

Pořadové číslo projektu:

**28**



Název projektu:

**Sejdeme se na dvoře**

Popis projektu:

Návrh řeší úpravu a vybavení vnitrobloku mezi ulicemi Vršovická, Užocká, Bajkalská a Krasnojarská tak, aby prostor mohl sloužit k trávení volného času a setkávání sousedů. Do zahrady vnitrobloku by byl umístěn vzdušný, multifunkční altán s odnímatelnými či posuvnými tabulemi, tak aby se daly kombinovat a díky tomu mohly být využity pro letní projekci kina, pořádání výstav, workshopů, atd. Místo v rohu zahrady by bylo vybudováno menší venkovní fitness pro všechny generace.

Navrhovatel projektu:

**Zuzana Vránová**

Lokalita:

**Vršovice - Vinohrady**

Náklady předpokládané  
navrhovatelem:

**370.000 Kč**

Výsledek technické analýzy  
(stanovisko ÚMČ Praha 10):

**Schváleno**



## Přehled všech projektů najdete na:

<http://verejneprostory.cz/aktivity-a-verejne-prostory/participace/participativni-rozpočet/aktualne.aspx>



**Název návrhu\*:** Sejdeme se na dvoře

**Lokalita, které se návrh týká\*:** Vršovice - Vinohrady

**Identifikace navrhovatele:** Zuzana Vránová

**Adresa trvalého pobytu:**

**E-mail\*:**

**Telefon\*:**

**Přesná lokalizace místa, kterého se návrh týká\*:** Pozemek č.1409/1 o rozloze 2096m

Sejdeme se na dvoře

**Odůvodnění návrhu\*:**

Vzhledem k tomu, že máme z našeho domu přístup do zahrady o rozloze více než 2000 m<sup>2</sup>, shodli jsme se se sousedy, že by bylo skvělé toto místo využít nejen pro obyčejné posezení na lavičce a vycházky s dětmi, ale také pro setkávání sousedů napříč generacemi a ke komunitním akcím (workshopy, promítání, výstavy). Máme ověřeno, že pokud se lidé v sousedství znají, lépe pečují o veřejný prostor, jsou aktivnější a více si pomáhají. To jim přináší radost a pohodu a mimo jiné i lepší ochranu majetku.

Při terénním průzkumu tohoto projektu se zjistilo, že nápad je vítán zástupci všech věkových kategorií. Senioři jsou ostýchavější, návrh podporují, ale obvykle reagují tím, že se pravděpodobně s jejich účastí nepočítá. Při delších rozhovorech se ostýchavost ovšem mění v radost a naději, že pozvání do projektu je myšleno skutečně vážně. V našem domě jsme například před nedávnem zavedli sdílení časopisů a i na této drobnosti je vidět, že radost dělá celému domu, t

**Popis návrhu:** Zde co nejpřesněji popište stávající stav a zamýšlený stav.

**Současný stav\*:**

V současné době využívají zahradu majitelé psů a rodiny s dětmi ke kratším procházkám. Pozemek je před revitalizací a stav tomu tedy odpovídá. Má však své velké kouzlo



díky vzrostlým stromům a velké rozloze.

**Zamýšlený stav\*:**

Záměr:

Rádi bychom do zahrady nechali umístit vzdušný, multifunkční altán s odnímatelnými či posuvnými tabulemi, tak aby se daly kombinovat a díky tomu mohly být využity pro letní projekci kina, pořádání výstav, workshopů, prostorem pro sdílení knih a časopisů. Z vnitřní strany by pak sklápěcí pulty mohly být využívány pro servírování občerstvení či odložení šálku kávy.

Místo v rohu zahrady, kde je momentálně popelnice, chceme využít pro menší venkovní fitness pro všechny od 14 do 99 let zahrnující různé druhy přístrojů, aby se mohli této aktivity zúčastnit jak dospívající tak střední a starší generace.

**Kvantifikace osob  
zasažených  
realizací návrhu\*:**

400

**Předpokládané  
náklady\*:**

370 000

**Souhlasím se  
zpracováním  
osobních údajů\*:**

souhlasím



**Fotografické přílohy:**





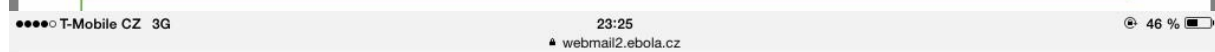








## Ostatní přílohy:



1 z 1

**COLMEX**

Hřiště pro všechny generace

Venkovní posilovací stroj

## Posilování - bench LK - 19



**Typ produktu:** Cvičební

**Funkce:** Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

**Použití:** Posadte se na sedadlo a uchopte rukojeti oběma rukama. Zatlačte rukojeti dopředu - sedák se bude mírně pohybovat ve směru od středového sloupu. Poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

**Provádění:** Doporučujeme 3 série vždy po 10 cvicích s minutovou přestávkou mezi sériemi a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Cvičení provádějte rytmicky a tak, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhá osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 2 osoby

Věk: 15+

Rozměry: 1630 x 690 x 2170 mm

Hmotnost: 111 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,20 m<sup>3</sup>

Počet základů: 1


Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



T-Mobile CZ 3G 23:23 webmail2.ebola.cz 47 %

**COLMEX s.r.o.** **NABÍDKA č. 15N1476**

**Dodavatel:**  
  
**COLMEX s.r.o.**  
**Kubelíkova 1224/42**  
**130 00 Praha 3**  
 IČ: 29037221  
 DIČ: CZ29037221  
 Telefon: + 420 225 110 941  
 Mobil: +420 773 666 066  
 Fax: +420 225 110 941  
 E-mail: info@colmex.cz  
 www.colmex.cz

**Odběratel:** IČ:  
DIČ:  
**Zuzana Vránová**  
**Vršovická 81**  
**100 00 Praha 1**  
 Tel.: +420 777 077 744

Nabídka č.: 15N1476  
 Datum zápisu: 11.11.2015  
 Platno do:

Konečný příjemce:

Cenová nabídka na venkovní fitness prvky řady LK

Označení dodávky	Množství	J.cena	Sleva	Cena %DPH	DPH	Kč Celkem
LK04:LK 04 ŠLAPACÍ ZAŘÍZENÍ	1 ks	32 053,00		32 053,00 21%	6 731,13	38 784,13
LK05:LK 05 ELIPSOVITÉ ZAŘÍZENÍ	1 ks	38 488,00		38 488,00 21%	8 082,48	46 570,48
LK19:LK 19 POSILOVÁNÍ BENCH	1 ks	36 185,00		36 185,00 21%	7 598,85	43 783,85
LK24:LK 24 ŽEBŘINY A HRAZDY	1 ks	36 488,00		36 488,00 21%	7 662,48	44 150,48
INLK:Instalace STZ řady LK, na travnatý povrch	4 kpl	5 350,00		21 400,00 21%	4 494,00	25 894,00
dOPZ:Doprava dle zón, do města Praha	1 kpl	950,00		950,00 21%	199,50	1 149,50
Součet položek				165 564,00	34 768,44	200 332,44
Zaokrouhlení						-0,44
<b>CELKEM K ÚHRADĚ</b>						<b>200 332,00</b>

T-Mobile CZ 3G 23:25 webmail2.ebola.cz 47 %

1 z 1

**COLMEX** Hřiště pro všechny generace

Venkovní posilovací stroj

## Elipsovité zařízení LK - 05




**Typ produktu:** Cvičební, rozvoj koordinace těla

**Funkce:** Zvyšuje pohyblivost horních i dolních končetin a zlepšuje ohebnost kloubů.


**Použití:** Pevně uchopte rukojeti oběma rukama a postavte se na pedály. Pohybujte pažemi a nohama dopředu a dozadu jako při chůzi.

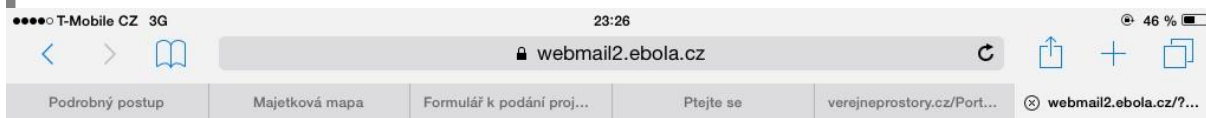
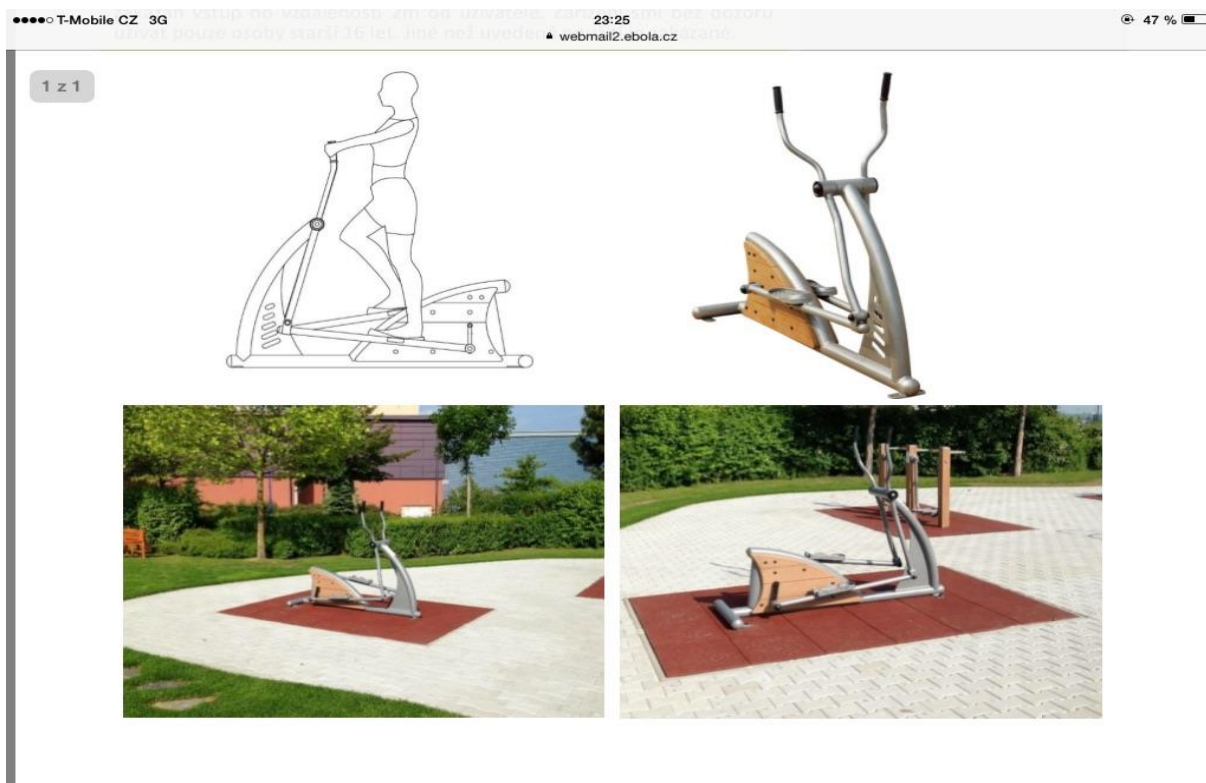
**Provádění:** Doporučujeme 3 - 5 cvičení po 3 minutách s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 1 osobu 

Rozměry: 1930 x 650 x 1520 mm  
 Hmotnost: 120 kg  
 Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny  
 Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>  
 Počet základů: 2  
 Instalace na pevný povrch: ano  
 Barevné provedení: imitace dřeva / kov



**COLMEX**

Hřiště pro všechny generace

Venkovní posilovací stroj

## Žebřiny a hrazdy LK - 24



**Typ produktu:** Cvičení a rozvoj koordinace těla

**Funkce:** Posilování svalů, paží, ramen a břicha. Zlepšuje flexibilitu pomocí protahovacích cvičení a rozvíjí koordinaci. Vhodný k provádění kalisteniky.

**Použití:** Silová cvičení, lezení, protahování, přitahování kolen, a různá procvičování ramen.

**Provádění:** Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití je zakázané.

Pro 2 - 4 osoby



Rozměry: 5500 x 125 x 2200 mm

Hmotnost: 240 kg

Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny

Požadavek na beton: 0,25 m<sup>3</sup>

Počet základů: 5

Instalace na pevný povrch: ano

Barevné provedení: imitace dřeva / kov



T-Mobile CZ 3G 23:24 47%

webmail2.ebola.cz

Podrobný postup Majetková mapa Formulář k podání proj... Ptejte se veřejnoprostory.cz/Port... webmail2.ebola.cz/?...

# COLMEX

Venkovní posilovací stroj

## Šlapací zařízení LK - 04

**Typ produktu:** Cvičební


**Funkce:** Posilování a rozvoj svalů dolních končetin a pasu, konkrétně čtyřhlavého svalu stehenního, lýtek, hýžďových svalů a spodních svalů břišních.

**Použití:** Posadte se na sedátko, důkladně opřete záda a umístěte chodidla na podložku. Ruce položte na kolena či uchopte středovou tyč a tlačte nohama na podložku. Sedátko se začne pohybovat směrem od středového sloupku. Pomalu se vraťte do výchozí pozice.


**Provádění:** Doporučujeme 3 série po 8 - 12 cvicích s minutovou přestávkou a dále podle fyzického stavu cvičící osoby. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele je 120 kg. Druhé osobě je zakázán vstup do vzdálenosti 2m od uživatele. Zařízení smí bez dozoru užívat pouze osoby starší 16 let. Jiné než uvedené použití ie zakázané.

Hřiště pro všechny generace



Pro 2 osoby



Rozměry: 1975 x 530 x 1745 mm  
Hmotnost: 62 kg  
Instalace: 2 osoby; 2,5 hodiny  
Požadavek na beton: 0,15 m<sup>3</sup>  
Počet základů: 1  
Instalace na pevný povrch: ano  
Barevné provedení: imitace dřeva / kov

T-Mobile CZ 3G 23:26 46%

webmail2.ebola.cz

1 z 1

