



RAPORT z realizacji Projektu pn. "Aktywne Siekierki'2016"

Projekt pn.: "Aktywne Siekierki' 2016" prowadzony był marca do grudnia 2016 r., a jego głównym celem była przede wszystkim dalsza 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 od 2011 roku 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 rekreacyjne dla rodziców z małymi dziećmi
2. Rekreacyjne zajęcia piłkarskie
3. Zajęcia muzyczne pt. „W dobrym tonie – siekierkowskie śpiewanie”
4. Pikniki i festyny rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia, integrujące i aktywizujące mieszkańców Siekierek

UCZESTNICZY

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 w Gazecie Siekierkowskiej, na stronie Fundacji www.fundacijabowarto.pl i stronie społeczności siekierkowskiej www.siekierki-reaktywacja.pl oraz na portalach społecznościowych i podawane w ogłoszeniach parafialnych.

STATYSTYKA Z CAŁEGO PROJEKTU			
	DZIECI I MŁODZIEŻ	DOROŚLI	SUMA
Zajęcia rekreacyjne dla rodziców z małymi dziećmi	17	13	30
Zajęcia rekreacyjne piłkarskie	17	12	29
Zajęcia muzyczne	11	11	22
II. Kiermasz Wielkanocny	80	80	160
IV. Siekierkowska Majówka	150	250	400
III. Czerwcówka pod Kopcem	150	150	300
V. Święto Siekierek	150	250	400
SUMA:			1.341
SUMA po szacunkowym obniżeniu uczestników kiermaszu i festynów, którzy w dużej części brali udział dwu lub trzykrotnie w ww. wydarzeniach plenerowych			ok. 750

1. Zajęcia rekreacyjne (ogólnorozwojowe) dla mieszkańców Siekierek

Zgodnie z założeniami przeprowadzono łącznie 27 godzin sobotnich rekreacyjnych zajęć dla rodziców z małymi dziećmi. Od 12 marca do 20 grudnia 2016 r. z wyłączeniem wakacji w każdą sobotę organizowano w sali baletowej Domu Kultury Dorożkarnia zajęcia sportowe. Niektóre z wiosennych zajęć odbywały się na boisku przy Szkole Podstawowej nr 3 na Siekierkach. Uczestnikami tych gimnastycznych zajęć były małe dzieci od 2 lat wraz z rodzicami (mamą, tatą lub obojgiem rodziców), które już uczestniczyły w poprzednich edycjach w tego typu aktywności, jak również nowi mieszkańcy. W atmosferze bajkowych opowieści mali i duzi sportowcy wspólnie ćwiczyli zdobywając coraz lepszą kondycję i sprawność fizyczną. Zwłaszcza pierwsza część zajęć cieszyła się dużym zainteresowaniem i większą systematycznością w uczęszczaniu na zajęcia mieszkańców Siekierek, niż druga ich odsłona od września, kiedy to w miarę stałymi uczestnikami zajęć było 5 osób.

W programie zajęć znalazły się następujące tematy:

- Zajęcia wprowadzające, adaptacyjne – „Początek Sportowej Przygody
- „Budujemy Zespół”- zajęcia kształtujące poprawność ruchową – 2 godz.
- „Przygoda na Torze wyścigowym”- zajęcia rozwijające precyzję tzw. małej motoryki – 2 godz.
- „Budujemy Sportową Wioskę”- naśladowanie przez ruch – 2 godz.
- „Mali Podróżnicy” – kształtowanie precyzji ruchów – 2 godz.
- „Podróż Pirackim Statkiem”- zabawy z wykorzystaniem piłki – 2 godz.
- „Zwiedzanie Wioski Smerfów” - kształtowanie koordynacji ruchowej – 2 godz.
- „Mali czarodzieje” – działania w parach – 2 godz.
- „Akademia Policyjna” – kształtowanie wyczucia rytmu biegowego – 2 godz.
- „Podróż do Afryki” - rozwijanie zwinności w zabawach z wykorzystaniem piłki – 2 godz.
- „Asterix i Obelisk” – kształtowanie koordynacji ruchowej, czucie własnego ciała – 2 godz.
- „Jak Wytresować Smoka” – działania w parach
- „Świat Małych Odkrywców” – Gry i zabawy z wykorzystaniem metod wyobrażeniowych
- „Raz dwa trzy mali sportowcy to my!” – kształtowanie małej i dużej motoryki
- „Podróż do Australii” - rozwijanie zwinności w zabawach z wykorzystaniem piłki
- „Małe mistrzostwa” – rozwijanie wszechstronnego rozwoju – 2 godz.

W zajęciach ogólnorozwojowych dla rodziców z małymi dziećmi wzięło udział łącznie 30 uczestników, co jednak jest większą ilością niż w roku ubiegłym, czyli 2015.

2. Rekreacyjne zajęcia piłkarskie

Od 1 kwietnia do 30 listopada z przerwą wakacyjną zrealizowane zostały 22 godziny zajęć. Odbywały się w soboty na boisku przy Szkole Podstawowej nr 3 przy ul. Gościniec 53 w Warszawie.

W zajęciach brali udział głównie chłopcy z ojcami/opiekunami, którzy pod okiem instruktora sportowego rekreacyjnie grali w piłkę nożną i wykonywali różne ćwiczenia, żeby poprawić technikę piłkarską.

Tematyka zajęć przedstawiała się następująco:

- Zabawy i gry kopne – prowadzenia piłki.
- Sztafety wahadłowe z piłkami, żonglerka.
- Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką piersiową – uderzenie na bramkę.
- Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.
- Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.
- Uderzenia na bramkę z różnych pozycji.
- Dośrodkowania piłek sposobem górnym i dolnym.
- Doskonalenie gry ciałem, gra uproszczona.
- Uderzenia na bramkę z różnych pozycji
- Przyjęcie piłki różnymi częściami ciała: stopą, udem, klatką. Uderzenie na bramkę
- Gra właściwa.

W zajęciach wzięło łącznie udział 29 osób (dzieci z ojcami/opiekunami). Pierwsza część zadaniami, do wakacji, cieszyła się bardzo dużą popularnością i na większości zajęć było ok 15 osób, w drugiej części zajęć, ze względu na mało sprzyjające warunki atmosferyczne (bardzo wiele deszczów) frekwencja na zajęciach była dosyć niska.

Zdecydowanie prowadzone zajęcia przyczyniły się do podniesienia sprawności ogólnej uczestników oraz wyrobiły nawyk czynnego, rodzinnego spędzania wolnego czasu.

3. Zajęcia muzyczne pt.: „W dobrym tonie – siekierkowskie śpiewanie”

1 kwietnia rozpoczęła się pierwsza edycja zajęć muzycznych kierowanych do mieszkańców Siekierki zatytułowanych „W dobrym tonie – siekierkowskie śpiewanie”. Szukając najlepszej grupy odbiorców i terminu spotkań wybrano rodziców, opiekunów z dziećmi, ponieważ na Siekierkach jest teraz dużo młodych małżeństw z dziećmi. Tak więc podczas śpiewania od kwietnia do czerwca i we wrześniu swoją uwagę skierowano na najmłodszych, a tematyka zajęć przedstawiała się następująco:

- Zabawa z muzyką – taniec integracyjny, ćwiczenia emisyjne, dykcyjne i oddechowe, „Lubię podróże” i „Panie Janie” na różne sposoby, z ćwiczeniami ruchowymi.
- Ćwiczenia na rozśpiewanie- powtórzenie piosenek, nauka prostych piosenek oraz propozycja zabaw z dziećmi do tych piosenek. Słuchanie fragmentów utworów orkiestrowych: Uczeń czarnoksiężnika P. Ducas i Karnawał zwierząt C. Saint-Saëns.
- Ćwiczenia rozgrzewające aparat emisji głosu, ćwiczenia rytmiczne – spontaniczny ruch do improwizowanej muzyki; nauka piosenki „Nasza Mama”
- Ćwiczenia wstępne - powtórzenie kanonów „Panie Janie” i „Lubię podróże”; proste układy choreograficzne do fragmentów „Karnawału zwierząt” C. Saint-Saënsa.
- Ćwiczenia emisyjne, dykcyjne, oddechowe - Piosenki o zwierzątkach: „Krokodyl”, „Nosorożec”, utwalenie piosenki „Nasza mama”.
- Ćwiczenia rozgrzewające aparat emisji głosu - powtórzenie piosenek i tańców ze zrealizowanych zajęć.
- Ćwiczenia emisyjne, dykcyjne, oddechowe (tzw. „rozśpiewanie”) nauka piosenek dla dzieci Wasowski, Przybora oraz z tomu „Najłatwiejsze ciasto w świecie” S. Woy-Woyciechowski
- Ćwiczenia na rozśpiewanie - powtórzenie piosenek, nauka prostych piosenek oraz propozycja zabaw z dziećmi do tych piosenek
- Ćwiczenia rozgrzewające aparat emisji głosu, Kołysanki (nauka różnorodnych kołysanek, oraz sposób śpiewania; kołysanki z masażami)
- Ćwiczenia wstępne – Kanony - nauka prostych kanonów 2 lub 3 głosowych, które możemy wykonywać razem z dziećmi
- Ćwiczenia emisyjne, dykcyjne, oddechowe - Piosenki wiosenne; piosenki o tematyce wiosennej
- Ćwiczenia rozgrzewające aparat emisji głosu - powtórzenie piosenek wiosennych
- Ćwiczenia wstępne - rozśpiewanie; Piosenki dla mamy - śpiewamy piosenki o mamie (z okazji Dnia Mamy)
- Ćwiczenia wstępne - rozśpiewanie Piosenki dla dzieci- z okazji Dnia Dziecka uczymy się piosenek dla dzieci i o dzieciach
- Ćwiczenia wstępne - rozśpiewanie Piosenki ludowe i tradycyjne (z repertuaru Zespołów „Mazowsze” i „Śląsk”) np. „Kukułeczka kuka”, „Krakowiaczek jeden”
- Ćwiczenia wstępne - rozśpiewanie, piosenki ludowe i tradycyjne cz.2
- Ćwiczenia wstępne - rozśpiewanie; tematyka zajęć : piosenki letnie; „Po łące biega lato, Lato kochamy ciebie” itp.

Od października do grudnia głównymi odbiorcami zajęć uczyniono osoby dorosłe, głównie seniorów na ich oddolne prośby. Podczas spotkań śpiewano m.in. piosenki patriotyczne, ludowe, turystyczne, filmowe i kolędy. Z racji tego, iż jest to pierwsza edycja zajęć postanowiono spróbować różnych rozwiązań czasowych, terminowych i tematycznych (odbiorców), aby rozpoznać tę grupę, która najwięcej skorzysta z zajęć i najlepiej się w nich będzie czuła.

W spotkaniach łącznie wzięło udział 22 osoby, czyli więcej niż zakładano.

4. Kiermasze, pikniki i festyny rekreacyjne promujące zdrowy tryb życia, integrujące i aktywizujące mieszkańców Siekierek

W ramach projektu zorganizowano kiermasz oraz trzy festyny/pikniki sportowo-rekreacyjne integrujące mieszkańców Siekierek, a były to:

- 1) Kiermasz wielkanocny
- 2) IV. Siekierkowska Majówka
- 3) III. Czerwcówka pod Kopcem
- 4) V. Święto Siekierek

Ad. 1. Kiermasz Wielkanocny był drugim tego typu wydarzeniem na Siekierkach. Odbył się w największej sali DK Dorożkarnia 13 marca w godzinach 12 – 16. Do udziału w kiermaszu zaproszeni zostali lokalni rękodzielnicy i osoby związane z Siekierkami, dzięki czemu mieszkańcy mieli możliwość kupienia dekoracji wiosennych, wielkanocnych, drobnych upominków oraz ciast i ciastek z miejscowej cukierni Sugarfree.

W programie Kiermaszu znalazły się następujące elementy:

- rodzinne warsztaty ozdób wielkanocnych i kwiatów z bibuły
- spontaniczny przegląd piosenek i wierszy o wiosnie
- zagadki i quizy wielkanocne
- możliwość zakupu ozdób wiosenno-wielkanocnych, art. spożywczych, biżuterii, świec itp.
- porady kosmetyczne
- wręczenie nagród dla laureatów Konkursu na Kartkę Wielkanocną „Sercem Malowane”
- rozstrzygnięcie konkursu dla najmłodszych mieszkańców Siekierek, a właściwie dla ich rodziców pt. „Poznajmy się”, którego celem było przedstawienie najmłodszych Siekierczan przekazując ich wesołą fotografię i ciekawy opis tych bardzo młodych ludzi

Siekierczanie bardzo chętnie brali udział w zaproponowanych warsztatach i w mini kawiarence, w której przy dobrej herbacie i słodkościach prowadzono sympatyczne rozmowy integrując i poznając się wzajemnie. Uczestnicy Kiermaszu dekorowali też ogromną Siekierkowską Pisankę umieszczoną na drzwiach wejściowych do Sali kiermaszowej. Dzieci bardzo chętnie brały także udział w Spontanicznym Przeglądzie Twórczości Wiosennej, w którym wystąpiło ponad 30 śmiałków prezentując z wielkim wiosennym zaangażowaniem utwory słowno-muzyczne.

Ad. 2. IV. Siekierkowska Majówka odbyła się w niedzielę 8 maja w godz. 15.00 – 19.00 na terenie przy DK Dorożkarnia i boisku Szkoły Podstawowej nr 3. Zwyczajowo było to pierwsze w danym roku plenerowe spotkanie integrujące mieszkańców Siekierek i drugie w projekcie „Aktywne Siekierki”. Rozpoczęło się od meczu piłki nożnej reprezentacji dziecięcych Siekierek i Stegien. Kolejnym sportowym pojedynkiem był mecz reprezentacji „Starych” Siekierek z „Nowymi” Siekierkami.

W majówkowym programie znalazła się oczywiście kulturalna wyprzedaż garażowa i zabawa fantowa (zamienił stryjek SIEKIERKĘ na kijek), rodzinne działania artystyczne, pokazy zespołów tanecznych i wokalistów działających w DK Dorożkarnia i ze Szkoły Podstawowej nr 3 i rodzinne potyczki sportowe, klockologia, warsztaty ceramiczne, wyścigi na nartach. Nie zabrakło oczywiście piknikowych atrakcji, czyli wspólnego grillowania, domowych wypieków i zwyczajowo plenerowego dmuchańca/skakańca dla najmłodszych, śpiewania i twarzy malowania. Atrakcją do starszych i młodszych był Quiz Siekierkowski, który odbywał się na oddzielnym stanowisku, a zadaniem jego uczestników była odpowiedź na pytania z historii i teraźniejszości Siekierek. Nowością były dwa stoiska: Biura Rachunkowego AZYL – Ekonomieki - warsztaty jak uczyć dzieci przedsiębiorczości i Studia Urody IMPRESS – Plenerowy salon piękności.

Bardzo obleganymi piknikowymi atrakcjami były miejsca kulinarne: stoisko z wypiekami siekierkowskich gospodyń, grill z kiełbasianych darów od Delikatesów Sokołów i przysmaki ze Sklepu Firmowego/Piekarni OSKROBA. Wielką kolorową atrakcją była oczywiście dmuchana zjeżdżalnia „Delfin” na którym do upadłego podskakiwali najmłodszy mieszkańcy Siekierek.

Ważnym stoiskiem na IV. Siekierkowskiej Majówce była fundacyjna informacja pokazująca działania w ramach projektu „Aktywne Siekierki” zachęcająca do włączenia się w działania na rzecz Siekierek.

Tegoroczną Majówkę zakończyło rozdanie nagród dla zwycięzców konkurencji sportowych, a po nim koncert zespołu grupy DOM i PRACOWNI WOKALNEJ - "Światowa piosenka w swinowych aranżacjach" i spektakl teatru tańca TEST - "Punkt widzenia".

W Siekierkowskiej Majówce wzięło udział ok. 400 osób.

Ad. 3. W niedzielę 12 czerwca w godz. 15.00 – 19.00 u zbiegu ulic Grupy AK Północ i Bluszczańskiej odbyła się **III. Czerwcówka pod Kopcem** organizowana ze Spółdzielnią Budowlano-Mieszkaniową SAM-81 i deweloperem Budimex Nieruchomości. W tym roku pogoda bardzo dopisała, bo zamiast deszczu był upał, dzięki czemu bardzo wielu mieszkańców tej części Siekierk (więcej niż w roku ubiegłym) przybyło na piknik, aby bardzo aktywnie włączać się w zaproponowane gry i zabawy.

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

- quizy i zagadki profilaktyczno-zdrowotne + rebusy
- siekierkowski konkurs plastyczny - z super nagrodami - do wygrania 2 rowery :)
- malowanie na dużym płótnie
- rodzinne potyczki sportowe i tory przeszkód
- zabawa fantowa
- zdrowy poczęstunek i truskawkowy deser dla każdego :)
- specjalna, własnoręcznie przygotowana lemoniada
- malowanie twarzy
- balonów skręcanie
- mecz o puchar prezesa (SAM-81) - AK Północ contra reszta świata (Siekierk)

W trakcie pikniku najmłodszy mogli przez cały czas aktywnie korzystać z zamówionego dmuchańca (zamek Tygrys). Zakończeniem pikniku było rozdanie nagród za konkurencje sportowe i profilaktyczne oraz pucharów i dyplomów dla laureatów meczów sąsiedzkich.

W III. Czerwcówce wzięło udział ok. 300 osób.

Ad. 4. V. Święto Siekierk odbyło się **w niedzielę 11 września w godz. 15.00 – 19.00** na terenie przy DK Dorożkarnia i boisku Szkoły Podstawowej nr 3. To kolejne spotkanie integrujące mieszkańców Siekierk rozpoczęło się, podobnie jak poprzednie od meczu piłki nożnej reprezentacji dziecięcych Siekierk i Stegien (Stowarzyszenie Aktywni dla Stegien). Ten niezwykle emocjonujący mecz zakończył się kolejnym zwycięstwem młodych Siekierkowskich piłkarzy. Kolejnym, można powiedzieć, że już stałym punktem tutejszego świętowania był mecz drużyny Siekierk z przedstawicielami Urzędu Mokotów. Tym razem lepsi okazali się Siekierczanie.

W programie V. Święta Siekierk znalazły się następujące działania:

- mecz piłki nożnej reprezentacji dziecięcych Siekierki contra Stegny
- kulturalna wyprzedaż "garażowa"
- zabawa fantowa – zamienił stryjek SIEKIERKĘ na kijek"
- rodzinne działania artystyczne – okolicznościowe siekierkowskie kotyliony z okazji 100. rocznicy przyłączenia Siekierk do Warszawy
- rodzinne potyczki sportowe i inne zabawy integracyjne, a w nich: wyścigi na hulajnogach, wyścigi na nartach, kręgle, wyścigi w workach, wyścigi na gumowych piłkach, papierowa mumia, zabawy z wielką, kolorową chustą
- mecz piłki nożnej drużyna Dzielnicy Mokotów contra mieszkańcy Siekierk
- Ogórkiem po Siekierkach – krótka wycieczka retro
- Pierwszy tort urodzinowy Gazety Siekierkowskiej oraz rozstrzygnięcie konkursów na siekierkowski hymn jubileuszowy, najpiękniejszy balkon lub ogródek oraz pozdrowienia z wakacji
- koncert DK Dorożkarnia

Kolejnymi atrakcjami piknikowymi były:

- wspólne grillowanie
- domowe wypieki
- wata cukrowa
- plenerowy dmuchaniec/skakaniec dla najmłodszych
- „W dobry tonie – siekierkowskie śpiewanie”
- malowanie twarzy ☺

- Ekonomieki – warsztaty przedsiębiorczości dla dzieci
- Gry i zabawy podwórkowe prowadzone przez Fundację Rodzinną
- „wybuchowe pokazy” w ramach Małej Akademii Siekierkowskiej
- Quizy, krzyżówki i inne zgadywanki siekierkowskie
- Język angielski dla najmłodszych prowadzony przez Szkołę Językową EARLY STAGE działającą od kilku lat na Siekierkach

Szkoła Podstawowa nr 3 po raz kolejny w tej naszej wspólnej integracji i aktywizacji mieszkańców Siekierki miała duże stanowisko z grami, zabawami z chustą Klanzy, z rebusami i doświadczeniami naukowymi prowadzonymi przez uczniów pod kierunkiem nauczycieli. To było bardzo miłe, kolorowe miejsce cieszące się dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców.

Tak jak zawsze bardzo obleganymi piknikowymi atrakcjami były miejsca kulinarne: stoisko z wypiekami siekierkowskich gospodyń, grill z kiełbasianych darów Delikatesów Sokołów i Sklepu Firmowego/Piekarni OSKROBA, która wyserwowała również przepyszny chleb z smalcem i ogóreczkiem i pełne skrzynie ciasta. Przy stolikach, gdzie można było zjeść i napić się napojów mieszkańcy Siekierki mieli możliwość po raz pierwszy spotkać się z członkami Rady Osiedla Siekierki.

Wielką kolorową atrakcją był oczywiście dmuchany zamek połączony ze zjeżdżalnią, gdzie do upadłego dokazywali najmłodszy mieszkańcy Siekierki. Zaproponowano także stanowisko z grami i zabawami naszych babć i dziadków obsługiwane przez Fundację Rodzinną.

Jednakże wydaje się, iż główną atrakcją tego Święta Siekierki był tort dla wszystkich obecnych z okazji pierwszego roku działalności, bardzo poczytnej i co miesiąc niecierpliwie wyciekowanej Gazety Siekierkowskiej.

Na zakończenie V. Święta Siekierki odbyła się potańcówka „na dechach”, która poruszyła do tańca wielu mieszkańców Siekierki.

W V. Święcie Siekierki wzięło udział ok. 400 osób

PODSUMOWANIE PROJEKTU i OCENA PRZEZ MIESZKAŃCÓW

Uczestnicy projektu „Aktywne Siekierki 2016” w wywiadach, rozmowach prowadzonych podczas realizacji poszczególnych elementów projektu bardzo dobrze ocenili podejmowane działania na rzecz integracji i aktywizacji mieszkańców Siekierki.

Można więc stwierdzić, że realizacja projektu „Aktywne Siekierki” w 2016 r. przyczyniła się do integracji i aktywizacji społeczności siekierkowskiej, promocji zdrowego stylu życia i zbudowania nieformalnego partnerstwa lokalnego zbudowanego z takich podmiotów jak: dom kultury, parafia, szkoła, przedszkola (Stokrotka i Omega), sklepy (np. Piekarnia Oskroba, Delikatesy Mięsne Sokołów, Sklep Papierniczy Papier, Piekarnia Grzybki), zakłady usługowe (Studio Urody Impress), szkoła językowa Early Stage, deweloperzy i spółdzielnie mieszkaniowe, organizacje pozarządowe działające na rzecz aktywizacji mieszkańców Siekierki.

Mieszkańcy Siekierki biorący udział w wywiadach, rozmowach z przedstawicielami Fundacji jednogłośnie podkreślili potrzebę organizacji tego typu działań, które mają służyć pełniejszej integracji mieszkańców danego miejsca i wyrazili nadzieję, że realizowany w roku 2016 projekt będzie kontynuowany w latach następnych.

