

## Formularul de cerere a proiectului pentru bugetul civil

Titlul Proiectului	Aleea terapeutica- o alternativă de relaxare
Obiectivul general al proiectului	Amenajarea spațiului verde din sectorul Ciocana si realizarea a două compoziții vegetale si minerale astfel încât cu ajutorul simțurilor sistemului senzorial al tălpii să se îmbine relaxarea in armonie cu natura .
Obiective specifice ale proiectului	1. Identificarea locurilor de amplasament in sectorul Ciocana 2. Planificarea si realizarea aleelor terapeutice. 3. Informare a populației despre beneficiile aleei terapeutice.
Activități	1. Implicarea autorităților publice locale și a serviciilor responsabile pentru a identifica doua locuri prielnice de amplasament a aleelor terapeutice de sectorul Ciocana. a. În cadrul aleei situate pe bulevardul Mircea cel Batrîn b. În parculețul de lângă „Centrul medicilor de familie” de pe str. Vadul lui Voda. 2 . Planificarea si realizarea aleelor terapeutice a. Încadrarea planului aleelor terapeutice în spațiul identificat pentru ele. b. Realizarea aleelor conform planului. c. Crearea unui grup de monitorizare care va supraveghea executarea la timp și calitativă a lucrărilor . 3. Informare educativa a societății despre beneficiile implementării proiectului.

Beneficiarii	Toți locuitori si oaspeții sectorului Ciocana indiferent de vîrsta și sex.
Durata proiectului (data începerii și încheierii)	Proiectul trebuie realizat în primavara anului 2018 data 15-30 aprilie,cînd pamîntul este cald si este posibila terapia mersului desculț.
SSuma totală a Proiectului Proiectului	32 000 (treizeci si cinci mii) lei
Suma solicitată de la Primărie	30 000 (treizeci mii) lei
Contribuția beneficiarului	1.Voluntari la amenajare 2.Panouri informative 6 bucăți (2 mari ,4 mici) 3.Mușchi de padure
Categoria proiectului (mic/mare)	Proiect mic, 110 semnături

## Descrierea detaliată a proiectului

### Rezumatul Proiectului

Proiectul propune „terapia mersului desculți” și este alcătuită din mai multe zone: nisip, piatra naturala, ceramzită,piatră bolovan, , bușteni orizontali și longitudinali, pavaje de lemn,mulci decorative, mușchi de pădure, iarbă de gazon. Ea ofera o alternativă tinerilor care-și petrec tot timpul liber în fața calculatorului și îi ajută pe adulți să uite de grijile cotidiene. E o oportunitate de învățare imediată pentru toți copiii și o relaxoterapie la îndemâna oricărui vizitator . Mersul în picioarele goale este recomandat persoanelor care au picioare deformate sau platfus, în același timp, stimulează circulația sîngelui și calmează sistemul nervos.

## Relevanța Proiectului

Aleea terapeutică este un proiect ce se bucură de o mare popularitate în Europa. Pentru Chișinău va fi un mare beneficiu crearea unor astfel de zone care vor diminua din aspectul inestetic al orașului, oferind un nou punct de atracție în zonă, frumos și cu beneficii documentate pentru sănătate.

În Germania sau Austria sunt foarte multe alei terapeutice, copiii sunt încurajați să petreacă mai mult timp în natură și să meargă desculți, acolo se merge chiar prin apă și noroi.

De un real succes se bucură aleea terapeutică în România, unde apar tot mai multe astfel de proiecte.

Într-o epocă a tehnologiei, dar și a stresului, mulți din noi caută diverse moduri de a se relaxa, aleea terapeutică este astfel de loc unde oamenii se pot conecta cu natura într-un mod aparte. Doritorii pot merge desculți pe materiale naturale care acționează asupra celor peste 7.000 de terminații nervoase din tălpi.

Cum ne ajută o plimbare pe o astfel de alee? Ce schimbări se produc în organism?

Înainte de a vedea care sunt beneficiile mersului desculț, trebuie menționat că piciorul este considerat o minunăție a mecanicii. Flexibilitatea sa se datorează anatomiei sale complicate, ce conține 26 de oase, 33 de articulații, peste 20 de mușchi și 107 tendoane.

Când mergi desculț, laba piciorului se dezvoltă corect. Studiile au arătat că incidența platfusului este mai mare printre copiii care au stat încălțați în majoritatea timpului, decât printre cei care au stat mai mult desculți.

Sute de mii de terminații nervoase strabat laba piciorului permițându-i să se

adapteze diferitelor suprafețe pe care calcăm. Astfel, mersul desculț încurajează o postură mai bună a întregului corp, spre deosebire de mersul încălțat, explică și cunoscutul doctor Kacie Flegal, chiropractor specializat în pediatrie.

O astfel de practică influențează conductivitatea pielii, reglează ritmul cardiac, reduce stresul, reglează nivelul glucozei din sânge și îmbunătățește sistemul imunitar.

Mersul în picioarele goale, ajută la eliberarea sentimentelor negative și restaurarea echilibrului organic și intelectual. De asemenea, contribuie la eliberarea de presiune psihologică care distruge imunitatea organismului făcându-l vulnerabil.

În tălpi, există nu mai puțin de 7.200 terminații nervoase, ce sunt conectate la toate părțile corpului. Aceste legături sunt procesate prin coloana vertebrală și creier. Prin masajul tălpilor, durerile și stresul se atenuază, iar organismul intră într-o senzație confortabilă. În acest sens mersul desculț este considerat cel mai bun masaj pentru tălpi.

#### Obiectivul general al proiectului

Prin implementarea proiectului ne propunem să obținem în timp o societate sănătoasă într-un oraș frumos.

În ultimii ani, la nivelul generației copiilor sunt răspândite diferite afecțiuni ale aparatului locomotor.

Medicii specialiști au arătat că generația tânără are puține posibilități de a se plimba în picioarele goale, ceea ce a generat probleme legate de coloana vertebrală. Afecțiuni precum platfusul și gleznele deformate sunt extrem de frecvente și în cadrul categoriilor de persoane în creștere și bătrâni, iar remediarea devine puțin posibilă odată cu trecerea timpului. Aleea terapeutică oferă tuturor posibilitatea să experimenteze mersul în picioarele goale pe diferite suprafețe, printre care nisip, pietre de diferite mărimi și forme, bucăți de lemn, stimulând astfel o postură corectă a coloanei, mușchii tălpilor și corectarea platfusului.

15 minute de mers desculț zilnic ameliorează considerabil:

Stresul și anxietatea;

Hipertensiunea;

Sindromul pre menstrual  
Durerile musculare și articulare;  
Insomniile și apneea de somn;  
Ritmul cardiac;  
Artrita reumatoidă;  
Astmul și problemele respiratorii;  
Tulburările digestive;  
Tulburările hormonale.

Gîndită ca o zonă specială pentru relaxare, și o soluție terapeutică pentru copiii și tinerii care suferă de platfus sau deformări ale gambei, corespunde necesitățile tuturor categoriilor de vîrsta .

### Obiectivele specifice ale proiectului

Descrieți obiectivele specifice (pași necesari pentru a realiza scopul) ale proiectului?

**Obiectivul specific 1.** Identificarea locurilor de amplasament in sectorul Ciocana Pentru a oferi acces în egala masura tuturol locuitorilor din sector,este necesara crearea a doua aleei terapeutice.Distanta nu ar trebui sa fie un impediment pentru utilizatori ,în special mamele cu copiii și bătrînii

**Obiectivul specific2.**Planificarea si realizarea aleelor terapeutice.

Pentru realizarea proiectului dupa delimitarea locului unde vor fi amplasate este necesara ajustarea planului general la terenul concret, pentru a obtine o zona cît mai atractiva cu rezultate in timp. Dupa care va urma realizarea proiectului conform planului. sînt necesare urmatoarele acțiuni:

- a.Impatrirea terenului in 10 segmente egale,5 m fiecare
- b.Identificarea si procurrea 10 tipuri de materiale naturale pentru fiecare segmet în parte.
- c.Amenajarea aleelor cu materialele naturale.
- d.Instalarea panourilor informative despre beneficiile plimbarii pe aleea terapeutica

**Obiectivul specific 3** Informare educativa a societatii despre beneficiile implimentării proiectului.

Prin informarea si educarea cetățenilor urmărim scopul de:

- 1.conștientizarea populație privitor la necesitatea păstrării si valorificării mediului ambiant

2. folosirea corectă a aleelor conform destinației lor.

a. Folosirea surselor online cât și prin directă comunicare cu cetățenii despre importanța creerii și păstrării unei astfel de zone.

b. Implicarea locuitorilor prin voluntariat la crearea aleelor, sporind gradul de culturalizare și dorința de valorificare prin lucruri benefice și estetice a mediului înconjurător.

c. Elaborarea unui text cu impact asupra cititorului despre alee și destinația ei, care va fi încadrat în panourile informative.

### Activitățile Proiectului

**Obiectivul specific 1.** Identificarea locurilor de amplasament în sectorul Ciocana. Pentru a oferi acces în egală măsură tuturor locuitorilor din sector, este necesară crearea a două alei terapeutice, pe bulevardul Mircea cel Bătrîn și pe str. Vadul lui Voda, zona de parc din preajma Centrului medicilor de familie. În aceste regiuni se va delimita o suprafață de 50 m lungime și 1 m lățime.

**Obiectivul specific 2.** Planificarea și realizarea aleelor terapeutice

a. Încadrarea planului aleelor terapeutice în spațiul identificat pentru ele. Pentru aleele terapeutice este făcut un plan general care necesită ajustare conform terenului identificat.

b. Realizarea aleelor conform planului.

Aleea terapeutică este împărțită în 10 secțiuni lungi de câte 5 m fiecare este de 1 m. Fiecare secțiune este acoperită cu următoarele materiale: nisip, piatră naturală, piatră sfarmată, ceramzită, bolovani de piatră, lemn transversal și orizontal, pavaj de lemn, mușchi de pădure, mulci decorative, gazon. Fiecare segment va fi delimitat prin borduri de beton.

Conteaza enorm ordinea materialelor așezate, se va începe cu nisip și pitre naturale și se va finaliza cu gazonul și mușchii de copac astfel se va crea o conștientizare a tălpii piciorului benefică întregului corp.

Stilul compozitional folosit este geometric, având la bază forme regulate compuse din linii drepte, care sugerează ordine și fermitate, întregind aspectul general al unei alei amenajate.

c. Crearea unui grup de monitorizare din 2-3 persoane care va supraveghea executarea la timp și calitativă a lucrărilor.

**Obiectivul specific 3** Informare educativă a societății despre beneficiile implementării proiectului.

- a. Folosirea surselor online cât și prin directă comunicare cu cetățenii despre importanța creeri și păstrării unei astfel de zone.
- b. Implicarea locuitorilor prin voluntariat la crearea aleelor, sporind gradul de culturalizare și dorința de valorificare prin lucruri benefice și estetice a mediului înconjurător.
- c. Elaborarea unui text cu impact asupra cititorului despre alee și destinația ei, care va fi încadrat în panourile informative.

După implementare este nevoie de o îngrijire ulterioară din partea municipalității, în special sectorul cu gazon cât și salubritatea de alte impurități. Proiecte de acest fel nu au mai fost făcute în Republica Moldova.

#### **Durabilitatea Proiectului**

Reșind din faptul că aleele vor fi construite din materiale rezistente, care nu necesită o schimbare permanentă vor fi utilizate de vizitatori pe o perioadă îndelungată, devenind puncte de atracție ale sectorului. Vor oferi posibilitatea conectării omului cu natura prin terapie și relaxare în același timp. Captarea materialelor într-un strat de beton vor stopa vandalizarea și distrugerea secțiunilor, iar chisinauenii se vor putea bucura mult timp de beneficiile lor.

#### **Bugetul pt aleele terapeutice din sectorul Ciocana 1. Bul. Mircea cel Batrîn 2. Str Vadul lui Voda (policlinica-parc)**

Nr.	Denumirea lucrări,	Cost per	Nr unități	Total	Comentarii

	material etc.	unitate			
1	Pietris in saci 25 kg sacul	16 lei	10	160 lei	
2	Ceramzita in saci -0,026 m3	26 lei	10	230 lei	
3	Nisip in saci-un sac 25 kg	10 lei	8	80 lei	
4	Piara decorative naturala - 1kg	7 lei (1kg)	200	1400 lei	
5	Bolovani piatra decorative- 1kg	3 lei	200	600 lei	
6	Lemn brut,trunchi uri	700 lei (1m3)	2	1400 lei	
7	Mulci decorative	149 lei Sac 60l	10	1490 lei	
8	Gazon	160 lei 1m2	10	1600 lei	
9	Beton	940lei 1m2	6	5640 lei	
10	Borduri (100 x 20 x 8 cm)	70 lei	222	15540 lei	
11	Pelicula pt gradina	4,8 lei 1m	100m	480 lei	
12	Antiseptic biosept 10l	280lei	1	280 lei	



13	Cheltuieli pt ajustarea materialelor de lemn	1100 lei		1100 lei	
<b>Total primărie</b>				30000 lei	
<b>Contribuția beneficiarului</b>					
	Panou informativ mare	600 lei	2	1200 lei	Contribuția beneficiarului
15	Panou informativ mic	200 lei	4	800 lei	Contribuția beneficiarului
Total				2 000 lei	
<b>Total buget</b>				32000 lei	