

MATYŁDA
LIBOWIA
02.07.2019.
w

FORMULARZ ZGŁOSZENIA
PROJEKTU DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO
MIASTA I GMINY OLKUSZ NA 2020 ROK

URZĄD MIASTA I GMINY
W OLKUSZU

Wpł. dn. 01.07.2019

L. dz. 4565/2019

podpis

1. Tytuł projektu

SIŁOWNIA ZEWNĘTRZNA NA OSIEDLU CENTRUM

2. Lokalizacja, miejsce realizacji projektu

OLKUSZ TEREN PRZY MOK OD STRONY UL. OLEWIŃSKIEJ DZIAŁKA NR 2444/8

2444/9, 2444/1
Kwita

3. Wybór puli projektów

Do 100.000,00

Do 50.000,00

Do 25.000,00

(właściwą pulę zaznacz znakiem X)

4. Opis projektu

Zadanie polega na zakupie i montażu urządzeń do ćwiczeń fizycznych zlokalizowanych na otwartej przestrzeni.

Siłownie na świeżym powietrzu cieszą się ogromną popularnością ponieważ można z nich bezpłatnie korzystać.

5. Uzasadnienie (proszę napisać jaki jest cel realizacji projektu, jakiego dotyczy problemu, jakie proponuje się rozwiązanie, proszę uzasadnić dlaczego projekt powinien być zrealizowany i w jaki sposób jego realizacja wpłynie na życie mieszkańców, jakie grupy mieszkańców skorzystają z realizacji projektu, proszę określić zasady dostępności obiektu dla mieszkańców oraz zasady rekrutacji, itp.)

Celem projektu jest stworzenie ogólnodostępnej, darmowej siłowni na wolnym powietrzu. Siłownia zlokalizowana byłaby obok MOK, gdzie odbywają się zajęcia „Uniwersytetu III Wieku” dla seniorów a także w pobliżu osiedla co daje możliwość integracji społecznej oraz dostępność dla wszystkich mieszkańców. Ruch towarzyszący nam przez całe życie jest niezbędnym elementem naszej egzystencji. Dobrodziejstwa płynące z regularnej aktywności fizycznej są nie do przecenienia. Obecnie jedyne miejsce aktywności dla rekreacji dorosłych i seniorów to ulice i nieliczne chodniki wewnątrz osiedla. W centrum miasta jest brak urządzeń dla aktywności dla osoby dorosłej jak i wspólnej integracji wielopokoleniowej. Seniorzy coraz częściej prowadzą aktywny tryb życia. Wiek nie jest przeszkodą w zachowaniu i budowaniu kondycji. Siłownia „pod chmurką” to oferta, która pozwoli mieszkańcom tanio i przyjemnie uprawiać gimnastykę.

Dlatego wnioskujemy o zagospodarowanie wolnej przestrzeni części placu za MOK z

przeznaczeniem na „Siłownię pod Chmurką”.

Mieszkańcy Osiedla Centrum chcą żyć AKTYWNI I ZDROWO.

6. Szacunkowe koszty projektu

<i>Lp.</i>	<i>Składowe części projektu</i>	<i>Koszt</i>
1	URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ	33 500 zł
2	MONTAŻ I TRANSPORT	9000 zł
3	TABLICA Z REGULAMINEM I MONTARZEM	1500 zł
4	PROJEKT	6000 zł
	<i>Łącznie</i>	50 000 zł

7. Szacunkowe koszty utrzymania projektu

<i>Lp.</i>	<i>Rodzaj kosztów</i>	<i>koszt</i>
1		
2		
3		

Załącznik nr 2

Projekt zakłada budowę siłowni zewnętrznej wraz z infrastrukturą (ławka, kosz na śmieci, tablica informacyjna). Siłownia składać się będzie z 10 elementów do ćwiczeń. Przykładowe urządzenia wraz z opisem są przedstawione poniżej.

Cennik został opracowany na podstawie oferty handlowej firmy „Fitness Park”.

Urządzenia:

1. Piłkarzyki betonowe cena 6320 zł brutto



2. Prasa nożna na pylonie cena 3240 zł brutto



Opis urządzenia: Wzmacnia się mięśnie uda, łydki, pośladków oraz dolne partie brzucha. Wzmacnia układ kostno-stawowy kończyn dolnych oraz obręczy biodrowej.

3. Steper 3090 zł brutto

Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie ud, bioder i pośladków, poprawia krążenie i koordynację.



4. Podciąg na pylonie cena 4130 zł brutto.



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej, ramion oraz obręczy barkowej.

5. Wyciskanie siedząc na pylonie cena 4130 brutto.



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej, ramion oraz obręczy barkowej.

6. Drażki urządzenie wolnostojące 970 zł brutto.

Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej, pleców, brzucha, ramion i obręczy barkowej.

Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie klatki piersiowej, pleców, brzucha, ramion i obręczy barkowej.



7. Wiosło urządzenie wolnostojące cena 2470 zł brutto



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie kończyn dolnych, ramion, obręczy barkowej oraz mięśnie grzbietu i mięśnie brzucha.

8. Rowerek urządzenie wolnostojące cena 1350 zł brutto



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie kończyn dolnych oraz tułowia. Poprawia krążenie oraz koordynację ruchową.

9. Koło duże na pylonie dla niepełnosprawnych cena 2570 zł brutto.



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających i usprawniających nadgarstki, łokcie oraz ramiona, kształtuje koordynację ruchową oraz zwiększa ruchomość stawów.

10. Ławeczka na pylonie cena brutto 2490 zł



Urządzenie do ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu i kończyn dolnych.