

RAPORT z realizacji Projektu pn. "Aktywne Siekierki na zdrowych zasadach"

Projekt pn.: "Aktywne Siekierki na zdrowych zasadach" prowadzony był od marca do grudnia 2014 r., a jego głównym celem była przede wszystkim aktywizacja mieszkańców Siekierek w zakresie prowadzenia zdrowego trybu życia wolnego od wszelkiego rodzaju uzależnień destrukcyjnie wpływających na człowieka. Była to kontynuacja i rozszerzenie działań podejmowanych i inicjowanych przez Fundację w roku 2013 w ww. zakresie. Warto wspomnieć, iż większość z prezentowanych działań było odpowiedzią na potrzeby i prośby mieszkańców Siekierek.

W ramach projektu zorganizowano następujące wydarzenia:

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców Siekierek
2. Spotkania z terapeutą uzależnień
3. Pikniki i festyny rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia, integrujące i aktywizujące mieszkańców Siekierek

UCZESTNICY

STATYSTYKA Z CAŁEGO PROJEKTU

	DZIECI I MŁODZIEŻ	DOROŚLI	SUMA
Zajęcia ogólnorozwojowe	18	14	32
Zajęcia piłkarskie	34	4	38
II. Siekierkowska Majówka	100	200	300
I. Czerwcówka pod Kopcem	100	100	100
III. Święto Siekierek	150	200	350
Spotkanie profilaktyczne z mieszkańcami	-	5	5
SUMA:			825
<i>SUMA po szacunkowym obniżeniu uczestników festynów, którzy w dużej części brali udział dwu lub trzykrotnie w ww. wydarzeniach plenerowych</i>			ok. 600

Do udziału w programie zostali zaproszeni wszyscy mieszkańcy Siekierek, bez względu na status materialny, wiek, zainteresowania, wyznanie religijne itd. Podejmowane zadanie miało bowiem na celu zintegrować społeczność Siekierkowską, która składa się z bardzo różniących się od siebie osób/rodzin i przyczynić do wypromowania zdrowego, aktywnego trybu życia.

Informacja o planowanym projekcie została umieszczona w ogólnodostępnych miejscach na terenie Siekierek (sklepy, szkoła, kościół, tablice ogłoszeniowe, przychodnia itd.), a także dostarczona do skrzynek pocztowych mieszkańców Siekierek. Zaproszenie do udziału w projekcie pojawiło się także na stronie Fundacji www.fundacjabowarto.pl i stronie społeczności siekierkowskiej www.siekierki-reaktywacja.pl oraz na portalach społecznościowych i podawane w ogłoszeniach parafialnych.

SZCZEGÓŁOWY OPIS DZIAŁAŃ ORGANIZOWANYCH W RAMACH PROJEKTU

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców Siekierek

W ramach zadania od 22 marca do 20 grudnia 2014 r. przeprowadzono 56 godzin dwóch rodzajów sobotnich zajęć:

- **zajęcia ogólnorozwojowe** – przeznaczone były dla rodziców z małymi dziećmi (od 3 do 6 lat), podczas których prowadzone były gry i zabawy ogólnorozwojowe, podnoszące sprawność ogólną uczestników, wspomagające rozwój dzieci i wyrabiające nawyk aktywnego spędzania wolnego czasu. W programie zajęć znalazły się m.in. ćwiczenia rozwijające współpracę rodzic-dziecko, koordynację wzrokowo-ruchową, równowagę, orientację przestrzenną, szybkość oraz wytrzymałość tlenową.

- **rekreacyjne zajęcia piłkarskie** – w zajęciach brali udział głównie chłopcy z tatusiami/opiekunami, którzy pod okiem instruktora sportowego rekreacyjnie grali w piłkę nożną. Podczas treningów uczestnicy ćwiczyli uderzenia piłki, przyjęcia i prowadzenia różnymi częściami stopy, zwody (z piłką i bez piłki), drybling, odbiór piłki, wrzut piłki (z linii bocznej) oraz rozgrywano także mini mecze treningowe.

2. Spotkanie z terapeutą uzależnień – odbyło się 17 czerwca br. w Szkole Podstawowej nr 3, a jego tematyka związana była z zagrożeniami czyhającymi na dzieci podczas wakacji (tytuł spotkania „Ostatni dzwonek - wakacyjne zagrożenia dla dzieci i młodzieży”. To godzinne spotkanie prowadzone było przez p. Mateusza Puchowskiego – pedagoga szkolnego, terapeutę uzależnień, pracującego z dziećmi, młodzieżą, rodzicami i kadrą pedagogiczną.

3. Pikniki i festyny rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia, integrujące i aktywizujące mieszkańców Siekierek

- II. Siekierkowska Majówka

odbyła się w niedzielę 18 maja w godz. 15.00 – 20.00 na terenie przy DK Dorożkarnia i boisku Szkoły Podstawowej nr 3. To pierwsze tegoroczne spotkanie integrujące mieszkańców Siekierek, w programie którego znalazły się następujące elementy:

- mecz piłki nożnej reprezentacji dziecięcych Siekierek i Stegien (zwycięstwo młodych Siekierkowskich piłkarzy, którzy co sobota uczestniczyli w zajęciach sportowych w ramach programu „Aktywne Siekierki”)
- mecz piłkarski drużyny Siekierek z przedstawicielami Urzędu Mokotów. (wygrana drużyny Urzędu)
- działania artystyczne (malowanie szklanek, lepienie gliny, skręcanie balonów i tworzenie kotylionów majówkowych)
- malowanie twarzy
- rodzinne konkurencje sportowo-rekreacyjne (tory przeszkód, wyścigi na hulajnogach, kręgle i przeciąganie liny)
- zabawy z animacyjną chustą Klanzy.
- nagrywanie clipu pt.: ‘Happy Siekierki’

- występ grupy wokalne DOM (Dziecięcy Odjazd Muzyczny) z DK Dorożkarnia

Dodatkowe atrakcje: stoiska kulinarne (grill, ciasta z wypiekami siekierkowskimi, stanowisko Sklepu Firmowego/Piekarni OSKROBA z przepysznym chlebem z smalcem i ogórkiem oraz firmowymi ciasteczkami) oraz dmuchany „Zamek”.

Zakończeniem festynu było rozdanie nagród za konkurencje sportowe oraz pucharów i dyplomów dla laureatów meczów piłkarskich.

- I. Czerwcówka pod Kopcem

odbyła się w niedzielę 15 czerwca w godz. 15.00 – 19.00 u zbiegu ulic Grupy AK Północ i Bluszczańskiej odbyła się CZERWCÓWKA pod KOPCEM. Organizatorzy tego Festynu (Fundacja BO WARTO wspólnie ze Spółdzielnią Budowlano-Mieszkaniową SAM-81 i Domem Kultury Dorożkarnia) zrobili kolejny duży krok na drodze Siekierkowskiej integracji. Pomimo niesprzyjającej pogody (chłodno i z lekka kropiący

deszcz) bardzo wielu mieszkańców tej części Siekierki przybyło na piknik, aby bardzo aktywnie włączyć się w zaproponowane gry i zabawy.

W programie tego czerwcowego święta znalazły się takie punkty programu jak:

- sąsiedzkie mecze w piłkę nożną i unihokeja,
 - zabawy taneczne prowadzone przez miejscową Szkołę Tańca Baila Conmigo,
 - aktywności sportowe (wyścigi na nartach, tory przeszkód, rzuty do celu, przeciąganie liny, kręgle itp.),
 - działania artystyczne (malowanie szklanek, przygotowywanie spinaczowych zwierzątek i balonowych ludzików),
 - krzyżówki i zagadki profilaktyczne,
 - malowanie twarzy,
 - owocowe szaszłyki (własnoręcznie przygotowane)
 - mini koncert grupy wokalne DOM z DK Dorożkarnia
- Dodatkowe atrakcje: truskawkowy poczęstunek i dmuchany zamek (Małpka).

Zakończeniem pikniku było rozdanie nagród za konkurencje sportowe i profilaktyczne oraz pucharów i dyplomów dla laureatów meczów sąsiedzkich.

- III. Święto Siekierki

odbyło się w niedzielę 14 września w godz. 15.00 – 20.00 na terenie przy DK Dorożkarnia i boisku Szkoły Podstawowej nr 3. To kolejne i zarazem ostatnie w 2014 r. spotkanie integrujące mieszkańców Siekierki. W programie Święta znalazły się takie elementy jak:

- mecz piłki nożnej reprezentacji dziecięcych Siekie-

rek i Stegien (Stowarzyszenie Aktywni dla Stegien).

Ten niezwykle emocjonujący mecz zakończył się kolejnym zwycięstwem młodych Siekierkowskich piłkarzy,

- mecz drużyny Siekierki z przedstawicielami Urzędu Mokotów. Tym razem także lepsi okazali się piłkarze urzędnicy.
- działania artystyczne (lepienie gliny, tworzenie świata zwierząt z pianek, przygotowywanie świątecznych kotylionów)
- malowanie twarzy
- konkurencje sportowo-rekreacyjne: rodzinne (ślalom z balonem, napełnij butelkę i slalom rodzinny), dla najmłodszych dzieci (rzuty ringo na krzyżak, kręgle i rzuty piłeczkami do tablic), a także sportowe tory przeszkód dla wszystkich.
- tworzenie bransoletek z kolorowych gumek recepturek (hit sezonu)
- widowisko „Potańcówka na Siekierkach” składające się z dwóch elementów: prezentacji widowiska muzycznego pt. „Wodewil Warszawski” oraz nauki tańców warszawskich po spektaklu.

Dodatkowe atrakcje: stoiska kulinarne (grill, ciasta z wypiekami siekierkowskimi, stanowisko Sklepu Firmowego/Piekarni OSKROBA z przepysznym chlebem z smalcem i ogórkiem oraz firmowymi ciasteczkami), dmuchany „Zamek Alladyna” oraz zdjęcie „w autobusie linii 108”

Zakończeniem festynu było rozdanie nagród za konkurencje sportowe oraz pucharów i dyplomów dla laureatów meczów piłkarskich.

PODSUMOWANIE PROJEKTU I OCENA PRZEZ MIESZKAŃCÓW

Uczestników projektu „Aktywne Siekierki na zdrowych zasadach” w wywiadach, rozmowach prowadzonych podczas realizacji poszczególnych elementów projektu bardzo dobrze ocenili zwłaszcza pikniki i festyny, podczas których można było spędzić miło, w gronie sąsiadów wolny czas. Podobnie pochlebne opinie o zajęciach i potrzebę ich kontynuacji wyrażali uczestnicy zajęć piłkarskich, którzy wyjątkowo systematycznie brali udział w treningach.

Mieszkańcy Siekierki biorący udział w wywiadach, rozmowach z przedstawicielami Fundacji jednoznacznie podkreślili potrzebę organizacji tego typu działań, które mają służyć pełniejszej integracji mieszkańców danego miejsca i wyrazili nadzieję, że realizowany w roku 2015 projekt będzie kontynuowany w latach następnych.

