

URZĄD MIASTA ŁÓDZI  
 Departament Polityki Społecznej i Zieleni  
 Wydział Zarządzania Kontaktami z Mieszkańcami

2019-06-10  
 ŁÓDZKI  
 BUDŻET  
 Oddział ds. Informacji i Edukacji Obywatelskiej  
 Obsługa Mieszkańców  
 90-926 Łódź, ul. Piotrkowska 104  
 L.dz. .... zał. .... podpis.....

p. A. Psiec  
 10. 06. 2019  
 DYREKTOR

RPW/354165/2019  
 Data: 2019-06-10

Grzegorz Justyński

DPS-BPS-113020.14.269.2019

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY  
 PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH  
 ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO  
 2019/2020**

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

P269MM

P. Ciupak  
 KIEROWNIK  
 Adam Pasiek

**1. NAZWA PROJEKTU<sup>1</sup>** (do 15 wyrazów)

Zajęcia fizyczne z elementami samoobrony poprawiające koordynację ruchową dla osiedla im. Józefa Montwiłła-Mireckiego

URZĄD MIASTA ŁÓDZI  
 DEPARTAMENT POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZIELENI  
 Biuro ds. Partycypacji Społecznej

10-06-2019

L.dz. ...12...40... podpis.....

**2. LOKALIZACJA PROJEKTU**

Adres projektu:  
 Łódź ul. Perla (Orlik)

Numer ewidencyjny działki: (wypełnienie poniższego pola nie jest obowiązkowe)  
 11

**3. OSIEDLE, KTÓREGO DOTYCZY PROJEKT** (proszę wpisać poniżej nazwę osiedla)

im. Józefa Montwiłła-Mireckiego

(w przypadku braku, jego nazwę uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Polityki Społecznej i Zieleni UML)

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

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
1. Sprzęt do ćwiczeń	5 000 zł
2. Pensja dla kadry trenerskiej	37 000 zł
3. Profesjonalne obuwie treningowe	3 000 zł
4.	zł
5.	zł
6.	zł
7.	zł
8.	zł
<b>ŁĄCZNIE:</b>	<b>45 000 zł</b>

<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 nierozdzielnie związane z jego realizacją jak np. koszt dokumentacji.

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

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

Głównym motorem napędowym powstania tego projektu jest chęć zarażenia ludzi pasją do uprawiania sportu i nauczania ich podstawowych technik samoobrony. Cały zamysł polega na organizowaniu zajęć na świeżym powietrzu, które zawierają elementy crossfitu, gimnastyki, treningu wytrzymałościowego, mieszanych sztuk walki (MMA) jak również Krav Magi. Zajęcia z tak szeroką kompozycją ćwiczeń umożliwiają w krótkim czasie znacznie poprawić motorykę ruchu i samopoczucie, wzmocnić płuca, wyrzeźbić sylwetkę jak również uniknąć chorób układu krążenia. Zajęcia ruchowe rozszerzam o wszelakie techniki samoobrony, które dodatkowo wzmacniają nie tylko ciało, ale i psychikę osób trenujących. Jest to szansa na oswojenie się z sytuacjami zagrożenia życia oraz poznaniem właściwych technik obezwładniających agresora. Co ważne, wiedza ta jest niezbędna dla każdego z nas i powinno się ją przyswajać już od najmłodszych lat. Treningi będą odbywać się w grupach na każdym poziomie zaawansowania oraz dotyczyć będą zarówno kobiet jak i mężczyzn. System prowadzonych treningów pozwala na dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb trenujących, którzy mogą liczyć na wprowadzanie coraz nowszych ćwiczeń. Dzięki temu unika się monotonii, a każdy kolejny trening to miłe zaskoczenie dla podopiecznych. Dodatkowo kontakt z kadrą trenerską pozwala na konsultację z zakresu dietytyki i fizjoterapii, co jeszcze bardziej sprzyja rozwojowi fizycznemu. Cykl zajęć przewidziany jest na sezon wiosenno-letni co również pozwoli na zagospodarowanie czasu najmłodszym uczestnikom.

## 6. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW<sup>3</sup>

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

Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz miasta Łodzi, materiałów w postaci:

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

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) 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.

<sup>3</sup> 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).