

Szöveges beszámoló

A Közös Célért Egyesület által a VP6-19.2.1.-19-2.-21 Felhívásban nyertes, tájszoba kialakítására irányuló pályázat első mérföldköve kapcsán az alábbi műszaki-szakmai beszámolót nyújtom be (pályázat azonosító: 3337940636):

A Márok 243/1 és 243/2-es helyrajzi számon fekvő épület egy kb. 240 éves, népi motívumokat megőrző építészeti emlék. Az ingatlan korábban ital- és vegyesboltként funkcionált, azóta állapota folyamatosan romlik. A pályázat célja, hogy az épület felújítása által egyrészt megmentsen egy autentikus objektumot, másrészt egy hagyományőrző kiállítást hozzon létre benne, amely növeli a település turisztikai látogatottságát és hozzájárul az identitástudat erősítéséhez.

Az első mérföldkö (2023.05.30.) eléréseig elkezdődtek a tájszoba felújítási munkálatai. Megvalósult a korábbi járda, válaszfalak, belső padlóburkolat, ereszcSATornák és palatető bontása, megtörtént a tetőszerkezet renoválása, az új ereszcSATornák felszerelése és a szintén új falfelületek kialakítása.

A záró mérföldkö eléréseig (2023.11.15.) a projektben elszámolni kívánt költségek és a pályázatban tett vállalások teljes egészében megvalósultak az alábbiak szerint:

O A pályázat megvalósításának kezdete: Az építési kivitelezésre 2023.05.30. megkötött szerződés életbe lépése.

O A projekt megvalósításának vége: A projekt helyi kiadványban történő népszerűsítése, amelynek dátuma 2023.11.13.

O Elszámolható költségek: Az építési kivitelezési munkálatok, az 5 db városi kerékpár megvásárlása, a projekttábla kihelyezése mind megvalósultak.

O A pályázat részét képező, önerőből vállalt tételek (300 db szórólap, 1 db braille információs tábla) szintén megvalósultak.

O A fotókkal ellátott szöveges beszámolót a LEADER HACS részére email-ben megküldtük, amit képernyőképpel igazolunk.

O A pályázatban vállaltuk, hogy a projektet a záró kifizetési igénylés benyújtásáig bemutatjuk, népszerűsítjük online vagy személyesen vagy helyi/térsegi kiadványban. Az egyesület a vállalatást teljesítette, hiszen 2023.09.28-i napon egy rendezvény során, Dr. Hargitai János részvétélével ünnepélyes keretek között adtuk át a felépült tájházat. Emellett 2023.11.13-án a mároki helyi lapban egy népszerűsítő cikk jelent meg, amely röviden bemutatja a projektet.

O Vállaltuk, hogy a projekt eredményeként új szolgáltatás végzése valósul meg. A pályázat által a szabadidős és tömegsporthoz kapcsolódó egyesületi szolgáltatás kibővítése is megtörtént, hiszen olyan új eszközök kerültek beszerzésre – nevezetesen 5 db túrázásra alkalmas kerékpár – amelyekkel a sportprogramjainkhoz köthető kínálatunk egészült ki új elemmel. Tehát összességében elmondható, hogy az egyesület hagyományőrző tevékenységére vonatkozóan a hagyományok háza kialakításával bővülés valósult meg, míg a túrakerékpárok lakosság számára történő biztosítása új szolgáltatásként jelenik meg tevékenységi körünkben.

O Az egyesület már tagja a LEADER HACS által működtetett információs hálózatnak, tehát a pályázatban vállalt feltétel teljesült.

Márok, 2023.11.09.

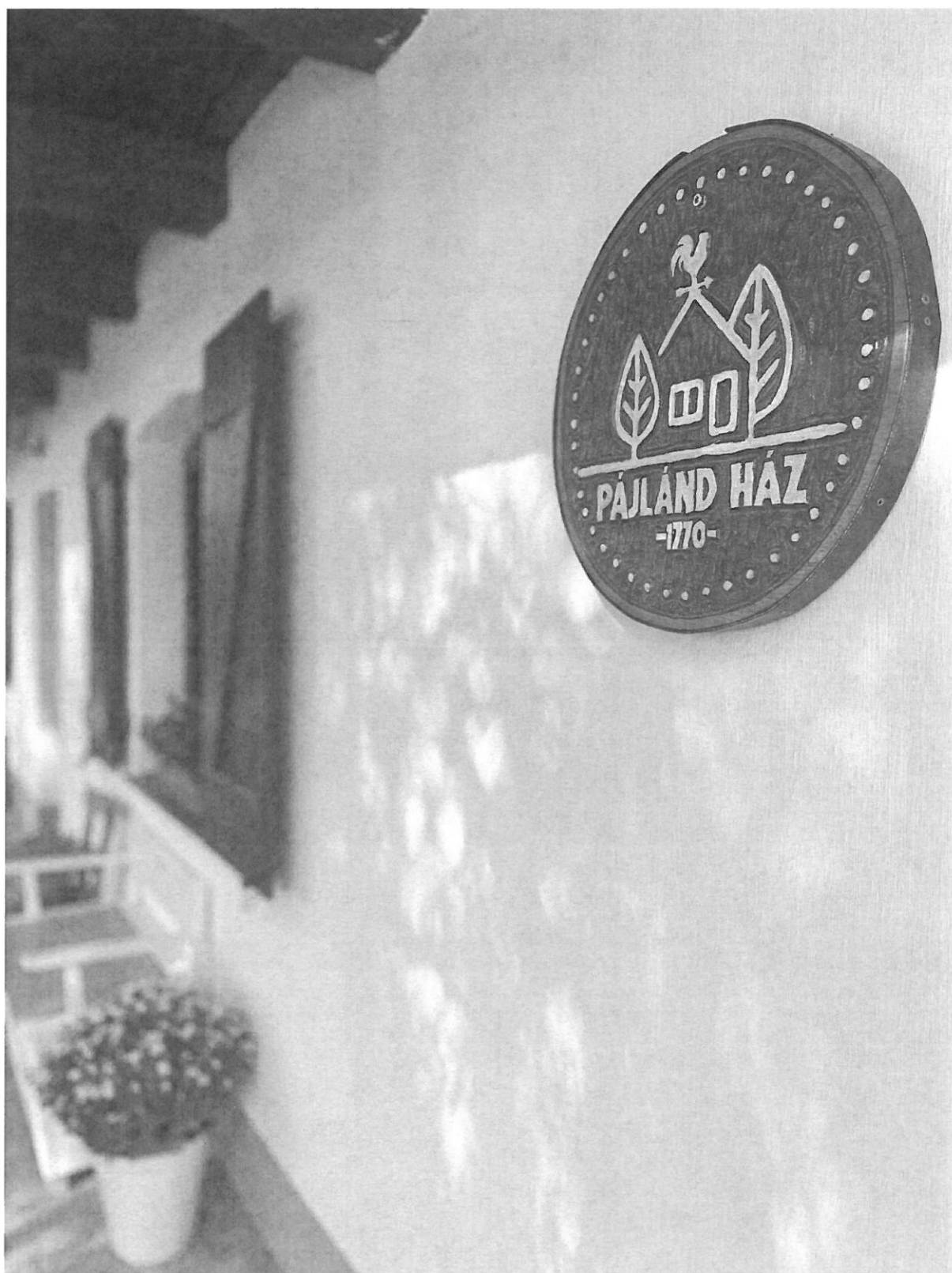
Aláírás, bélyegző

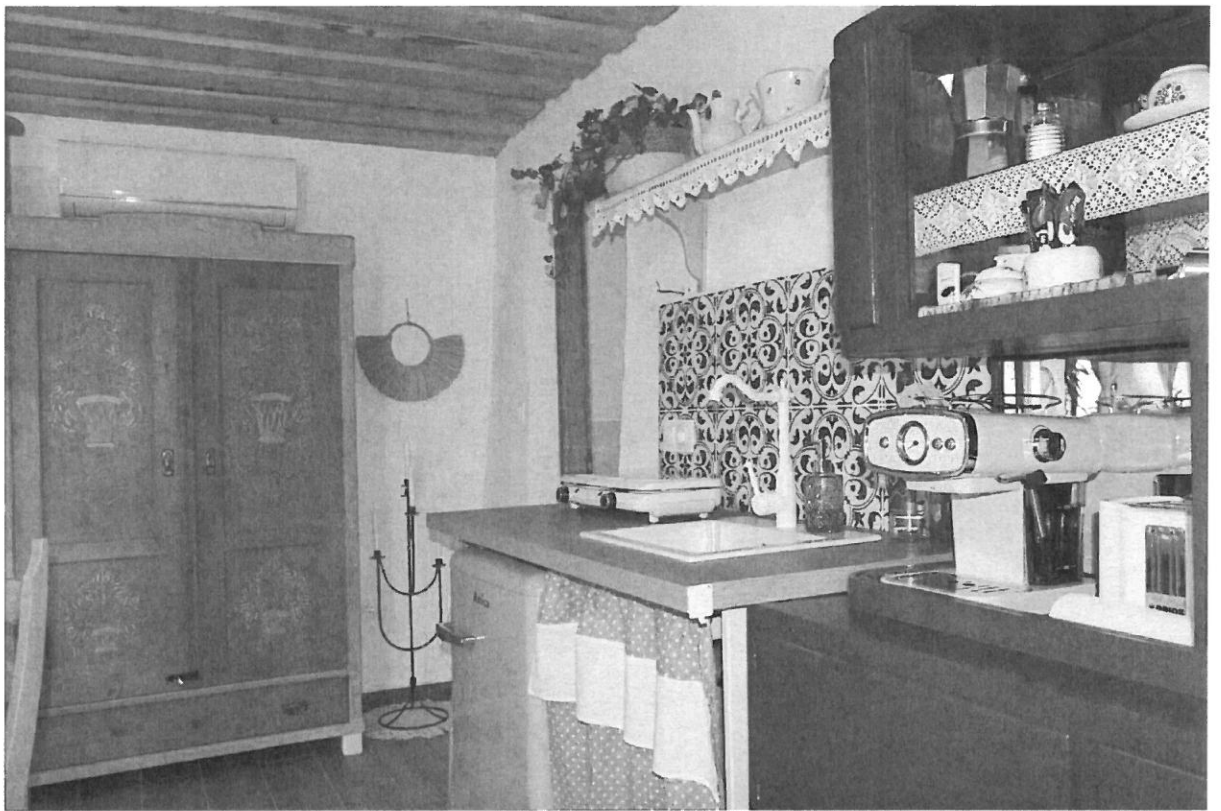
(Krizics Zsanett elnök)

Közös Célért Egyesület
7774 Márok, Puskás Ferenc utca 1.
Adószám: 18339576-1-02
Bank: 11731142-20005708-00000000

FOTÓDOKUMENTÁCIÓ:









HAGYOMÁNYOK HÁZA

„A hagyományok háza”

„A hagyományok háza”



BRINGÁVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT MÁROKON



Közös Célért
Egyesület

MIÉRT A KERÉKPÁRON?

Miért az egyik legjobb választás bárki számára a kerékpár, akár a munkába jutás, akár környék megismerése, akár a mindennapi sport, mozgás, vagy a jó közérzet a cél. Miért is bringázunk? Mert jól! Az ember szervezete csak úgy működik normálisan, ha megkapja legalább a minimális mozgást.

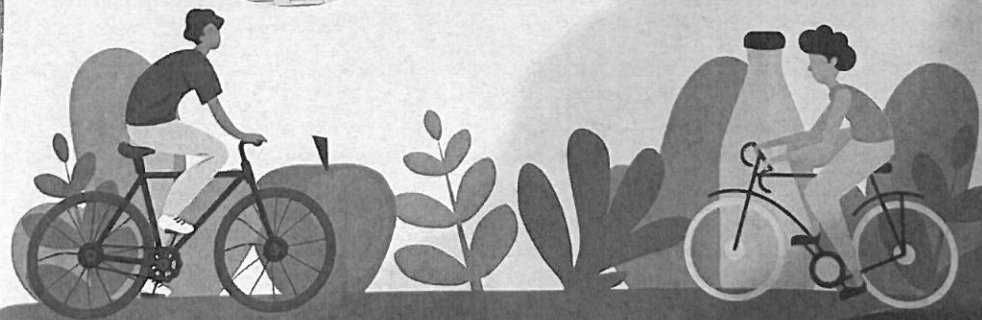
A kerékpározás hatása a szervezetre

A kerékpározásnak számtalan válfaja ismert: hegyi-, országúti-, túrakerékpározás, spinning - hogy csak a legismertebbeket említsük. Mindegyik közös jellemzője, hogy kortól és nemtől függetlenül gyakorolható és élvezhető.

ÉLETTANI HATÁSAI

A kerékpározásban szerzett élmények óriási szerepet kapnak az egészséges lelki fejlődésben.

Természetesen a lelki egészség mellett a testi és szellemi fittséget is megalapozza a rendszeres kerékpározás. Legyen szó mountain bike, túrakerékpározásról- vagy városi közlekedésről, az élettani hatások ugyanazok. Javítja a szív-érrendszer állóképességét, gazdaságossá teszi a szív munkáját, fokozza a szervek vérellátását, ez által oxigenizációját, javítja a légzőrendszer munkáját és az anyagcsere paramétereket, vagyis csökkenti a vérzsír(triglicerid) szintet, emeli a véd-koleszterin (HDL) szintet, fokozza a cukor-toleranciát, és még hosszasan sorolhatnánk.



BEÁVAL



Nem terheli túl az ízületeket.

Ez különösen fontos túlsúlyos emberek esetén, hiszen pl. kocogáskor folyamatos ütés éri a láb ízületeit, miközben a terhelés maga nem tud elég hosszú lenni ahhoz, hogy igazán elinduljon a zsírégetés. A kerékpározásnál, ha megfelelően bemelegítünk, heti 10-15 óra edzés sem okoz hosszabb távon problémát helyes technikával, bármennyi extra zsírt viszünk magunkkal naponta kirándulni.

A legnagyobb izmokat edzi

A kerékpározás a legnagyobb méretű izmokat hozza mozgásba, azaz még edzetlenül is viszonylag nagy energiát vagyunk képesek mozgósítani, másrészt minél nagyobb az izommunka, annál nagyobb a zsírégetés. Remek dolog, ha az embernek szép nagy bicepsz van, de nehéz egy fejlett bicepsz izommal annyi kalóriát elégetni, mint a kerékpározás közben használt nagy izmokkal. Így, ha a nagy izmok zsírégetési hatékonyságát javítjuk, akkor érijük el a legjobb eredményt a fogyásban.



Napi fél-egy óra biciklizés pozitív hatásokat fejt ki vérkeringésünkre és emésztésünkre azáltal, hogy felgyorsítja anyagcserénket. A rendszeres kerékpározás pozitív hatással van a szív-és érrendszeri betegségek elkerülésére. A rendszeres edzés hozzájárul továbbá állóképességünk növeléséhez is, ellenállóbbak lehetünk a stresszel és a bennünket ér napi szint negatív hatásokkal szemben is. A kerékpározás pozitív hatást gyakorol az ember hangulatára, és a mindennapos stressz levezetésére.



Dél-Baranya
Határmenti Települések Egyesülete
LEADER Helyi Akciócsoport



SZÉCHENYI 2020

