

Ž Á D O S T

o poskytnutí účelových neinvestičních finančních prostředků z rozpočtu hlavního města Prahy na realizaci projektů v oblasti místní Agendy 21

Identifikační údaje

Základní údaje o žadateli

Název městské části	Městská část Praha - Ďáblice
Adresa úřadu městské části	Květnová 553/52, 182 02 Praha 8
IČ	00231266

Bankovní spojení

Číslo účtu	501855998	Kód banky	6000
------------	-----------	-----------	------

Statutární zástupce žadatele – starostka/starosta

Jméno	Miloš	Titul před jménem	Ing.
Příjmení	Růžička	602 696 391	
Telefon	602 696 391		
E-mail	milos.ruzicka@dablice.cz		

Kontaktní osoba zodpovědná za administraci účelové dotace

Jméno	Michaela	Titul před jménem	MgA.
Příjmení	Ničová	Titul za jménem	
Funkce	Ředitelka KC Vlna Ďáblice, z.ú		
Telefon	775 990 150		
E-mail	vlnadablice@gmail.com		

Podpis voleného zástupce městské části, v jehož kompetenci je oblast místní Agendy 21, kterým stvrzuje pravdivost údajů uvedených v žádosti:

V Praze dne:
razítko

.....
Podpis a

Cílená podpora městských částí, které realizují aktivity místní Agendy 21 v oblasti zdraví a zdravého životního stylu na svém území.

Projekt je třeba realizovat do konce kalendářního roku 2018 a vyúčtovat nejpozději do 15. ledna 2019.

Městská část:

Název projektu	Celkové náklady na realizaci projektu v Kč	Výše požadované dotace v Kč
Na zdravé vlně	165200	91600

POPIS PROJEKTU

Projekt nazvaný „**Na zdravé vlně**“ navazuje na spolupráci Městské části Praha - Ďáblice a Komunitního centra Vlna, z.ú, který je v roce 2017 partnerem podpořeného projektu „Na obranu jídla a zdraví“, jehož realizace končí v prosinci 2017. Rádi bychom i nadále umožnili příslušníkům místní komunity, a to napříč věkovým spektrem, dostat se do aktivní konfrontace s novými poznatky o výživě, o potravinách a jejich vlivu na lidské zdraví, o možnostech prevence nejzávažnějších civilizačních chorob, jejichž riziko lze výrazně snížit právě vyváženou stravou.

Prostory komunitního centra Vlna a to včetně komunitní kavárny poskytují ideální zázemí pro vzájemné setkání, dáblickí občané aktivně vyhledávají centrum pro jeho polohu, nabídku zdravého občerstvení komunitní kavárny i pravidelný kulturní program. Proto jsme tyto prostory zvolili jako vhodné místo pro konání předkládaného projektu, a to i vzhledem k možnosti využití vybavené kuchyně centra. S ohledem na prostorové možnosti jsme se rozhodli realizovat projekt formou opakujících se workshopů během celého roku vždy se zacílením na konkrétní cílovou skupinu obyvatel. Přesnou náplň jednotlivých workshopů popisujeme níže. Spolupráci navážeme jednak s certifikovanou nutriční terapeutkou, k určitým tématům přizveme i odborníky z řad lékařů (dermatologie, diabetologie). Ve workshopech budeme v maximální možné míře využívat zdraví prospěšné suroviny, tedy sezónní, lokální a téměř výhradně rostlinného původu (výjimkou mohou být výjimečně použité máslo a vejce v případě zdravého pečení). Pracovat se bude s alternativami pšeničné mouky, v případě dílen pro děti budeme například vyrábět vlastní mouku z ovesných vloček, používat budeme mouku špaldovou, kukuřičnou i žitnou. Přehled surovin je součástí přílohy.

Kromě skupinových workshopů bychom rádi umožnili občanům možnost individuální konzultace s výživovou poradkyní, která by komunitní centrum Vlna navštěvovala vždy 1 x v měsíci na 2 hodiny a v tomto čase by občané mohli využít individuální diagnostiky tělesné skladby na profesionální váze Tanita (váha, % tuků, % vody, svalovina, viscerální tuk, metabolický věk, BMI, bazální metabolismus, apod.)

Dalším bodem projektu (popis předkládáme níže v časovém harmonogramu) bude **Ďáblický festival zdraví**. Jde o jednodenní akci pro příslušníky místní komunity. Akce má za cíl podpořit pozitivní trend konzumace lokálních potravin a vybídnout občany ke vzájemnému sdílení nápadů, receptů. Akce je určena rodinám s dětmi, mladým lidem i seniorům.

Součástí festivalu budou jednak stánky lokálních výrobců a pěstitelů, dále bychom rádi pozvali autory zajímavých konceptů zdravého občerstvení, jako například Cyklo fresh bar a také známé osobnosti, které se zasazují o zdravou výživu. Oslovíme herce, textaře a hudebníka Jana Budaře, který se nedávno zapojil do projektu Skutečně zdravá škola, aby se zúčastnil našeho festivalu zdraví, hudebně jej oživil a pomohl nám nadchnout obyvatele pro zdravý životní styl. Rádi bychom využili kreativity p. Budaře a požádali ho, aby nám vytvořil krátkou hudební mnemotechnickou pomůcku pro děti k přípravě svačinky.

Z řad místních občanů by byly v provozu i komunitní stánky ochutnávek rodinných receptů za účasti dětí i rodičů (kteří se zúčastní dílčích akcí projektu), ale i stánky místních spolků a organizací. Kromě chutného a zdravého občerstvení budou mít návštěvníci akce možnost využít návštěvu hned několika stanovišť s měřením, konzultacemi a poradenstvím, ať už v oblasti dentální hygieny, prevence cukrovky, rakoviny prsu, diabetu, nebo stánek osvěty v rozpoznání příznaků mozkových příhod.

Nabídku aktivního využití zpestří i dílna „carvingu“ tedy ozdobného vyřezávání z ovoce a zeleniny.

Do festivalu zapojíme také místní sbor dobrovolných hasičů, kteří uspořádají kurz první pomoci. Také umožníme účast nejrozličnějším dobročinným zdravotnickým organizacím Červený kříž, Kapka naděje, Dobrý anděl, apod.

Pro děti budou připravena stanoviště s pohybovými hrami a dále zařadíme i rodinné divadelní představení. Celý **Festival** se uskuteční v zázemí **Komunitního centra Vlna** a přilehlých prostorách zahrady s venkovním amfiteátre.

TERMÍN REALIZACE PROJEKTU

Termín realizace komunitních setkání a workshopů na téma zdravé stravování
březen - prosinec 2018 (podrobný popis dílčích aktivit viz níže).

Předpokládaný termín konání festivalu je **druhá polovina června 2018**.

„NA ZDRAVÉ VLNĚ“ **POPIS DÍLČÍCH AKTIVIT PROJEKTU, NÁPLŇ workshopů**

1. Beseda o zdravém a vyváženém stravování matek a dětí v období 0-3 roky

- těhotenství
- kojenecká výživa
- výživa batolat
- výživa dětí do 3 let

Workshop pro 20 osob, realizováno 2 x v období březen - prosinec 2018

2. Beseda a praktický workshop na téma zdravé a vyvážené stravování a vaření pro děti a s dětmi ve věku 3-6 let

- pro rodiče s dětmi
- beseda o zdravé výživě dětí v tomto období
- dětská obezita a její rizika
- skrytí strašáci (cukr a jeho alternativa, NaCl, apod.)
- workshop – zdravé „mlsání“
- jak uvařit dětem zdravě, s ohledem na čas a dostupnost surovin

Workshop pro 16 osob (rodiče + děti), bude realizováno 3 x v období březen - prosinec 2018.

3. Beseda a praktický workshop o zdravém a vyváženém stravování a vaření (1. stupeň ZŠ - spolupráce se školní družinou ZŠ Dáblice)

- beseda o zdravé výživě dětí v tomto období
- co je to zdravý talíř a jak na to
- vitamíny a minerální látky x ovoce a zelenina
- jak si hravě a zdravě připravit svačinu do školy

Workshop pro max. 20 dětí, realizováno pro všechna oddělení školní družiny, v rámci 4 odpolední.

4. Beseda a praktický workshop o zdravém a vyváženém stravování a vaření (2. stupeň ZŠ)

- beseda o zdravé výživě dětí v tomto období
- výživa při sportu
- vliv složení stravy na pleť – beseda s dermatologem

Workshop pro 10 dětí. Bude realizováno celkem 4 workshopy v období březen - prosinec 2018.

5. Beseda – Zdravý životní styl (pro ženy)

- jak na poporodní kila
- jak nastartovat metabolismus spalování tuků
- jak si správně sestavit jídelníček
- zdravý životní styl a hubnutí
- celková diagnostika tělesné skladby na profi váze Tanita (váha, % tuků, % vody, svalovina, viscerální tuk, metabolický věk, BMI, bazální metabolismus, apod.)

Workshop pro 10 žen. Bude realizováno 1x v období březen – prosinec 2018.

6. Beseda – Zdravý životní styl (pro muže)

- jak nastartovat metabolismus spalování tuků
- jak si správně sestavit jídelníček
- zdravý životní styl
- celková diagnostika tělesné skladby na profesionální váze Tanita (váha, % tuků, % vody, svalovina, viscerální tuk, metabolický věk, BMI, bazální metabolismus, apod.)

Workshop pro 10 mužů. Bude realizováno 1x v období březen - prosinec 2018.

7. Beseda + workshop o zdravém a vyváženém stravování a vaření (pro seniory)

- zdravý životní styl
- prevence různých onemocnění (např. Diabetes, vysoký TK, osteoporóza, cévní onemocnění, apod.)
- jak bojovat s přibývajícími kilogramy
- celková diagnostika tělesné skladby na profi váze Tanita (váha, % tuků, % vody, svalovina, viscerální tuk, metabolický věk, BMI, bazální metabolismus, apod.)
- workshop – vaření a pečení zdravých pochoutek

Workshop pro 10 seniorů. Bude realizováno 2 x v období březen – prosinec 2018.

Přehled potravin a ingrediencí využívaných ve workshopech:

- ovoce čerstvé i sušené (pestrý výběr z čerstvého a sezónního ovoce)
- zelenina – čerstvá a sezónní
- ořechy – kešu, vlašské, mandle
- semínka – chia, lněná, dýňová, slunečnicová, konopné, apod.
- obiloviny – různé druhy vloček (ovesné, špaldové, pohankové), špaldová mouka, čiroková mouka, jáhly, pohanka, bulgur, rýže
- luštěniny – fazole, cizrna, čočka
- mléčné výrobky – tvaroh, zakysaná smetana, lučina
- vejce
- sladidla – med (od včelaře), javorový sirup
- tuky – kokosový olej, panenské za studena lisované oleje př. dýňový, z vlašských ořechů, olivový apod.
- bylinky a koření – čerstvé i sušené, himalájská nebo mořská sůl, skořice, kakao, karob, vanilka

Kuchyňské potřeby:

misky, pečicí papír, alobal, papírové košíčky na muffiny, papírové ubrousky, papírové tácky, kelímky, špejle, tyčky na zdravá lízátka, prkýnka, dětské nože, válečky na těsto

Dárky - odměna pro děti za vaření i v rámci festivalu zdraví

kuchařské „žezlo“ (vařečka), zdravá zeleninovo-ovocná bedýnka, švihadlo, skákací guma

Realizátor projektu:

Městská část Praha- Ďáblice, Květnová 553/52, 182 00, Praha 8

Místo konání projektu:

Komunitní centrum Vlka Ďáblice, z.ú, Osinalická 1069/26, 182 00 Praha 8

Časový harmonogram projektu:**Série praktických workshopů na téma zdravé vaření a zdravý životní styl**

Termín realizace: březen - prosinec 2018

Ďáblický festival zdraví

Termín realizace: druhá polovina června 2018

Rozpočet projektu:

	Nákladová položka	Celkem v Kč	Požadavek na dotaci v Kč	Komentář k položce¹⁾
1	Osobní náklady			
1.1.	DPP	71600	71600	
1.2.	DPČ			
2	Provozní náklady			
2.1.	Materiálové náklady	3000	3000	Nákup kuchyňských pomůcek
2.1.1.	<i>Ceny do soutěží (max. 15 000)</i>	2500	0	
2.1.2.	<i>Potraviny</i>	11000	11000	
2.1.3.	<i>Reklamní předměty (max. 10 000)</i>			
2.1.4.	<i>Kancelářské potřeby</i>			
2.1.5.	<i>Hygienické a úklidové prostředky</i>			
2.2.	Nemateriálové náklady			
2.2.1.	<i>Energie</i>			
2.2.2.	<i>pronájmy</i>	5100	0	
2.2.3.	<i>propagace (letáky, plakáty, banery apod.)</i>	16000	6000	Náklady na tisk včetně grafické přípravy
2.2.4.	<i>Inzerce</i>			
2.3.	Ostatní náklady	16000	0	Produkční zajištění projektu
2.3.1.	<i>Nákup služeb na zajištění projektu – specifikujte v komentáři položky</i>	40000	0	Umělecké honoráře, zvučení
2.3.2.	<i>jiné - specifikujte v komentáři položky</i>			
3	Celkem	165200	91600	

¹⁾ Účel položky, prosím, rozepište co nejpodrobněji, aby logicky navazoval na popis aktivity!