



ŁÓDZKI  
BUDŻET  
OBYWATELSKI

## FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2022/2023

<b>Numer identyfikacyjny projektu</b> tzw. ID (wypełnia Biuro Aktywności Miejskiej Urzędu Miasta Łodzi)	<b>S067WS</b> DSR-BAM-XI.3027.5.929.2022
--	---

### 1. NAZWA I LOKALIZACJA PROJEKTU

Streetworkout ćwiczenia dla seniorów i dorosłych na Lumumby przy Wydziale Romanistyki UŁ. Zajęcia gimnastyczne i rehabilitacyjne/fizjoterapeutyczne z wykorzystaniem wagi własnego ciała #Sport #Rekreacja #Rozciąganie #Rehabilitacja #Zdrowy kręgosłup

### 2. DODATKOWE INFORMACJE O LOKALIZACJI (numer ewidencyjny działki)

S4-31/3

### DODATKOWE LOKALIZACJE

Lumumby w zielonych okolicach Wydziału Romanistyki UŁ

### 3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA

OSIEDLOWE - Śródmieście - Śródmieście-Wschód ( 568 000 zł )

### 4. ELEMENTY SKŁADOWE WRAZ Z SZACUNKOWYMI KOSZTAMI PROJEKTU

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
1. 1. Wynajem trenera lub trenerów - osób mających doświadczenie w kalistenice/gimnastyce/streetworkoucie/rehabilitacji które poprowadzą zajęcia dla dorosłych i seniorów w zakresie ćwiczeń • sportowych • rekreacyjnych • rozciągających • rehabilitacyjnych (w	10 000.00 zł
2. 2. Tablica z przykładowymi ćwiczeniami rozciągającymi, sportowymi i rehabilitacyjnymi (we własnym zakresie) na terenie istniejącego streetworkout parku	2 000.00 zł
ŁĄCZNIE:	<b>12 000.00 zł</b>

### 5. OPIS PROJEKTU

Cykl zajęć na istniejącej siłowni typu streetworkout dla dorosłych i seniorów w zakresie ćwiczeń: • sportowych • rekreacyjnych • rozciągających • rehabilitacyjnych (we własnym zakresie) • dbających o Zdrowy kręgosłup Ćwiczenia z wykorzystaniem wyłącznie wagi własnego ciała. Zajęcia minimum 2 razy w tygodniu, w sezonie wiosna/lato/jesień (np.: od maja do października). Dodatkowo na terenie obecnej siłowni streetworkout zostanie postawiona tablica z przykładowymi ćwiczeniami. Tablica i jej przekaz musi być czytelny dla wszystkich mieszkańców, w tym 60+ aby wiedzieli, że taka siłownia jest nie tylko dla młodych i sprawnych ale również dla osób starszych i seniorów niezależnie od sprawności fizycznej. Ta siłownia może pełnić funkcje sportowe i rehabilitacyjne. Po zajęciach i/lub po przeczytaniu tekstu tablicy musi zakiełkować idea w głowach ludzi aby za jakiś czas osiągnąć taki efekt: 1) <https://www.youtube.com/watch?v=84rXHqjltjs> 2) <https://www.youtube.com/watch?v=DJzhxU6fNxM> Siłownia ma być również przestrzenią międzypokoleniową do spotkań młodych z dorosłymi i seniorami. W zdrowiu i sprawności fizycznej.

### 6. OPINIA ZARZĄDZAJĄCEGO INSTYTUCJA

--

---

## 7. DANE KONTAKTOWE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

--

## 8. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW

Wymagane oświadczenia: Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz miasta Łodzi, materiałów w wyżej wymienionej postaci, zwanych dalej „Materiałami”:

[NIE] - Posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo).

[NIE] - Publikacja Materiałów na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) nie będzie naruszała praw osób trzecich, w tym m.in. autorskich praw majątkowych i osobistych do utworu, oraz prawa do wizerunku.

[NIE] - Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo).

W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko miastu Łódź lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) z jakimikolwiek roszczeniami, z tytułu naruszenia praw osobistych lub majątkowych, w związku z publikacją Materiałów na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) zobowiązuję się do zaspokojenia tych roszczeń, oraz pokrycia wszelkich kosztów, jakie w związku z tym wystąpieniem miasto Łódź lub inny podmiot zaangażowany w prowadzenie strony internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) poniosły.

[NIE] - Akceptuję powyższe oświadczenie