



Došlo dňa (pečiatka podateľne TSK, čas prijatia)	
Trenčiansky samosprávny kraj	
Dátum: 29. 03. 2019	
Poradové číslo: 2019/010644	Číslo spisu: TSK/2019/04596-1
Prílohy / listy:	Výbavuje: 01

Participatívny - komunitný rozpočet

NÁVRH PROJEKTU

Názov projektu	Odhoď tablet a vystri sa!
Názov navrhovateľa	Lenka Bakošová - BEactive
Oblasť ¹	šport
Okres, lokalizácia realizácie projektu	Púchov, obec Lednické Rovne
Celkové výdavky projektu (Eur)	2200 €
Nárokovaná výška podpory (Eur)	2200 €
Číslo projektu ²	7U06

¹ Navrhovateľ uvedie oblasť, pre ktorú je projekt navrhovaný (Doprava a komunikácie, životné prostredie, voľno časové aktivity, kultúra, šport, sociálna pomoc a sociálne služby, zdravotníctvo)

A. Identifikácia navrhovateľa**1. Informácie o navrhovateľovi**

Názov	Lenka Bakošová - BEactive		
Sídlo	Obec (mesto)	Lednické Rovne	
	Ulica / číslo domu	Háj 320/17	
	PSČ	020 61	
	Štát	Slovenská Republika	
Tel. číslo:	+421 905 908 277		
E-mail:	bakosovalenka@gmail.com		
Web stránka:	www.beactive.training		
IČO	50 412 680	DIČ	1078938487
Platca DPH	☐ áno	☒ nie	
Forma účtovníctva	☒ jednoduché	☐ podvojné	
Právna forma	živnosť		
Dátum vzniku organizácie³	29.06.2016		

2. Štatutárny(-i) zástupca (-ovia) navrhovateľa⁴

Titul (pred menom)	Meno	Priezvisko	Titul (za menom)
	Lenka	Bakošová	
Funkcia	Telefónne číslo (aj predvoľba)	E-mail	
	+421 905 908 277	bakosovalenka@gmail.com	

3. Kontaktná osoba pre projekt

Titul (pred menom)	Meno	Priezvisko	Titul (za menom)
	Lenka	Bakošová	
Funkcia	Telefónne číslo (aj predvoľba)	E-mail	
	+421 905 908 277	bakosovalenka@gmail.com	

4. Informácie o organizácii v pôsobnosti navrhovateľa⁵

Názov			
Sídlo	Obec (mesto)		
	Ulica / číslo domu		
	PSČ		
	Štát		
Tel. číslo:			
E-mail:			
Web stránka:			

² Doplní TSK³ Dátum zápisu organizácie do verejného registra, pokiaľ nevznikla zo zákona⁴ V prípade existencie viacerých štatutárnych zástupcov sa tabuľka A.2 opakuje⁵ Relevantné iba v prípade, ak aktivity projektu realizuje organizácia v pôsobnosti navrhovateľa (napr. škola v zriaďovateľskej pôsobnosti obce a pod.)

5. Partner (-i) navrhovateľa ⁶	
Bude navrhovateľ pri realizácii projektu spolupracovať s partnermi? Ak áno, uveďte ich.	☒ áno ☐ nie
Partner 1 – Názov	Základná škola Eduarda Schreibera v Lednických Rovniach / bez spolufinancovania projektu
Partner n – Názov	

B. Identifikácia projektu			
1. Základné údaje o projekte			
Miesto realizácie	Lednické Rovne		
Okres	Púchov	Obec	Lednické Rovne
Cieľ projektu	Hravou formou motivovať deti a mládež k zdravému pohybu a k osvojeniu si zdravých pohybových stereotypov ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami.		
2. Opis projektu			
Popis projektu			
Projekt sa zameriava na motiváciu detí a mládeže k pravidelnej pohybovej aktivite. Do projektu budú interaktívne zapojení učitelia ZŠ Eduarda Schreibera, ktorí budú nápomocní pri príprave programu, jeho spracovaní, realizácii, vyhodnotení a propagovaní. Navrhovateľ poskytne svoje služby pre celý projekt bezodplatne. Projektové aktivity budú: 1. Predprojektová príprava – oslovenie učiteľov ZŠ Eduarda Schreibera, 2. Spracovanie programu „Odhod' tablet a vystri sa!“ a zakúpenie potrebných cvičebných pomôcok, 3. Realizácia programu, 4. Vyhodnotenie a propagácia projektu Program: - Školenie pre učiteľov na tému správneho držania tela a dôležitosti pravidelnej pohybovej aktivity (ako pozorovať u žiakov chybné držanie tela, jednoduché pohybové hry do vyučovacích hodín, ako správne sedieť za stolom, aby netrpela chrbtica.) - Pohybové hry s deťmi/žiakmi ZŠ Eduarda Schreibera zamerané na uvedomenie si správneho držania tela, s pomocou balančných a odporových cvičebných pomôcok Plánované použité pomôcky: 1. BOSU: pomôcka vhodná pre aeróbne a balančné cvičenie. Široká škála balančných cvikov zlepšuje koordináciu pohybu a schopnosť udržať rovnováhu. Posilňuje svaly v hlbokých svalových vrstvách tzv. CORE, zlepšuje klenbu chodidla a vnímanie tela. 2. Fit lopta: odbremeňuje medzistavcové platničky, posilňuje svaly chrbta, napomáha k správne držaniu tela pri sedení, možnosť použitia pri kardio aj rekonvalescenčných cvičeniach. Vhodná na náuku nastavenia panvy v sede. 3. Expander: je posilňovacia guma bez švov, ktorá ponúka rôzne varianty cvičenia so záťažou danou odporom materiálu. Posilňuje svaly, zlepšuje ich pevnosť a vytrvalosť, zlepšuje rozsah pohybu a svalovú koordináciu. 4. Podložka s pamäťovou penou: protišmyková podložka s tlmiacimi vlastnosťami, pamäťová pena je nápomocná pri práci s klenbou chodidla a rukou, je vhodná na uvedomenie si opory kosti krížovej pri ľahu na chrbte a rovnako tak pre prácu s lopatkami.			

⁶ V prípade existencie partnera je navrhovateľ povinný použiť pre identifikáciu partnera/ov tabuľky A.1 až A.3 pre každého partnera a uviesť ich v prílohe projektu.

Zámer projektu
Zdravý pohyb ako prevencia pred civilizačnými ochoreniami modernej doby. Pravidelná fyzická aktivita je spojená s okamžitým aj dlhodobým prínosom pre zdravie detí. K pár vybraným benefitom pravidelného pohybu patrí zvýšená psychická pohoda, kontrola hmotnosti, nižší tlak, zlepšená srdcovo-cievna činnosť a činnosť dýchacieho aparátu. Nedostatok zdravého pohybu vedie k chybnému držaniu tela a k funkčným poruchám pohybového aparátu. Pri častej práci s tabletom alebo mobilom strácajú deti mobilitu v zápästí, ktorú kompenzujú prácou v lakti, čo sa reťazí až k problémom s chrbticou. Účelom celého projektu je zobudiť ich. Vytiahnuť ich z virtuálneho sveta a pomocou nových a zaujímavých cvičebných pomôcok im ukázať, ako efektívne dokáže ich telo pracovať pri správnom nastavení. Zaujať deti a mládež v dnešnej dobe blikajúcich displayov je naozaj ťažké. Preto sú do projektu zaradené balančné a odporové cvičebné pomôcky. Cvičenie s nimi podvedome motivuje dieťa o pohybe premýšľať, sústrediť sa na správne prevedenie, na udržanie rovnováhy a stability, dieťa sa učí vnímať klenbu nohy, prebúda svoj hlboký stabilizačný systém do aktivity a to všetko veľmi jednoduchou hravou formou. Do projektu sú zapojení aj učitelia ZŠ Eduarda Schreibera, aby rovnako tak ako deti, našli aj oni motiváciu uzdravovať svoju telesnú schránku pohybom a šli svojim žiakom príkladom.
Cieľ projektu
1. Motivovať deti a mládež k pravidelnému zdravému pohybu a k správnenému držaniu tela 2. Hravou a veselou formou pomocou rôznych balančných a odporových pomôcok naučiť deti vnímať svoje telo a pomôcť im uvedomiť si rozdiel medzi správnym a chybným držaním tela 3. Práca s učiteľmi ZŠ Eduarda Schreibera, oboznámenie ich s dôležitosťou správneho držania tela a s benefitmi postupného osvojovania si zdravých pohybových stereotypov 4. Motivovanie učiteľov ZŠ Eduarda Schreibera k pravidelnému zdravému pohybu, aby šli žiakom príkladom
Očakávaný prínos projektu
Prínosom projektu bude, že sa budú deti aj učitelia hýbať, novým spôsobom, iným ako doteraz. Za pomerne krátky čas objavia na svojom tele slabé miesta, ktoré budú chcieť podvedome zlepšiť a to ich bude motivovať k pravidelnému cvičeniu. To povedie k osvojeniu si zdravého pohybového stereotypu a k celkovému zlepšeniu zdravia.
Participácia verejnosti
Do programu „Odhoď tablet a vystri sa!“ budú zapojení učitelia ZŠ v prvotných fázach projektu pri tvorbe a navrhovaní programu pre deti a pri rozhodovacích procesoch. Zapojení budú aj do cvičebného programu pre deti. Následne budú títo ľudia využití v procese monitorovania a hodnotenia celého projektu, pri záverečných správach projektu.
Zabezpečenie informovania a publicity projektu V prípade realizácie projektu je žiadateľ povinný na propagačných materiáloch okrem erbu TSK uvádzať logo Participatívneho-komunitného rozpočtu TSK, príp. vetu Projekt bol zrealizovaný vďaka Participatívne-mu-komunitnému rozpočtu TSK
Informácie o projekte budú zverejnené na internetovej stránke ZŠ Eduarda Schreibera a BEactive a rovnako tak na facebooku BEactive.

3. Aktivity projektu		
P. č.	Názov aktivity	Stručný popis aktivity
1.	Predprípravná aktivita	Oslovenie učiteľov ZŠ Eduarda Schreibera, návrhy programu
2.	Spracovanie programu	Príprava programu, finančné zabezpečenie akcie, plán publicity
3.	Realizačná aktivita	Samotná realizácia programu
4.	Vyhodnotenie projektu	Vecné vyhodnotenie projektu a spracovanie správy o projekte
5.	Záverečná fáza	Vyúčtovanie projektu
4. Harmonogram realizácie projektu		
Dĺžka realizácie projektu (v mesiacoch)		
Predpokladaný časový harmonogram navrhovaných aktivít		
Názov aktivity:	Začiatok realizácie	Ukončenie realizácie:
Aktivita 1	06/2019	07/2019
Aktivita 2	07/2019	08/2019
Aktivita 3	09/2019	09/2019
Aktivita 4	09/2019	09/2019
Aktivita 5	10/2019	10/2019
5. Rozpočet projektu		
Nárokované výdavky ⁷		
Názov výdavku	Podiel výdavku z celkových nárokovaných výdavkov (%)	
BOSU-balančné pomôcky	75%	
Fit-lopty	9%	
Expandery	2,95%	
Podložky na cvičenie	13,05%	
Spolu	100%	
Nenárokované výdavky ⁸		
Názov výdavku	Nenárokovaná výška výdavku	Podiel výdavku z celkových nenárokovaných výdavkov (%)
-	0	0
Spolu		
6. Zdroje financovania		
Celkové výdavky projektu [Eur]	2200	
Celkové nárokované výdavky [Eur]	2200	
Celkové nenárokované výdavky [Eur]	0	
z toho – vlastné zdroje	0	

⁷ Výdavky, na ktoré je grant požadovaný.

⁸ Výdavky, na ktoré nie je možné poskytnúť grant v zmysle VZN č. 13/2018, prípadne výdavky presahujúce maximálnu výšku grantu, ktoré tvoria integrálnu súčasť projektu

- sponzorské a i.	0
Intenzita pomoci [%]	100%

C. Zoznam príloh		
Poradové číslo	Názov prílohy	Originál / kópia ⁹
1.		
2.		
3.		
4.		

⁹ Navrhovateľ uvedie O – v prípade, že prikladá originál dokladu, resp. jeho úradne overenú kópiu, K – v prípade, že prikladá fotokópiu dokladu

E. Čestné vyhlásenie navrhovateľa

Ja, dolupodpísaný navrhovateľ (štatutárny zástupca navrhovateľa) čestne vyhlasujem, že:

- všetky informácie obsiahnuté v žiadosti sú úplné, pravdivé a správne;
- sú mi známe všetky podmienky poskytovania finančných prostriedkov podľa VZN TSK č. 13/2018;
- na nárokovanie výdavky uvedené v projekte nežiadam o inú pomoc a ani som na tieto výdavky v minulosti nezískal nenávratnú finančnú pomoc;
- spĺňam podmienky oprávnenosti navrhovateľa podľa VZN TSK č. 13/2018;
- som si vedomý skutočnosti, že na grant nie je právny nárok;
- som si vedomý svojej právnej a / alebo trestnej zodpovednosti a povinnosti vrátiť pridelené finančné prostriedky pri uvedení nesprávnych / zavádzajúcich údajov, alebo pri nedodržaní podmienok financovania;
- právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú / -ého zastupujem nemá ku dňu podania návrhu projektu daňové nedoplatky, nedoplatky voči daňovému úradu, nedoplatky poisťného na zdravotné poistenie, sociálne poistenia a príspevkov na starobné dôchodkové sporenie, nie je voči nemu vedené exekučné konanie;
- právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú / -ého zastupujem nemá ku dňu podania návrhu projektu žiadne nesplnené záväzky voči štátu, TSK, iným vyšším územným celkom, obciam, mestám a mestským častiam;
- voči právnickej osobe alebo fyzickej osobe - podnikateľovi, ktorú / -ého zastupujem nie je ku dňu podania návrhu projektu začaté konkurzné konanie, likvidácia, nebol voči nemu podaný návrh na vyhlásenie konkurzu, ani nebol zamietnutý návrh pre nedostatok majetku;
- voči právnickej osobe alebo fyzickej osobe - podnikateľovi, ktorú / -ého zastupujem, nie je vedený výkon rozhodnutia;
- právnická osoba alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú / -ého zastupujem nie je v rušení, resp. neoznámil príslušnému registru zánik organizácie;
- právnická osoba, alebo fyzická osoba - podnikateľ, ktorú / -ého zastupujem neporušuje zákaz nelegálnej práce a nelegálneho zamestnávania podľa osobitného predpisu;
- v prípade úspešného projektu sa zaväzujem prezentovať TSK (plagáty, fotografie, médiá, propagačné materiály, bulletin a pod.) s vhodne použitým textom „projekt bol zrealizovaný vďaka Participatívne-mu-komunitnému rozpočtu TSK“ a erb TSK použiť len na reklamných plochách na to určených.

Zaväzujem sa bezodkladne písomne informovať poskytovateľa o všetkých zmenách, ktoré sa týkajú uvedených údajov a skutočností.

Súhlasím so spracovaním všetkých osobných údajov uvedených v žiadosti a jej prílohách v súlade so zák. č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v platnom znení, počas registrácie, kontroly, hodnotenia, kontraktácie, realizácie a monitorovania projektu.

Súhlasím s tým, že údaje uvedené v projekte môžu byť použité na štatistické účely a na účely monitorovania, reportovania a evalvácie.

Titul, meno a priezvisko
štatutárneho(-nych) zástupcu(-ov):

Podpis štatutárneho(-nych) zástupcu(-ov):

Miesto podpisu: Lednické Rovne

Dátum podpisu: 28.03.2019

TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ

K dolnej stanici 7282/20A, 911 01 Trenčín

D. Podrobný rozpočet

Rozpočet projektu

Názov výdavku	Podrobný popis výdavku	Výška výdavku [Eur]	Z toho nárokováná výška	Aktivita projektu	% podiel z celkových výdavkov	Druh výdavku ¹⁰
BOSU-balančné pomôcky	Balančná pomôcka na rozvoj koordinačných schopností značky BOSU, 11ks	1650	1650	3	75%	bežný
Fit-lopty	Gymnastické lopty, z pevného protišmykového materiálu, na rehabilitačné i aeróbne cvičenie 11 ks	198	198	3	9%	bežný
Expandery	Odporová guma na posilnenie oslabených svalov, 11 ks alebo 5 ks v dĺžke 15 cm x 5 m	65	65	3	2,95%	bežný
Podložky na cvičenie	Podložky z pamäťovej peny, protišmykové, 11 ks	287	287	3	13,05%	bežný
Spolu		2200	2200	x	100%	x

¹⁰ Uvedie sa B – pre bežné výdavky, K – pre kapitálové výdavky