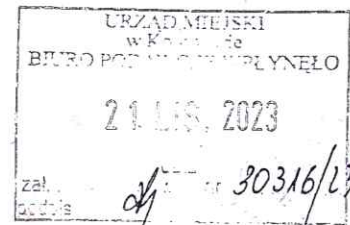


deba



PETYCJA

Petycja w sprawie utworzenia i tym samym otwarcia siłowni dla kobiet w Koronowie.

Niniejszym na podstawie art. 2 ust. 1i2 Ustawy z dnia 11 lipca 2014 roku o petycjach, (Dz. U. z 2018 r., poz. 870 t.j.) składam petycję w sprawie utworzenia i otwarcia siłowni dla kobiet w Koronowie.

Uzasadnienie

W naszym mieście nie ma miejsc przeznaczonych wyłącznie dla kobiet, w których Panie mogłyby zadbać o swoje zdrowie i sylwetkę. Nie odbywają się żadne sportowe zajęcia, nie ma basenu, jesteśmy pominiętą grupą społeczną w kontekście posiadania miejsca propagującego zdrowy tryb życia i aktywność sportową.

Faktycznie, istnieje jedna siłownia, która jest przepelniona w większej liczbie jedynie mężczyznami, a jak Panie wyrażą chęć poćwiczyć to niezadowolenie ze strony mężczyzn nie stwarza komfortowej atmosfery do ćwiczeń. Urządzeń jest niewiele, a wyrażanie braku cierpliwości ze strony Panów jest częste. Wiele kobiet po pierwszej wizycie rezygnuje z dalszych zajęć w tym miejscu.

Siłownia żeńska miałaby służyć kobietom w różnych sytuacjach życiowych, także po porożu, aby mogły szybciej dojść do formy sprzed ciąży. Warto byłoby pomyśleć także o kąpiku dla maluchów. Z takiej oferty pewnie chętnie skorzystałyby młode mamy. Zdajemy sobie sprawę, że takie miejsce generuje koszty, więc taka forma oferty dla kobiet musiałaby być płatna, jednak może honorować, choćby niewielkie zniżki dla mieszkank Gminy Koronowo.

Aktywność fizyczna to jeden z niezawodnych sposobów na wytwarzanie hormonów szczęścia — endorfin. I nie tylko — bo aktywność fizyczna pobudza wytwarzanie serotoniny (obok endorfiny jest to kolejny związek nazywany

hormonem szczęścia) oraz dopaminy, acetylocholino i norepinefryny, w konsekwencji mamy dużo zadowolonych rodzin. Zadowolona kobieta to zadowolony mąż i dzieci.

Aktywność fizyczna pomaga w walce z depresją, która dotyka coraz większej grupy osób na całym świecie. Żyjąc szybko, pod presją pracy i obowiązków, nie poświęcamy wystarczająco dużo czasu dla siebie, co może prowadzić do wypalenia i depresji. Badania wykazały, że trenując siłowo, jesteśmy w stanie zniwelować łagodne i umiarkowane objawy depresji. Kolejnym „złym doradcą” człowieka to chroniczny stres, który z kolei może w skuteczny sposób zaburzyć codzienne funkcjonowanie. Trening siłowy pozwala rozładować napięcie i zmniejszyć psychiczne objawy lęków.

Bezsprzecznym jest, że trening siłowy oraz ruch pozytywnie wpływają na całokształt życia każdego z nas, także kobiet. Dlatego, my niżej podpisane zwracamy się do władz Gminy Koronowo o utworzenie i otwarcie żeńskiej siłowni.