

p. Ciężki  
KIEROWCA  
Adam Pasiek

p. Pasiek  
p.o. Z-CYTA REKTORA  
Katarzyna Dyzio

RPW/472092/2020 P  
Data: 2020-07-07

URZĄD MIASTA ŁÓDZI  
BUDŻET  
DEPARTAMENT POLITYKI SPOŁECZNEJ  
Biu. o ds. Partycypacji Społecznej

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY  
PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH  
ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO  
2020/2021**

07-07-2020

DSP-BPS-11, 3020, 13.50, 2020

Numer identyfikacyjny projektu, tzw. ID (wypełnia  
Biuro ds. Partycypacji Społecznej  
w Departamencie Polityki Społecznej Urzędu Miasta Łodzi)

**W050MI**

L.dz. PSB podpis...

**1. NAZWA I LOKALIZACJA PROJEKTU<sup>1</sup> (do 20 wyrazów)**

Tutaj chodzę, bo tu mieszkam – nordic walking na Mileszkach. (osiedle Mileszki)

**2. DODATKOWE INFORMACJE O LOKALIZACJI**

Numer ewidencyjny działki: (wypełnienie poniższego pola nie jest obowiązkowe)

**3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA**

- PONADOSIEDŁOWE  
 OSIEDŁOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

Mileszki

(w przypadku niewpisania, jego nazwę uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Polityki Społecznej Urzędu Miasta Łodzi)

**4. ELEMENTY SKŁADOWE WRAZ Z SZACUNKOWYMI KOSZTAMI PROJEKTU<sup>2</sup>**

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
1. Kije do nordic walking – 20 par i torba	5 300 zł
2. Gadzety dla uczestników – t-shirty i kominy (po 80 szt.)	2 800 zł
3. Woda mineralna 0,5 l dla uczestników (550 szt.)	1 100 zł
4. Sprzęt antibakteryjny/antywirusowy (płyn 5l do dezynfekcji, opakowanie 100 szt. jednorazowych rękawiczek, opryskiwacz)	200 zł
5. Wynagrodzenie dla instruktora	16 500 zł
6. Wynagrodzenie dla koordynatora	3 500 zł

<sup>1</sup> Za całość projektu umieszczonego na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) odpowiada Lider, Prezydent Miasta Łodzi może go modyfikować wyłącznie z przyczyn technicznych lub gdy opis projektu nie odpowiada jego zakresowi.

<sup>2</sup> Do kosztów szacunkowych realizacji projektu wlicza się także wszelkie koszty nierozzerwalnie związane z jego realizacją jak np. koszt dokumentacji.

7. Wynagrodzenie dla dietetyka	3 000 zł
8. Obsługa finansowa zadania	1 500 zł
<b>ŁĄCZNIE:</b>	<b>33 900 zł</b>

## 5. OPIS PROJEKTU *(proszę opisać projekt w możliwie zwięzłej formie)*

**UWAGA!** W materiałach informacyjnych zostaną zamieszczone jedynie zdania będące ścisłym opisem projektu

Zadanie publiczne polega na organizacji 55 profesjonalnych, nieodpłatnych zajęć z nordic walking w okresie od marca do listopada 2021 r. prowadzonych przez certyfikowanego instruktora nordic walking oraz dietetyka, który weźmie udział w 10 spotkaniach. Uczestnicy zajęć będą mogli każdorazowo wypożyczyć nieodpłatnie kije (20 par profesjonalnych kijów KV+ o zróżnicowanych wysokościach – od 95 do 135 cm długości), otrzymają również gadzety promujące projekt i Budżet Obywatelski w postaci okolicznościowych koszulek i kominów oraz wodę mineralną na treningi.

Nabór uczestników na zajęcia będzie odbywać się poprzez promocję zadania bezpośrednio na osiedlach (m.in. plakaty na lokalnych tablicach informacyjnych, w sklepach, szkołach itp.) oraz w internecie (m.in. informacje na facebooku na specjalnie dedykowanym temu zadaniu profilu, na profilu organizatora, a także w grupach związanych z lokalną społecznością oraz łódzkim nordic walking).

Zajęcia będą trwać każdorazowo przez ok. 2 godziny i będą odbywać się wg następującego schematu:

- zbiórka na skrzyżowaniu ulic Pomorskiej i Goryczkowej.
- rozgrzewka, ok. 20 min.
- marsz o długości 3-15 km, kończący się w miejscu zbiórki.
- rozciąganie, ok. 10-20 min.

Podczas zajęć instruktor będzie szkolić uczestników w zakresie prawidłowej techniki nordic walking maksymalizując korzyści wynikające z jego uprawiania. Przedstawi ponadto uczestnikom historię tej dyscypliny sportu, przedstawi jej walory, zadba o prawidłowy, indywidualny dobór kijów i w miarę postępów w zaawansowaniu danego uczestnika będzie eliminować błędy i wprowadzać nowe elementy treningu.

Trasy marszów opracowuje instruktor w taki sposób by rzadko się powtarzały, były tematyczne oraz przedstawiały uczestnikom zajęć ciekawe miejsca znajdujące się w okolicy. Na 10 spotkaniach obecny będzie dietetyk, który przedstawi tematyczne prelekcje dotyczące zdrowego odżywiania oraz udzieli porad dietetycznych

Każdorazowo po przeprowadzonych zajęciach instruktor będzie zamieszczać z nich fotorelacje na stworzonym w tym celu profilu na facebooku. Ów profil będzie stanowić ponadto platformę kontaktu pomiędzy instruktorem a uczestnikami – będą tam znajdować się informacje dotyczące zadania, regulamin oraz bieżący harmonogram zajęć, fotorelacje i ogłoszenia.

Celem szerszej integracji uczestników zostaną oni zaproszeni do wzięcia udziału w co najmniej jednym nieodpłatnym wydarzeniu promującym lokalne uprawianie nordic walking, tj. np. „Marszu Nordic Walking z okazji 597. Urodzin Łodzi” organizowanym przez łódzki MOSiR tradycyjnie w ostatni weekend lipca 2021 r. – podczas takiego spotkania do projektu włączeni zostaną wolontariusze (4 osoby), których zadaniem będzie obsługa uczestników pod kątem logistycznym. Na jednych zajęciach pojawi się koordynator zadania, który przeprowadzi innowacyjny trening nordic walking z elementami m.in. kijoobrony.

Na ostatnich zajęciach na osiedlu zostanie dokonane podsumowanie, a uczestnicy którzy wzięli udział w największej liczbie treningów zostaną uhonorowani dedykowanymi indywidualnie medalami lub dyplomami.

**6. OPINIA ZARZĄDZAJĄCEGO INSTYTUCJĄ** (W przypadku projektu dotyczącego podmiotów, o których mowa w § 4 ust. 1 pkt 1 Zasad, proszę o wpisanie opinii zarządzającego instytucją nt. zgłaszanego projektu. Opinia powinna być pozytywna lub negatywna i może zawierać uzasadnienie. Pod opinią musi podpisać się zarządzający instytucją oraz przystawić odpowiednie pieczęcie)

--

## 7. DANE KONTAKTOWE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

**Uwaga: Podanie danych jest fakultatywne!**

(Poniżej można wpisać dane kontaktowe, dzięki którym mieszkańcy mogą się kontaktować w sprawie złożonego projektu. Można podać dowolnie imię i nazwisko, numer telefonu lub adres mailowy. Dane te zostaną zamieszczone na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo))

lodz.nordic.walking@gmail.com

**8. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW** (Całkowita wielkość załączników (format PDF, DOC, PNG lub JPG) nie może przekraczać 10MB. Załączając do projektu materiały graficzne zawierające dane osobowe, należy dokonać ich anonimizacji. W przeciwnym wypadku załączniki nie mogą zostać opublikowane na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo))

- |          |
|----------|
| a) ..... |
| b) ..... |
| c) ..... |
| d) ..... |

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](http://www.lodz.pl/bo). 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. 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) zobowiązuje 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.