



FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2023/2024

Numer identyfikacyjny projektu tzw. ID (wypełnia Biuro Aktywności Miejskiej Urzędu Miasta Łodzi)	B170BD DSR-BAM-VI.3027.19.912.2023
--	--

1. NAZWA I LOKALIZACJA PROJEKTU

Streetworkout ćwiczenia dla seniorów i dorosłych w Parku im. Szarych Szeregów. Zajęcia gimnastyczne i rehabilitacyjne/fizjoterapeutyczne z wykorzystaniem wagi własnego ciała #Sport #Rekreacja #Rozciąganie #Rehabilitacja #Zdrowy kręgosłup

2. DODATKOWE INFORMACJE O LOKALIZACJI (numer ewidencyjny działki)

ŁÓDŹ-BAŁUTY; Osiedle: Bałuty-Doły; Numer działki: 72/12; Id działki: 106102_9.0050.72/12

DODATKOWE LOKALIZACJE

Istniejąca siłownia Streetworkout B50-72/1

3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA

OSIEDLOWE - Bałuty - Bałuty Doły (941 000 zł)

4. ELEMENTY SKŁADOWE WRAZ Z KOSZTAMI PROJEKTU PO WERYFIKACJI

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
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	12 000.00 zł
2. Tablica z przykładowymi ćwiczeniami rozciągającymi, sportowymi i rehabilitacyjnymi (we własnym zakresie) na terenie istniejącego streetworkout parku	4 000.00 zł
ŁĄCZNIE:	16 000.00 zł

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 Zajęcia będą odbywały się wyłącznie z wykorzystaniem wagi własnego ciała na terenie siłowni streetworkout a ich dopełnieniem będą zajęcia kardio dla tych konkretnych grup wiekowych. Zajęcia będą odbywały się minimum 2-3 razy w tygodniu, w sezonie wiosna/lato/jesień (np.: od czerwca do września) czyli w okresie kiedy chętniej wychodzimy na świeże powietrze. Grupa docelowa jest mocno sprecyzowana (seniorzy i dorośli) i jak wiemy ich sprawność jest bardzo różnorodna. Dla części z nich celem zajęć będzie np.: nauka ćwiczeń jakie mogą wykonać samodzielnie podczas rehabilitacji np. nauka chodzenia po operacjach nóg, stawów biodrowych z wykorzystaniem poręczy do dipów, itp. Dla innych celem będzie np. dojście do samodzielnego i jak najdłuższego zwisu swobodnego lub aktywnego aby dobrze rozciągnąć kręgosłup, itp A jeszcze dla innych, bardziej aktywnych, celem będzie aby za jakiś czas osiągnąć taki efekt: 1) <https://www.youtube.com/watch?v=84rXHqjltjs> 2) <https://www.youtube.com/watch?v=DJzhxU6fNxM> 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. Siłownia ma być również przestrzenią międzypokoleniową do spotkań młodych z dorosłymi i seniorami. W zdrowiu i sprawności fizycznej.

6. DANE KONTAKTOWE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

7. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW

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

- Posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej www.lodz.pl/bo.
- Publikacja Materiałów na stronie internetowej 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.
- Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej www.lodz.pl/bo.

W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko miastu Łódź lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony 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 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 poniosły.

[] - Akceptuję powyższe oświadczenie