

02.

Názov projektu:

Aktívny senior

Autor/ka: Ivana Škodová

Stručný popis:

Cieľom projektu **Aktívny senior** je vybudovanie relaxačno-športovej zóny pre seniorov „starej Fončordy“ v jednom z vnútroblokov a rozvíjať komunitné spolužitie obyvateľov a podporovať fyzické aj psychické zdravie. Nadväzujeme na zámery prediskutované na spoločných stretnutiach obyvateľov (2016, 2017) o využití vnútroblokov tak, aby sme rozvíjali dobré vzťahy aj zdravie. Pôvodne sa v novom Územnom pláne uvažovalo v tejto lokalite o podzemných garážach. Obyvatelia s tým nesúhlasili a podali spoločný pripomienku na UHA BB, ktorá bola akceptovaná. Projekt nadväzuje na detské ihrisko (2016). Pri realizácii, údržbe a ochrane maximálne využijeme dobrovoľnícku prácu obyvateľov a prírodné a ekologické materiály vyrobené z recyklovaného materiálu.

Popis projektu:

V lokalite stará Fončorda postupne dochádza ku generačnej výmene. Na sídlisku dlhodobo žijú obyvatelia, ktorí tu zostarli – seniori a v súčasnosti už aj mladé rodiny s deťmi. Pre deti mesto vybudovalo v roku 2016 detské ihrisko na podnet aktívnych obyvateľov sídliska. Cieľom nášho projektu je vybudovanie relaxačnej a športovej zóny pre starších obyvateľov, ktorí trávia veľa času prechádzkami a spoločnými debatami vonku. Vymedzený dvor (Nálepkova1-3/Jilemnického 17-19/Nešporova 4-6) už roky slúži na takéto stretnutia seniorov. Pred mnohými rokmi si tu svojpomocne vybudovali stôl s lavičkami, ktoré v súčasnosti stále využívajú, ale už sú v havarijnom stave a ich umiestnenie v tesnej blízkosti frekventovanej autobusovej zastávky je nevyhovujúce nakoľko ich často využívajú náhodní cestujúci, ktorí priestor obsadzujú aj znehodnocujú.

Plánujeme osadiť na dvore altánok, ktorý by poskytoval seniorom miesto na spoločné stretnutia v pokojnejšej časti dvora. Altánok je montovaný drevený, zastrešený krytinou, vo vnútri sú napevno namontované lavice a stôl pre 10 ľudí (príloha č. 1). Obyvatelia starej Fončordy sú schopní a ochotní altánok spoločne svojpomocne zmontovať aj osadiť a pravidelne ošetrovať z vlastných zdrojov za pomoci mladších obyvateľov, čo vytvorí prirodzený priestor na medzigeneračné spolužitie. Zároveň sú pripravení chrániť altánok pred ľuďmi, ktorí by ho chceli využívať inak ako na slušné spoločné posedenie. Vieme, že starší obyvatelia našej štvrte nemajú možnosť športového vyžitia adekvátneho svojmu veku. Vhodným pohybom pre aktívnych seniorov je kolektívna športová hra petang, ktorá však vyžaduje vybudovať petangové ihrisko (príloha č.2). Petang je kolektívna hra a takýmto spôsobom by sa seniori vzájomne motivovali k pohybu, utužovali si zdravie a mohli by prirodzene nadväzovať aj nové vzťahy s novými susedmi.

Plánujeme využiť ekologické nátery aj materiály vyrobené z recyklovaného materiálu – zatravnovacie dosky spĺňajúce normu EN 1177 cena za 1m2 – 30€ <https://www.ihriska-bonita.sk/zatravnovacia-doska-dopadova-plocha-pre-verejne-detske-ihriska-/p1275>

Čas a miesto realizácie projektu:

Časovo plánujeme realizáciu projektu od 01/2018 – 11/2018

Január – Február: prípravné stretnutia, diskusia k participatívnemu projektu, písanie projektu, konzultácie k PRBB, podanie projektu

Marec – máj: administratívne procesy na MÚ BB, kampaň za hlasovanie projektu

Jún – júl: objednanie, nákup a dovoz materiálu

September – október: svojpomocná realizácia osadenia altánku a petangového ihriska

November: slávnostné otvorenie za prítomnosti primátora, poslancov, obyvateľov

Miesto realizácie: Vnútrobloky ulíc Nešporova 6-8/Jilemnického 17-19/Nálepka1-3: parcela č. k. C-KN 294/1, kú Radvaň. Parcela je vo vlastníctve Mesta Banská Bystrica. Zámer sme konzultovali na stretnutí k participatívnemu rozpočtu v tematickej skupine Zeleň v meste a verejné priestory a je v súlade s platnou územno-plánovacou dokumentáciou. Náskres situovania nových prvkov do priestoru - altánok, petangové ihrisko je v prílohe č. 3. Celá komunitná relaxačno-športová zóna je zakreslená v prílohe 4. Podpisy vyjadrujúce súhlas obyvateľov k plánovanému zámeru prílohy č. 5-10.

Rozpočet projektu:

Druh položky:	Suma v €:
1. Petangové ihriska: nákup a dovoz materiálu, úprava podložia hracej plochy minirýpadlom	1500
2. Drevený altánok so stolom a lavicami, kotviaci materiál	1500
3. Podkladová plocha pod altánok a náterové materiály	400
4. Správne poplatky MÚBB	200
5. Info tabuľa a osadenie	100
6. Betónová lavička bez operadla voľne stojaca - nákup	120
7. smetný kôš plastový, 50L – nákup a osadenie	80
Celkový rozpočet projektu v €:	3900

Dobrovoľnícka činnosť navrhovateľa:

Dobrovoľnícka činnosť obyvateľov je v komunite dlhé roky bežná – úprava predzáhradiek, kosenie, zametanie príjazdových ciest, hrabanie lístia. Petangové ihrisko si plánujeme vybudovať svojpomocne - okrem základnej úpravy hracej plochy minirýpadlom. Svojpomocne urobíme podlahu pod altánok, zmontovanie, osadenie aj natretie altánku. Realizáciu odhadujeme na 3-4 týždne (popoludňajšie hodiny a víkendy) podľa počasia, odhadujeme prácu 6 -10 dobrovoľníkov.

Prínos projektu:

Akákoľvek spoločná aktivita, podporujúca pestovanie vzťahov, komunikáciu a pohyb na čerstvom vzduchu rozvíja komunitné spolužitie a je prínosná pre všetkých obyvateľov lokality stará Fončorda. Seniori majú často pocit, že sa na nich zabúda. Náš projekt im umožní tráviť spoločne čas aktívne, zmysluplne, posilniť už existujúce vzťahy, vytvárať nové vzťahy s mladými rodinami v susedstve, podporuje fyzické aj psychické zdravie aj viacgeneračné komunitné spolužitie.

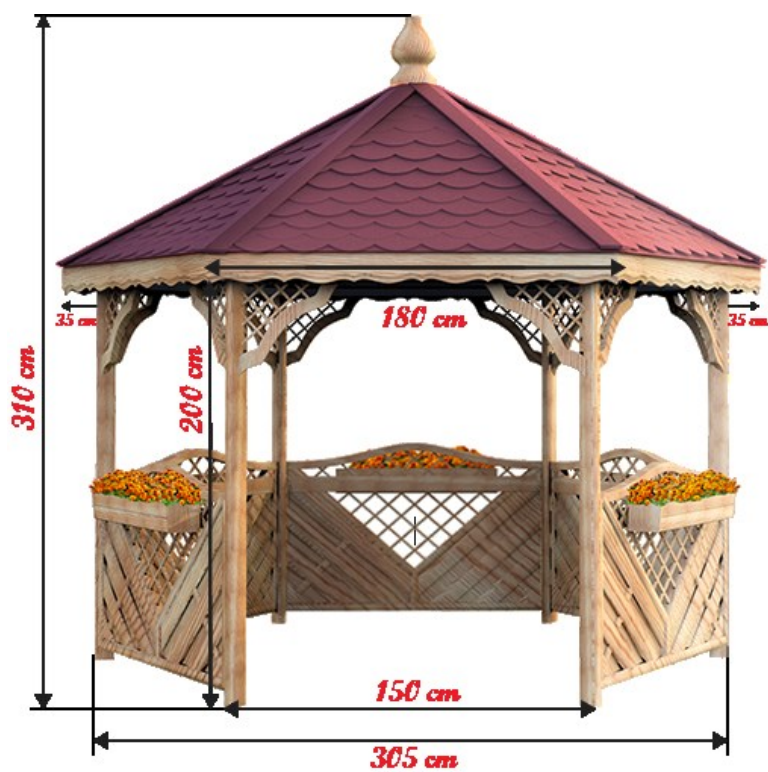
Vzhľadom na charakter obstaraných prvkov predpokladáme ich životnosť na viac ako 10 rokov pri pravidelnej svojpomocnej údržbe a ochrane.

PRÍLOHY:

Príloha 1.

<http://zahradnealtanky.sk/zahradny-altanok/>

1. Altánok so sedením, strešnou krytinou a kotviacim materiálom



DREVENÁ PODLAHA A PODKLAD



V prípade, že máte záujem o altánok vrátane drevenej podlahy, nemusíte pripravovať betónový podklad. Cena masívnej drevenej podlahy spolu s betónovými kockami pre jej osadenie je **190€**.

Najčastejšie typy podkladov pod záhradný altánok je betónový podklad alebo podklad zo zámkovej dlažby. Podklad pod altánok môže byť rôzneho tvaru, napr. kruh, šesťuholník, štvorec. Avšak najjednoduchší a najlacnejší spôsob ako vybudovať podklad pod altánok je uložiť betónové kocky do príslušného terénu napríklad v tvare štvorca.

Pre čo najlepšie ukotvenie záhradného altánku do príslušného podkladu dodržujte zásadu – **podklad by mal byť vodorovný!**

Pri objednávke montáže vám altánok namontujú vyškolení montážnici v priebehu 2 hodín. Za montáž altánku účtujeme **100 €**.

Montážny návod štandardne dodávame každému zákazníkovi ktorý si objedná **záhradný altánok bez montáže**. Na približne 3 hodinovú montáž ktorú zvládne každý šikovný domáci majster aj bez predchádzajúcich skúseností, sú potrebné 2 dospelé osoby.

Príloha 2.

Petangové ihrisko s informačnou tabuľou – ilustračné foto



Petangové ihrisko – ilustračné foto

Petang pochádza z Francúzska, je určený pre dve jeden až trojčlenné družstvá, ktoré sa snažia umiestniť kovové gule čo najbližšie k cieľu. Ten tvorí drevená guľička.



Tabuľa s pravidlami. Hra je určená pre dve jeden až trojčlenné družstvá.

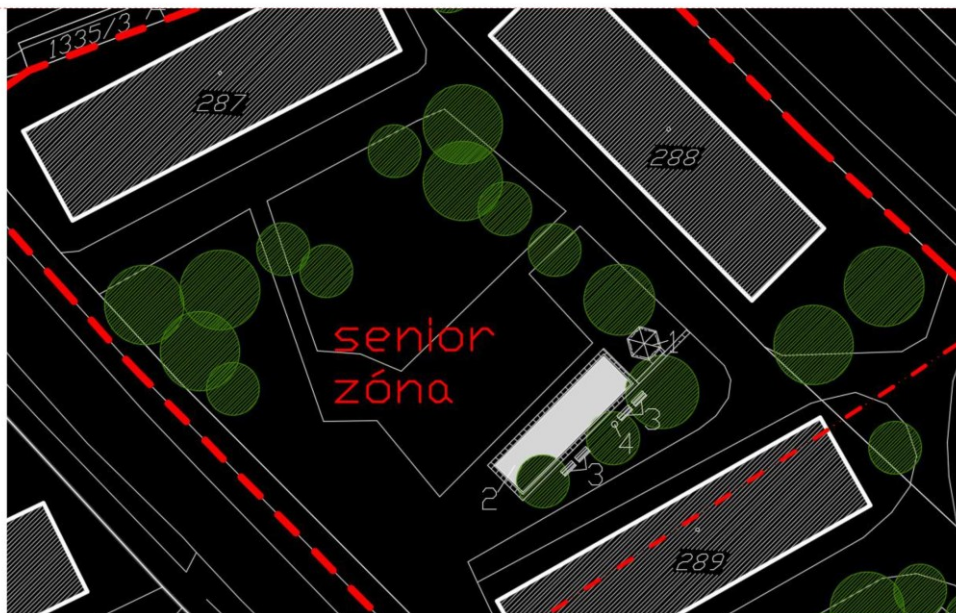
Petangové ihrisko

Pétanque, petank alebo petang je francúzska spoločenská hra pre dve 1-3 členné družstvá, ktoré sa snažia umiestniť gule čo najbližšie k cieľu. Hrá sa so špeciálnymi guľami určenými pre túto hru. Petangová sada 6 guľ stojí 11 eur, potrebujeme na hru dve balenia = 22 €. Ihrisko môže mať rôzne rozmery od 12x3 m až po 15x4m, taktiež povrch nie je jednoznačne určený – sú možné viaceré varianty, vrchnú vrstvu môže tvoriť aj piesok, drobná kamenná drť... Ihrisko sa dá vybudovať za 2 – 3 dni, keď je priaznivé počasie bez dažďa.

Náš návrh: petang ihrisko 15x4 m = plocha 60 m² a obvod 38 m, ohraničenie drevene klady, hĺbka výkopu 30 cm, naspodok ide hrubá drť, kamene, tehly... potom geotextília a následne jemnejšia štrkodrvina a piesok. Po obvode jeden rad dlažby exteriérovej 40 x 40 cm a pokračuje prepojenie s altánkom, alebo zatravnovacie dosky spĺňajúce normu EN 1177 - cena za 1m² – 30€ <https://www.ihriska-bonita.sk/zatravnovacia-doska-dopadova-plocha-pre-verejne-detske-ihriska-/p1275>. Osadenie informačnej tabule, smetného koša a lavičky. Cena štrku 20€/m³ bez DPH s dopravou v rámci BB , 1 m³ - 1,7 t

Postup úpravy terénu a povrchu aj s množstvom materiálu

1. Vymeranie a vytýčenie ihriska 15x4 m, vyrovnanie povrchu - 30cm výkopu minirýpadlom
2. Makadam zhutnený, 20 cm vrstva – 12 ton, 1 tona 15€ bez DPH
3. Drevené alebo betónové obrubníky
4. Šotolina (zmes piesku, hliny, brizolitu) 10cm vrstva, zaliať a zhutniť – 6 ton
5. 0 – 4 mm drobná kamenná drť, poliať a zhutniť – 2 tony
6. Štrk 0 – 8 mm, cena štrku 20€/m³ bez DPH s dopravou v rámci BB
7. Osadenie informačnej tabule, smetného koša a lavičky.



PRVKY: 1 - altánok
2 - petangové ihrisko 15x4 m
3 - lavičky
4 - smetný kôš



nešporova
Využitie medziblokových priestorov na relax obyvateľov všetkých generácií

senior zóna **2**