

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|--|
| Tytuł projektu | Darmowa sterylizacja kastracja psów właścicielskich |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | <p>Projekt dotyczy ograniczenia ilości bezdomnych zwierząt poprzez sfinansowanie zabiegów sterylizacji/kastracji psów, zarówno bezdomnych jak i tych, które posiadający właściciele.</p> <p>Z powodu krążących mitów odnośnie sterylizacji i kastracji zwierząt domowych równorzędnym założeniem do projektu będzie zorganizowana na szeroką skalę akcja informacyjno – edukacyjna.</p> <p>Celem projektu jest popularyzacja tej najbardziej skutecznej i humanitarnej metody ograniczenia populacji zwierząt bezdomnych. Mając na uwadze fakt, iż dużej liczby mieszkańców gminy nie stać na pokrycie kosztów zabiegu, projekt zakłada jego 100% dofinansowanie. Zabieg jest kosztem poniesionym jednorazowo. Warunkiem winno być przedstawienie przez właściciela aktualnego szczepienia przeciw wściekliźnie oraz informacja, że zwierzę figuruje w rejestrze zwierząt oznakowanych mikro chipem.</p> <p>Wdrożenie projektu pozwoli na zahamowanie niekontrolowanego wzrostu populacji psów czego efektem będzie odciążenie schronisk i domów tymczasowych działających przy organizacjach pozarządowych co przełoży się na poprawę dobrostanu zwierząt przebywających w schronisku oraz bezpieczeństwo mieszkańców, którzy często spotykają bezdomne psy na ulicach Radomia.</p> <p>W zeszłym roku do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu trafiło ponad 600 zwierząt znalezionych w różnych częściach miasta, czyli Straż Miejska ponad 600 razy wyjeżdżała na interwencje związaną z niebezpiecznym zwierzęciem. Część zwierząt wróciła do właścicieli, ale większości nikt nigdy nie odebrał przez co czekają w schronisku na nowe domy. A takie sytuacje wcale nie oznaczają, że te zwierzęta nie miały właścicieli, ich właściciele po postu je porzucili przerzucając odpowiedzialność na innych.</p> <p>Pracownicy schronisk często słyszą głosy ludzi, że powinniśmy pozwolić psom "iść za głosem natury". Nie ma nic "naturalnego" w życiu dzisiejszych psów domowych. Powstały one w wyniku wielowiekowej selekcji prowadzonej przez człowieka. Wprowadziliśmy psy do swoich domów jako zwierzęta domowe i musimy zapewnić im dobre warunki bytowe.</p> <p>Zwierzęta pozbawione możliwości rozmnażania są spokojniejsze (zmniejsza się u nich poziom niekontrolowanej agresji powodowanej hormonami), zmniejsza się również ryzyko wystąpienia groźnych dla życia schorzeń układu rozrodczego.</p> <p>Szacuje się, że w Polsce żyje około 8 milionów psów. Plasuje nas to na trzecim miejscu w Europie pod względem liczebności tychże</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>czworonogów, przed nami są tylko Wielka Brytania i Niemcy. Z tą tylko różnicą, że w Polsce tylko około 400 tys. to psy rasowe. Zatem nadmiar dotyczy w szczególności psów nierasowych, wynikający z bezmyślnego dopuszczania do ich rozmnażania się.</p> <p>Reasumując, kastracja i sterylizacja mają o wiele więcej zalet niż wad. Zalety tych zabiegów są o wiele bardziej znaczące niż mankamenty. Czemu więc to popularne w całym cywilizowanym świecie rozwiązanie w Polsce wciąż budzi tak wiele kontrowersji? Przyczyną jest brak właściwej wiedzy opiekunów zwierząt. To właśnie ignorancja w tej dziedzinie sprawia, że zamiast dawać wiarygodnym argumentom, ludzie ulegają presji mitów i guseł.</p> <p>Miasto Radom nie pierwszy raz wdraża dzięki BO system sterylizacji zwierząt. Ale niestety ciągle środki przeznaczone na te cele są zbyt małe.</p> |
| Metoda i sposób wykonania | <p>Wdrożenie akcji promującej darmową sterylizację psów (schronisko, wolontariusze). Wybór lecznic, które przeprowadzą zabiegi. Wprowadzenie listy zapisów i sprawdzenie zgodności informacji. Akcja trwa do czasu, kiedy będą środki na zabiegi. Gmina Radom ma doświadczenie w przeprowadzeniu tego typu realizacji.</p> |
| Elementy projektu | Akcja edukacyjno-informacyjna |
| | Przeprowadzenie konkursu na oferty realizacji wśród radomskich lecznic |
| | Zapisy |
| | Przeprowadzanie zabiegów |
| | zakończenie projektu |
| Szacunkowy koszt projektu | 200 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2025

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|--|
| Tytuł projektu | Darmowa sterylizacja kastracja kotów wolnożyjących |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | Projekt zakłada przeprowadzenie bezpłatnych zabiegów sterylizacji i kastracji kotów, które zamieszkują obszar miasta Radomia. Zabiegi te obejmować będą koty żyjące na wolności. Przedsięwzięcie to ma na celu przeciwdziałanie nadmiernemu rozmnażaniu się zwierząt, co z kolei przyczyni się do redukcji problemu bezdomności kotów w mieście. Sterylizacja wpływa również korzystnie na zdrowie zwierząt poprzez zapobieganie różnym problemom, takim jak ropo-maciczne czy ciężce urojone oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów gruczołu mlekowego. |
| Metoda i sposób wykonania | Zabiegi byłyby wykonywane w wybranych gabinetach weterynaryjnych w Radomiu. |
| Elementy projektu | Przetrzymanie kotów po zabiegu. Kocica - 4 doby, kocur 1- doba. |
| | Wykonanie zabiegów sterylizacji kotów wolno żyjących |
| Szacunkowy koszt projektu | 200 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|---|---|
| Tytuł projektu | Będę Motylem - program walki z otyłością dla dorosłych - etap edukacja |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| <p>Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców</p> | <p>Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców. Celem projektu jest podniesienie wiedzy zdrowotnej dorosłych mieszkańców Radomia, dostarczenie praktycznej wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz wsparcie uczestników w wprowadzaniu pozytywnych zmian w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowotnej.</p> <p>Projekt ma na celu zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych (otyłości, cukrzyca typu 2, nadciśnienia, chorób serca) poprzez edukację i praktyczne warsztaty zdrowotne.</p> <p>Założenia projektu: Edukacja zdrowotna oparta na nauce i praktyce Warsztaty prowadzone przez specjalistów (dietetyków, lekarzy, trenerów, psychologów zdrowia). Przekazywanie wiedzy w przystępny sposób, dostosowany do poziomu uczestników. Łączenie teorii z praktyką – degustacje zdrowych potraw, aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne. Promowanie zdrowego stylu życia Zajęcia obejmujące prawidłowe żywienie, aktywność fizyczną i profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Praktyczne porady, jak zmienić codzienne nawyki żywieniowe i ruchowe. Pokazanie, że zdrowy styl życia jest osiągalny dla każdego – bez drastycznych wyrzeczeń. Wsparcie psychologiczne i motywacyjne Nauka budowania zdrowych nawyków i radzenia sobie z emocjonalnym jedzeniem. Wsparcie w zakresie redukcji stresu i poprawy dobrostanu psychicznego. Budowanie motywacji do zmian i wzmacnianie poczucia własnej wartości. Integracja i wsparcie społeczności lokalnej Warsztaty otwarte dla wszystkich dorosłych mieszkańców Radomia. Możliwość wymiany doświadczeń między uczestnikami i wspólna motywacja. Tworzenie lokalnej społeczności promującej zdrowy styl życia. Personalizacja i indywidualne podejście Możliwość dostosowania warsztatów do różnych grup wiekowych i potrzeb uczestników.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Indywidualne konsultacje z dietetykiem i trenerem dla chętnych. Planowanie długofalowych zmian w codziennym życiu uczestników. Działania promocyjne i długofalowe wsparcie Kampania informacyjna w mediach lokalnych, social mediach, plakatach w przychodniach i miejscach publicznych. Możliwość kontynuacji działań po warsztatach – np. grupa wsparcia online, dodatkowe spotkania. Współpraca z lokalnymi instytucjami i organizacjami, aby zwiększyć zasięg projektu. Charakterystyka odbiorców: ✓ Dorośli mieszkańcy Radomia – osoby w wieku 18+, zainteresowane poprawą swojego zdrowia i stylu życia. ✓ Osoby z grupy ryzyka – osoby z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi problemami zdrowotnymi. ✓ Seniorzy – osoby powyżej 60. roku życia, które chcą zadbać o swoją kondycję i zdrowie. ✓ Osoby aktywne zawodowo – mieszkańcy, którzy często nie mają czasu na regularne dbanie o zdrowie i szukają praktycznych wskazówek, jak wdrożyć zdrowe nawyki do swojego trybu życia. ✓ Osoby zainteresowane profilaktyką zdrowotną – chcące zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie żywienia, aktywności fizycznej i zdrowia psychicznego. Projekt ten ma na celu nie tylko edukację, ale również realne wsparcie mieszkańców Radomia w dbaniu o swoje zdrowie i poprawie jakości życia!</p> |
| <p>Metoda i sposób wykonania</p> | <p>Metoda i sposób wykonania Sposób wykonania projektu 1.Organizacja warsztatów i rekrutacja uczestników ✓ Rekrutacja mieszkańców poprzez: • Media społecznościowe, lokalną prasę, radio, plakaty w przychodniach i miejscach publicznych. • Współpracę z przychodniami, organizacjami społecznymi, domami kultury i centrami seniora. ✓ Tworzenie grup warsztatowych, dostosowanych do wieku i potrzeb uczestników. ✓ Możliwość wcześniejszej rejestracji online lub telefonicznie. 2.Cykl warsztatów tematycznych ✓ Moduł 1: Zdrowe odżywianie – jak jeść mądrze? • Podstawy zdrowego odżywiania, bilansowanie posiłków. • Jak unikać pułapek marketingowych i czytać etykiety produktów? • Praktyczne warsztaty kulinarne – przygotowanie zdrowych i szybkich posiłków. ✓ Moduł 2: Aktywność fizyczna dla zdrowia • Ruch jako lekarstwo – wpływ aktywności na organizm. • Jak dopasować ćwiczenia do wieku, kondycji i stylu życia? • Praktyczne zajęcia ruchowe – stretching, nordic walking, ćwiczenia wzmacniające. ✓ Moduł 3: Profilaktyka zdrowotna i diagnostyka • Badania, które warto wykonywać regularnie (cukier, cholesterol, ciśnienie).</p> |

- Wpływ stresu i snu na zdrowie.
 - Jak wcześniej rozpoznać choroby cywilizacyjne?
 - ✓ Moduł 4: Wsparcie psychologiczne i motywacja do zmian
 - Jak unikać jedzenia emocjonalnego i kompulsywnego?
 - Motywowanie się do zmiany nawyków – psychologiczne aspekty zdrowia.
 - Techniki relaksacyjne i zarządzanie stresem.
 - 3. Indywidualne konsultacje zdrowotne
 - ✓ Możliwość umówienia się na spotkanie z dietetykiem, psychologiem, trenerem zdrowia.
 - ✓ Indywidualna analiza składu ciała, wskaźników zdrowotnych i nawyków żywieniowych.
 - ✓ Wskazówki dotyczące dalszych działań, dostosowanych do trybu życia uczestnika.
 - 4. Aktywne uczestnictwo i wyzwania zdrowotne
 - ✓ „Tydzień zdrowych nawyków” – uczestnicy podejmują wyzwanie wprowadzenia drobnych zmian w stylu życia.
 - ✓ Grywalizacja – np. konkurs na najzdrowszy posiłek, licznik kroków, quizy zdrowotne.
 - ✓ Możliwość monitorowania postępów i wsparcie motywacyjne.
 - 5. Działania promocyjne i materiały edukacyjne
 - ✓ Kampania informacyjna w mediach lokalnych i na portalach społecznościowych.
 - ✓ Tworzenie broszur, e-booków, webinarów z zakresu zdrowia i odżywiania.
 - ✓ Możliwość dostępu do nagranych wykładów online dla osób, które nie mogły uczestniczyć w zajęciach.
 - 6. ewaluacja i dalsze wsparcie uczestników
 - ✓ Ankiety i opinie uczestników – co się sprawdziło, co wymaga poprawy?
 - ✓ Możliwość dalszych spotkań (np. grupy wsparcia, program mentoringowy).
 - ✓ Rekomendacje dla samorządu i instytucji zdrowotnych na temat potrzeb mieszkańców.
- Efekty realizacji projektu:
- ✓ Większa wiedza dotycząca zdrowotna mieszkańców Radomia – zdobędą praktyczną wiedzę o zdrowym odżywianiu, aktywności i profilaktyce.
 - ✓ Lepsze nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna – uczestnicy dowiedzą się, jak realnie wprowadzić zmiany w stylu życia.
 - ✓ Wczesne wykrywanie problemów zdrowotnych – osoby z grupy ryzyka będą miały szansę na konsultację i dalszą diagnostykę.
 - ✓ Wsparcie psychologiczne – poprawa motywacji do działania, radzenie sobie z jedzeniem emocjonalnym i stresem.
 - ✓ Stworzenie społeczności zdrowotnej – uczestnicy mogą wymieniać się doświadczeniami i wzajemnie wspierać.

Elementy projektu

1. Edukacyjne Warsztaty Zdrowotne ♦ Cykl interaktywnych spotkań prowadzonych przez specjalistów (dietetyków, lekarzy, trenerów,

| | |
|---|---|
| | <p>psychologów zdrowia). ♦ Warsztaty obejmujące: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, zarządzanie stresem i profilaktykę zdrowotną. ♦ Łączenie teorii z praktyką, np. degustacje zdrowych posiłków, ćwiczenia ruchowe, techniki relaksacyjne.</p> |
| | <p>2. Praktyczne Warsztaty Kulinarne ♦ Nauka przygotowywania zdrowych i prostych posiłków w domowych warunkach. ♦ Zajęcia dotyczące czytania etykiet, planowania jadłospisu i świadomego robienia zakupów. ♦ Przykłady zdrowych zamienników i budżetowych opcji zdrowego odżywiania.</p> |
| | <p>3. Aktywność Fizyczna dla Każdego ♦ Zajęcia ruchowe dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów sprawności (np. stretching, nordic walking, joga, ćwiczenia wzmacniające). ♦ Wskazówki dotyczące wdrożenia codziennej aktywności fizycznej w sposób naturalny i przyjemny. ♦ Możliwość uczestnictwa w wyzwaniu ruchowym np. „10 000 kroków dziennie” lub „30 dni aktywności”.</p> |
| | <p>4. Wsparcie Psychologiczne i Motywacyjne ♦ Warsztaty z psychologiem na temat radzenia sobie ze stresem i emocjonalnym jedzeniem. ♦ Budowanie motywacji do zmiany nawyków i wzmacnianie poczucia własnej wartości. ♦ Techniki relaksacyjne, mindfulness i zarządzanie stresem w kontekście zdrowia</p> |
| | <p>5. Kampania Informacyjna i Długofalowe Wsparcie ♦ Promocja projektu poprzez media lokalne, social media, plakaty w przychodniach i miejscach publicznych. ♦ Stworzenie lokalnej społeczności zdrowotnej – grupa wsparcia dla uczestników projektu. ♦ Dostęp do materiałów edukacyjnych online (e-booki, nagrania z warsztatów, webinary).</p> |
| Szacunkowy koszt projektu | 450 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|---|--|
| Tytuł projektu | Będę Motylem -Program walki z otyłością u dorosłych - etap diagnostyka i leczenie |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| <p>Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców</p> | <p>Celem projektu jest poprawa zdrowia dorosłych mieszkańców Radomia poprzez bezpłatną diagnostykę zdrowotną, wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych (otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca) oraz edukację w zakresie profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia.</p> <p>Założenia projektu:</p> <p>Profilaktyka i wczesna diagnoza chorób cywilizacyjnych</p> <p>Wykrywanie wczesnych oznak nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i nadciśnienia.</p> <p>Ułatwienie mieszkańcom Radomia dostępu do badań przesiewowych.</p> <p>Kompleksowa ocena stanu zdrowia</p> <p>Bezpłatne pomiary BMI, ciśnienia krwi, poziomu glukozy i lipidogramu.</p> <p>Analiza składu ciała oraz ocena ryzyka metabolicznego.</p> <p>Edukacja zdrowotna i wsparcie specjalistów</p> <p>Porady od dietetyka, diabetologa, kardiologa i psychologa zdrowia.</p> <p>Warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i redukcji stresu.</p> <p>Ułatwienie dostępu do dalszej diagnostyki i leczenia</p> <p>Wskazanie kierunków dalszego leczenia i skierowania do specjalistów w razie wykrycia niepokojących wyników.</p> <p>Możliwość zapisania się na dodatkowe konsultacje.</p> <p>Dostosowanie do różnych grup wiekowych i potrzeb mieszkańców</p> <p>Otwarty charakter akcji – skierowana do osób dorosłych, w szczególności do seniorów i osób z grupy ryzyka.</p> <p>Możliwość konsultacji dla osób aktywnych zawodowo i seniorów w różnych godzinach.</p> <p>Charakterystyka odbiorców projektu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dorośli mieszkańcy Radomia – osoby w wieku 18+, które chcą sprawdzić swój stan zdrowia. ✓ Osoby z grupy ryzyka – osoby z nadwagą, otyłością, problemami metabolicznymi lub obciążone chorobami sercowo-naczyniowymi. ✓ Seniorzy – osoby 60+, które mogą mieć utrudniony dostęp do |

| | |
|---|--|
| | <p>diagnostyki i specjalistów.</p> <p>✓ Osoby aktywne zawodowo – pracownicy, którzy często nie mają czasu na regularne badania.</p> <p>Dzięki temu projektowi mieszkańcy Radomia otrzymają nie tylko dostęp do badań, ale również kompleksową wiedzę i wsparcie w dbaniu o swoje zdrowie.</p> |
| <p>Metoda i sposób wykonania</p> | <p>Metody zastosowane w projekcie:</p> <p>Badania przesiewowe i diagnostyka – pomiary parametrów zdrowotnych w mobilnych punktach i przychodniach.</p> <p>Porady specjalistów – indywidualne konsultacje z lekarzami (internista, diabetologiem, dietetykiem, kardiologiem, psychologiem).</p> <p>Edukacja zdrowotna – warsztaty, wykłady i materiały informacyjne dla mieszkańców.</p> <p>Doradztwo i kierowanie na dalsze badania – skierowania do specjalistów w przypadku wykrycia nieprawidłowości.</p> <p>Sposób wykonania projektu</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpłatne badania profilaktyczne, w tym: • Pomiar BMI i analiza składu ciała. • Pomiar ciśnienia tętniczego. • Badanie poziomu cukru we krwi. • Lipidogram (cholesterol, trójglicerydy). • Możliwość uzyskania szybkiej porady lekarza, dietetyka lub psychologa zdrowia, trenera medycznego. <p>W Klinice będą odbywały się szczegółowe konsultacje dla osób z wykrytymi nieprawidłowościami.</p> <p>✓ Możliwość wykonania rozszerzonych badań laboratoryjnych.</p> <p>✓ Indywidualne plany żywieniowe i zalecenia zdrowotne dla pacjentów z grupy ryzyka.</p> <p>Edukacja i warsztaty zdrowotne</p> <p>Organizacja bezpłatnych spotkań z lekarzami, dietetykami i trenerami zdrowia, na których mieszkańcy dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie są przyczyny i skutki nadwagi, otyłości i cukrzycy? • Jakie zmiany wprowadzić w diecie i stylu życia? • Jak radzić sobie ze stresem i nawykami żywieniowymi? <p>Warsztaty będą dostępne w formie stacjonarnej oraz online (webinary, materiały edukacyjne do pobrania).</p> <p>Promocja projektu i dotarcie do mieszkańców</p> <p>Kampania informacyjna w mediach lokalnych, social mediach i poprzez plakaty w miejscach publicznych.</p> <p>Monitoring i ocena efektów projektu</p> <p>Analiza liczby przebadanych osób i wykrytych przypadków problemów zdrowotnych.</p> <p>Ocena efektywności edukacji zdrowotnej – ankiety i opinie uczestników.</p> <p>Wnioski i rekomendacje dla lokalnych władz w zakresie dalszych działań profilaktycznych.</p> <p>Korzyści dla mieszkańców Radomia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Łatwy dostęp do bezpłatnej diagnostyki bez konieczności długiego oczekiwania. ✓ Świadomość stanu swojego zdrowia i wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych. ✓ Indywidualne zalecenia od specjalistów w zakresie diety, aktywności |

| | |
|---|--|
| | <p>fizycznej i stylu życia. ✓ Możliwość dalszej opieki medycznej i profilaktyki.</p> <p>Projekt ten pozwoli mieszkańcom Radomia zadbać o zdrowie i wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu</p> |
| Elementy projektu | <p>Konsultacje Specjalistyczne ♦ Spotkania z lekarzami: diabetologiem, dietetykiem i psychologiem, trenerem medycznym. ♦ Indywidualne zalecenia zdrowotne dla osób z nadwagą, cukrzycą, nadciśnieniem lub innymi czynnikami ryzyka. ♦ Możliwość skierowania na dalszą diagnostykę i leczenie w razie wykrycia nieprawidłowości.</p> |
| | <p>Edukacja Zdrowotna i Warsztaty ♦ Spotkania i wykłady dotyczące profilaktyki nadwagi, cukrzycy i chorób serca. ♦ Praktyczne warsztaty na temat zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i radzenia sobie ze stresem. ♦ Materiały edukacyjne w wersji papierowej i online (broшуry, webinary, filmy instruktażowe).</p> |
| | <p>Monitoring Stanu Zdrowia i Indywidualne Plany Zdrowotne ♦ Opracowanie indywidualnych raportów zdrowotnych dla uczestników. ♦ Indywidualne plany żywieniowe i zalecenia aktywności fizycznej. ♦ Możliwość ponownego badania kontrolnego po kilku miesiącach.</p> |
| | <p>Kampania Informacyjna i Zaangażowanie Społeczności ♦ Promocja projektu poprzez media lokalne, social media, ulotki i plakaty. ♦ Współpraca z samorządem, organizacjami zdrowotnymi, zakładami pracy i instytucjami edukacyjnymi. ♦ Stworzenie lokalnej społeczności wsparcia dla osób chcących poprawić swój styl życia.</p> |
| | <p>Długofalowe Wsparcie Zdrowotne ♦ Współpraca z lekarzami i placówkami medycznymi w celu kontynuacji diagnostyki i leczenia. ♦ Możliwość udziału w kolejnych etapach programu zdrowotnego, np. darmowe treningi, spotkania z dietetykiem. ♦ Analiza wyników projektu i rekomendacje dla lokalnych władz w zakresie dalszych działań profilaktycznych.</p> |
| Szacunkowy koszt projektu | 450 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|--|
| Tytuł projektu | W ZDROWYM CIELE -Inicjatywa przeciw otyłości wśród dzieci i młodzieży |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | <p>Celem jest ocena skali i przyczyn nadwagi oraz otyłości, identyfikacja czynników ryzyka, opracowanie skutecznych strategii profilaktycznych i interwencyjnych w zakresie zdrowego stylu życia oraz redukcja masy ciała wśród dzieci i młodzieży</p> <p>Szczegółowe cele:</p> <p>Ocena stanu zdrowia i skali problemu</p> <p>Określenie wskaźników masy ciała (BMI), procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i poziomu aktywności fizycznej.</p> <p>Analiza występowania nadwagi i otyłości w różnych grupach wiekowych.</p> <p>Identyfikacja czynników ryzyka</p> <p>Analiza nawyków żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej i czasu spędzanego przed ekranem.</p> <p>Ocena wpływu czynników psychologicznych i środowiskowych (np. stres, emocjonalne jedzenie, sytuacja rodzinna).</p> <p>Analiza świadomości zdrowotnej</p> <p>Zbadanie wiedzy dzieci, młodzieży i ich rodziców na temat zdrowego żywienia i stylu życia.</p> <p>Ocena postaw wobec aktywności fizycznej i diety.</p> <p>Wskazanie możliwych kierunków działań profilaktycznych i terapeutycznych</p> <p>Opracowanie rekomendacji dla szkół, rodzin i instytucji zdrowotnych.</p> <p>Wskazanie skutecznych metod edukacyjnych i interwencyjnych w zakresie walki z nadwagą i otyłością.</p> <p>Dzięki tej diagnostyce możliwe będzie lepsze dostosowanie programów edukacyjnych i profilaktycznych do realnych potrzeb dzieci i młodzieży, co przyczyni się do poprawy ich zdrowia i jakości życia.</p> |
| Metoda i sposób wykonania | <p>Metoda realizacji badań:</p> <p>Diagnostyka zostanie przeprowadzona w formie kompleksowego badania multidyscyplinarnego, które łączy podejście pediatryczne, diabetologiczne, dietetyczne, psychologiczne oraz trenera medycznego. Badania będą miały charakter holistyczny, obejmując zarówno aspekty fizjologiczne, jak i behawioralne oraz środowiskowe.</p> <p>Sposób wykonania diagnostyki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wstępna kwalifikacja i ankieta zdrowotna (wywiad medyczny i behawioralny) <ul style="list-style-type: none"> • Wypełnienie kwestionariusza dotyczącego nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, historii medycznej i psychologicznej. • Wywiad rodzinny – informacje o chorobach metabolicznych, stylu życia i predyspozycjach genetycznych. • Ocena relacji dziecka z jedzeniem i emocjonalnych uwarunkowań jego nawyków żywieniowych (przez psychologa). |

2. Pomiar parametrów zdrowotnych (ocena fizjologiczna)
Przeprowadzony przez pediatrę i diabetologa:
Pomiar wskaźnika BMI (Body Mass Index) – określenie czy dziecko ma nadwagę lub otyłość na podstawie norm centylowych.
Pomiar obwodu talii i bioder – wskaźnik ryzyka zespołu metabolicznego.
Analiza składu ciała (BIA – bioimpedancja elektryczna) – określenie ilości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i nawodnienia organizmu.
Pomiar ciśnienia krwi – wykrycie ewentualnego nadciśnienia.
Badanie poziomu cukru i insuliny we krwi (test OGTT – doustny test tolerancji glukozy) – ocena ryzyka cukrzycy typu 2.
Badanie lipidogramu – ocena poziomu cholesterolu i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

3. Ocena stanu odżywienia i nawyków żywieniowych (przez dietetyka)
Analiza jadłospisu – sprawdzenie, co dziecko je na co dzień, pod kątem ilości kalorii, makroskładników i jakości żywienia.
Nauka rozpoznawania błędów żywieniowych – np. nadmiar cukru, fast foodów, brak warzyw i błonnika.
Indywidualne wskazówki żywieniowe dla dziecka i rodziców.

4. Diagnostyka psychologiczna (przez psychologa dziecięcego)
Wywiad psychologiczny – ocena wpływu czynników emocjonalnych na nawyki żywieniowe (np. stres, jedzenie kompulsywne, uzależnienie od cukru).
Ocena samooceny i poziomu akceptacji własnego ciała.
Testy psychologiczne – identyfikacja problemów emocjonalnych związanych z jedzeniem.
Konsultacja dla rodziców w zakresie wspierania dziecka w budowaniu zdrowych nawyków.

5. Podsumowanie i plan działań interwencyjnych
Indywidualny raport zdrowotny – omówienie wyników badań z lekarzami i specjalistami.
Zalecenia dla rodziny – strategia zmian w zakresie diety, aktywności fizycznej i wsparcia psychologicznego.
Możliwość dalszej współpracy – skierowanie do dalszej diagnostyki, jeśli wyniki wskazują na zaburzenia metaboliczne, cukrzycę lub inne problemy zdrowotne.

6. Warsztaty edukacyjne dla dzieci i rodziców

Po diagnostyce można przeprowadzić krótkie warsztaty z dietetykiem, psychologiem i lekarzami na temat:

- ✓ Zdrowych nawyków żywieniowych.
- ✓ Jak wprowadzać aktywność fizyczną w codzienne życie.
- ✓ Radzenia sobie z presją społeczną i emocjami związanymi z nadwagą.

Efekty diagnostyki:
Wczesne wykrycie problemów zdrowotnych (otyłość, insulinooporność, cukrzyca, nadciśnienie).
Świadome podejście do zmian nawyków żywieniowych i stylu życia.
Poprawa samooceny i wsparcie psychologiczne dla dzieci i rodziców.
Opracowanie skutecznych metod leczenia i profilaktyki otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Dzięki temu kompleksowemu podejściu diagnostyka stanie się nie tylko badaniem, ale również pierwszym krokiem do zmiany nawyków i poprawy jakości życia uczestników!

| | |
|---|--|
| Elementy projektu | 1. Kompleksowa Diagnostyka Medyczna ♦ Ocena wskaźników zdrowotnych: BMI, analiza składu ciała, obwód talii, ciśnienie krwi. ♦ Badania laboratoryjne (np. poziom glukozy, insuliny, lipidogram). ♦ Indywidualna konsultacja z pediatrą i diabetologiem |
| | .Ocena Nawyków Żywieniowych i Metabolicznych ♦ Wywiad żywieniowy – analiza codziennej diety dziecka. ♦ Warsztat z dietetykiem: jak poprawić jadłospis? ♦ Edukacja w zakresie czytania etykiet i wyboru zdrowych produktów. |
| | 3. Ocena Psychologiczna i Wsparcie Emocjonalne ♦ Wywiad psychologiczny – identyfikacja czynników emocjonalnych związanych z otyłością. ♦ Ocena poziomu samooceny i wpływu presji społecznej. ♦ Techniki radzenia sobie z jedzeniem emocjonalnym i budowanie motywacji do zmian. |
| | 4. Aktywność Fizyczna i Rekomendacje ♦ Analiza poziomu aktywności fizycznej dziecka. ♦ Praktyczne warsztaty ruchowe – pokaz ćwiczeń dostosowanych do wieku i możliwości. ♦ Indywidualne zalecenia dotyczące wprowadzenia ruchu do codziennego życia. |
| | 5. Indywidualny Plan Działania i Opieka Specjalistów ♦ Opracowanie raportu diagnostycznego z zaleceniami dla dziecka i rodziny. ♦ Rekomendacje dotyczące dalszego leczenia, zmian stylu życia i ewentualnej terapii. ♦ Możliwość kontynuacji opieki w ramach długofalowego programu wsparcia |
| | 6. Edukacja i Współpraca z Rodzicami ♦ Warsztaty dla rodziców na temat wpływu stylu życia na zdrowie dziecka. ♦ Wspólne wyzwania zdrowotne – motywowanie rodzin do zmian. ♦ Tworzenie społeczności wsparcia dla rodzin dzieci z nadwagą i otyłością. |
| Szacunkowy koszt projektu | 450 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|--|
| Tytuł projektu | Krok po kroku – inicjatywa edukacyjna dla dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | <p>Głównym celem warsztatów jest edukacja dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością w zakresie zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania oraz aktywności fizycznej, aby wspierać ich w budowaniu zdrowych nawyków i poprawie jakości życia.</p> <p>Założenia projektu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukacja zdrowotna – przekazanie uczestnikom wiedzy o roli zbilansowanej diety, nawyków żywieniowych oraz konsekwencjach zdrowotnych wynikających z nadwagi i otyłości. 2. Praktyczne umiejętności – nauka przygotowywania zdrowych posiłków, czytania etykiet produktów spożywczych i świadomego wybierania składników. 3. Aktywność fizyczna – promowanie ruchu poprzez zajęcia sportowe dostosowane do możliwości uczestników, aby pokazać, że aktywność może być przyjemnością. 4. Wsparcie psychologiczne – wzmocnienie poczucia własnej wartości, budowanie pewności siebie i motywowanie do zmian w atmosferze akceptacji i zrozumienia. 5. Integracja i zabawa – warsztaty będą prowadzone w formie interaktywnych zajęć, gier i wyzwań, aby uczestnicy mogli uczyć się poprzez doświadczenie i zabawę. 6. Współpraca z rodzicami – włączenie opiekunów w proces edukacyjny, by mogli wspierać dzieci w wprowadzaniu zmian także w domu. 7. Indywidualne podejście – dostosowanie programu do wieku, potrzeb i możliwości uczestników, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. <p>Warsztaty mają na celu nie tylko poprawę zdrowia fizycznego uczestników, ale także wzmocnienie ich motywacji, poczucia własnej wartości oraz pokazanie, że zdrowy styl życia to nie wyrzeczenia, lecz sposób na lepsze samopoczucie i większą pewność siebie</p> |
| Metoda i sposób wykonania | <p>Metody realizacji warsztatów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metoda warsztatowa – zajęcia praktyczne, interaktywne ćwiczenia, praca w grupach. 2. Edukacja poprzez doświadczenie – uczestnicy samodzielnie przygotowują posiłki, ćwiczą, obserwują zmiany w swoim samopoczuciu. 3. Gamifikacja – elementy grywalizacji, nagrody za postępy, quizy zdrowotne, wyzwania motywacyjne. 4. Coaching zdrowotny – indywidualne rozmowy z dietetykiem i psychologiem, wyznaczanie realistycznych celów zdrowotnych. 5. Zabawy ruchowe – zajęcia sportowe w formie atrakcyjnych gier i |

zabaw, dostosowanych do możliwości uczestników.

6. Praca z emocjami – warsztaty z psychologiem pomagające w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami związanymi z nadwagą i niską samooceną.
7. Współpraca z rodziną – sesje edukacyjne dla rodziców, wspólne gotowanie, warsztaty motywacyjne.
8. Techniki relaksacyjne – nauka radzenia sobie ze stresem poprzez ćwiczenia oddechowe, medytację, jogę.

Sposób wykonania i harmonogram warsztatów

Czas trwania:

- Program może obejmować cykl spotkań (1 – 2 razy w miesiącu)
- Każde spotkanie trwa 1,5-3h i obejmuje teorię oraz praktykę.

Przykładowy plan warsztatów

1. Wprowadzenie: Poznajmy się i ustalamy cele
 - Przedstawienie uczestników i prowadzących.
 - Omówienie programu warsztatów.
 - Zdefiniowanie indywidualnych celów zdrowotnych uczestników.
2. Mity i fakty o zdrowym żywieniu
 - Warsztat interaktywny o zdrowym odżywianiu.
 - Nauka czytania etykiet produktów spożywczych.
 - Quiz: Co naprawdę jest zdrowe?
3. Warsztaty kulinarne: Zdrowe i szybkie przepisy
 - Gotowanie prostych, smacznych i zdrowych posiłków.
 - Nauka komponowania pełnowartościowego śniadania i przekąsek.
4. Aktywność fizyczna: Sport na wesoło
 - Trening dostosowany do możliwości uczestników (np. fitness, joga, gry zespołowe).
 - Zabawy ruchowe, taniec, wyścigi.
5. Emocje a jedzenie – warsztat z psychologiem
 - Jak jedzenie wpływa na emocje i nawyki żywieniowe?
 - Techniki radzenia sobie z emocjonalnym jedzeniem.
 - Budowanie pewności siebie i motywacji.
6. Zdrowe zakupy i planowanie posiłków
 - Jak przygotować zdrową listę zakupów?
 - Symulacja zakupów – wybieramy zdrowe produkty.
 - Jak unikać pułapek marketingowych?
7. Wspólne wyzwanie: "Tydzień zdrowych nawyków"
 - Każdy uczestnik wyznacza sobie 3 małe cele na tydzień.
 - Monitorowanie postępów i wsparcie grupy.
8. Podsumowanie i wręczenie dyplomów
 - Omówienie zmian i sukcesów uczestników.
 - Motywacja do dalszych działań.
 - Wręczenie certyfikatów uczestnictwa i drobnych upominków.

Dodatkowe elementy wspierające realizację warsztatów:

- ✓ Materiały edukacyjne – książeczki,
- ✓ Dzienniczki żywieniowe – każdy uczestnik zapisuje swoje posiłki i aktywność, aby śledzić postępy.
- ✓ Konkursy i nagrody – np. dla najbardziej zaangażowanych uczestników.
- ✓ Grupa wsparcia online – możliwość kontaktu po warsztatach, wymiana doświadczeń.

| | |
|---|--|
| | Taka forma warsztatów pozwoli dzieciom i młodzieży na naukę w przyjaznej atmosferze, bez presji i oceniania. Dodatkowo wsparcie psychologiczne i motywacyjne sprawi, że uczestnicy poczują się pewniej i łatwiej będzie im wprowadzać zdrowe zmiany w życie! |
| Elementy projektu | 1. Opieka specjalistów ♦ Zajęcia prowadzone przez dietetyków, trenerów, psychologów oraz edukatorów zdrowotnych. ♦ Indywidualne konsultacje dla uczestników, dostosowane do ich potrzeb i możliwości. |
| | 2. Edukacja żywieniowa ♦ Praktyczne warsztaty kulinarne – nauka przygotowywania zdrowych, smacznych i prostych posiłków. ♦ Nauka świadomego wybierania produktów, czytania etykiet i unikania żywieniowych pułapek. |
| | 3. Aktywność fizyczna dostosowana do uczestników ♦ Różnorodne formy ruchu: taniec, gry zespołowe, joga, treningi interwałowe o niskiej intensywności. ♦ Nauka, jak wprowadzić codzienny ruch w życie w sposób naturalny i przyjemny. |
| | 4. Wsparcie psychologiczne i motywacyjne ♦ Warsztaty o budowaniu pewności siebie i radzeniu sobie z negatywnymi emocjami. ♦ Techniki zarządzania stresem, emocjonalnym jedzeniem oraz budowania zdrowych nawyków. |
| | 5. Materiały edukacyjne i praktyczne wyzwania ♦ Dzienniczki postępów – miejsce na zapisywanie posiłków, aktywności i emocji. ♦ Zadania do wykonania w domu – np. tydzień zdrowego śniadania, wyzwanie 10 000 kroków. |
| | 6. Współpraca z rodzicami ♦ Specjalne spotkania dla opiekunów, aby wspierać dzieci w zmianie nawyków. ♦ Wspólne gotowanie, zabawy ruchowe i warsztaty o roli rodziny w budowaniu zdrowych przyzwyczajeń |
| Szacunkowy koszt projektu | 450 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|---|
| Tytuł projektu | Orkiestra Grandioso na osiedlach - Koncerty w parkach: Południe, Ustronie, Gołębiów |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Park Gołębiów, Park Ustronie, Park Południe |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | Koncerty Radomskiej Młodzieżowej Orkiestry Dętej dla mieszkańców miasta Radomia połączone z prezentacją nowych strojów. Podniesienie komfortu życia i zapewnienie dostępu do kultury. |
| Metoda i sposób wykonania | Stworzenie projektu strojów i ich uszycie. Konsultacje organizacyjne i ustalenie terminów występów. Działania promocyjne. Przygotowanie i wykonanie koncertów przez Radomską Młodzieżową Orkiestrę Dętą. |
| Elementy projektu | Projektowanie i zakup 100 kompletów strojów dla wykonawców - Orkiestry Grandioso. |
| | Transport Instrumentów i nagłośnienia. |
| | Wydruk plakatów i rozwieszenie. |
| | Transport osób. |
| Szacunkowy koszt projektu | 250 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |

Formularz zgłaszania projektów Budżet Obywatelski 2026

Zgodny z Załącznikiem Nr 1 do uchwały Nr XCI/890/2023 Rady Miejskiej w Radomiu z dnia 14.03.2023 r.

| Informacje o projekcie (pola obowiązkowe) | |
|--|---|
| Tytuł projektu | Aqua fitness 55+, Zdrowy Kręgosłup, Nordic Walking...Aktywny Radom |
| Lokalizacja projektu (adres i nr działek) | Radom |
| Dokładny opis projektu (pola obowiązkowe) | |
| Cel i założenia projektu z uwzględnieniem charakterystyki odbiorców | <p>Projekt wychodzi naprzeciw zapotrzebowaniu tych, którzy chcą zachować zdrowie poprzez uprawianie różnych aktywności sportowych, ale nie wiedzą jak i gdzie to robić lub nie stać ich na opłacenie zajęć komercyjnych. Mieszkańcom Radomia potrzebna jest oferta atrakcyjnych, ale jednocześnie prostych do wykonania aktywności sportowych prowadzonych przez doświadczonych charyzmatycznych instruktorów, którzy potrafią profesjonalnie zorganizować zajęcia, nauczą w prawidłowy sposób wykonywać ćwiczenia, zachęcą do systematycznego uczestnictwa i ćwiczeń we własnym zakresie. W Radomiu od kilku lat realizowane jest oferta nieodpłatnych zajęć aktywności sportowych dla mieszkańców Radomia. Zajęcia cieszące się ogromnym zainteresowaniem i zadowoleniem uczestników skupiają tysiące osób ćwiczących systematycznie minimum jeden raz w tygodniu z instruktorem w dyscyplinach sportowych takich jak: aqua fitness, nordic walking, zdrowy kręgosłup, zumba, fitness, pilates, joga, tenis stołowy itp. Ta atrakcyjna oferta zajęć skierowana dla każdego mieszkańca, który zainteresowany jest udziałem w bezpłatnych zajęć sportowych, prowadzonych pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Oferta sportowa daje uczestnikom radość z uczestnictwa, możliwość poznania nowych osób, poprawia samopoczucie, oraz kondycję fizyczną w każdym wieku. Aktywność ruchowa to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki prozdrowotnej młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Ta forma aktywności dostosowana do wieku i możliwości uczestników jest zalecana jako znakomita forma rehabilitacji. Aktywności sportowe będą prowadzone na wielu poziomach zaawansowania adresowane do różnych grup społecznych i wiekowych, żeby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Projekt przewiduje zajęcia w grupach różnych grupach wiekowych. Projekt zakłada zajęcia przeznaczone dla osób dorosłych, w tym osób 55+ w różnych lokalizacjach na terenie Radomia. Niektóre aktywności sportowe już niedługo mogą być realizowane na twoim osiedlu. Wystarczy, że oddasz głos na ten projekt, a uruchomione zostaną, całoroczne zajęcia dla ciebie, twoich dzieci, rodziców, znajomych czy sąsiadów. Będzie to doskonała okazja do aktywnego spędzenia czasu, poznania swoich sąsiadów, ciekawych ludzi mających podobne cele i zainteresowania. Sport to zdrowie. Nie wahaj się - oddaj głos dla siebie !!!</p> |
| Metoda i sposób wykonania | Zajęcia powinny być zorganizowane w okresie marzec-grudzień w grupach 12-25 osobowych w obiektach przystosowanych do zajęć sportowych przez podmiot mający minimum trzyletnie doświadczenie w organizacji |

| | |
|---|--|
| | tego rodzaju systematycznych zajęć sportowych obejmujących minimum 500 osób tygodniowo w ww. dyscyplinach. Do prowadzenia zajęć należy zatrudnić doświadczonych instruktorów z uprawnieniami. |
| Elementy projektu | Wynagrodzenie instruktorów, trenerów, obsługi technicznej |
| | Wynajęcie obiektów, zakup lub wypożyczenie niezbędnego sprzętu sportowego i wyposażenia, bilety wstępu itp. |
| | Wynagrodzenie osób obsługujących zadanie, koszty administracyjne projektu, telefony, internet, obsługa teleinformatyczna, koszty transportu, zakup sprzętu i wyposażenia związanego z prowadzeniem i obsługą projektu. |
| | Promocja przedsięwzięcia, ubezpieczenie. |
| | Wynagrodzenie instruktorów, trenerów, obsługi technicznej |
| Szacunkowy koszt projektu | 600 000 złotych |
| Załączniki (pole nieobowiązkowe) | |