

14. 10. 2019

nr pisma ...UMK...38906...2019
podpis

Załącznik nr 1

PROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z Instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdka, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Konina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnej

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub Innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Stowarzyszenie Aktywne Zatorze Adres: ul. Noskowskiego 1A , 62-510 Konin Forma prawna: Stowarzyszenie KRS 0000804547	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewelina Kazimierska, tel: 665-599-835 e.kazimierska@smzatorze.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnej osiedla Zatorze			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	04.11.2019	Data zakończenia	06.12.2019
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Stowarzyszenie Aktywne Zatorze jest stowarzyszeniem pożytku publicznego, którego celem jest działanie na rzecz rozwoju wspólnot i społeczności lokalnej na osiedlu Zatorze. Jesteśmy młodym, prężnym stowarzyszeniem wychodzącym naprzeciw potrzebom społeczności lokalnej zamieszkującej osiedle Zatorze. Celem stowarzyszenia jest podjęcie działań ukierunkowanych na prowadzenie aktywnego stylu życia przy okazji zaspokojenia potrzeb przynależności do grupy. Jednym z głównych problemem naszej małej społeczności jest siedzący tryb życia, tak powszechny w dzisiejszych				

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

czasach.

Wpływa on niekorzystnie na funkcjonowanie organizmu, co często prowadzi do otyłości i wycofania z życia społecznego. Spada również samoocena, w efekcie czego występują stany depresyjne. Pojawia się izolacja od otoczenia, która często prowadzi do konfliktów sąsiedzkich.

Celem programu jest podjęcie działań mających na celu poprawienie relacji społecznych poprzez aktywizację mieszkańców osiedla Zatorze w różnym wieku.

Proponujemy aktywność ruchową realizowaną w czasie wolnym od pracy, w dowolnie wybranej przez ćwiczącego formie i z dowolną wielkością obciążeń. Ruch poprawi sprawność fizyczną i emocjonalną naszych mieszkańców.

Ćwiczenia przeznaczone dla dzieci wpłyną na prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, intelektualny i społeczny.

Program będzie realizowany w Osiedlowym Domu Kultury „Zatorze” w wynajętej sali do ćwiczeń.

Zajęcia w ramach projektu rozpoczną się 04.11.2019r., a zakończą 06.12.2019r.

Przewidziany okres realizacji projektu to 5 tygodni. Projekt został przygotowany na podstawie przeprowadzonej ankiety wśród społeczności lokalnej.

W ramach projektu będą prowadzone ćwiczenia na stawy i kręgosłup dla grupy osób 10-15. Ćwiczenia są dopasowane do grupy uczestników w celu zachowania ruchomości stawów. Regularne uczestnictwo może przyczynić się do poprawy sprawności fizycznej oraz emocjonalnej. Ćwiczenia będą wykonywane w różnych pozycjach oraz z użyciem różnych przyborów: taśm oporowych, lasek gimnastycznych, piłek szwedzkich. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach mieszkańcy poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, nawiążą nowe znajomości, pogłębią więzi lokalne.

Zajęcia są przeznaczone dla społeczności lokalnej w wieku 30+.

Będą odbywały się 3 razy w tygodniu, wg grafiku:

godziny	PONIEDZIAŁEK	ŚRODA	PIĄTEK
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup	zdrowy kręgosłup	zdrowy kręgosłup
9.00-10.00	zdrowy kręgosłup	zdrowy kręgosłup	zdrowy kręgosłup

Kolejną propozycją realizowaną w ramach projektu są zajęcia z Jogi dla grupy osób 10-15. Ćwiczenia mają na celu redukcję stresu oraz napięcia fizycznego i psychicznego. Ćwiczenia są ukierunkowane na poprawę postawy, usprawnienie kręgosłupa oraz obszaru barków, uelastycznianie oraz wzmacnianie mięśni grzbietu, brzucha, obręczy biodrowej oraz dna miednicy kluczkowych w utrzymaniu naszych pleców w dobrej kondycji. Ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące oraz oddechowe pomogą zredukować napięcie i odprężyć ciało. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach mieszkańcy poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, zredukują stres, nawiążą nowe znajomości i pogłębią więzi lokalne.

Zajęcia są przeznaczone dla społeczności lokalnej w wieku 20+.

Będą odbywały się 3 razy w tygodniu, wg grafiku:

godziny	WTOREK	CZWARTEK	PIĄTEK
16.00-17.00			joga 20+
17.00-18.00	joga 20+		
18.00-19.00		joga 20+	

Projekt obejmuje również zajęcia z Jogi dla dzieci w grupach 10-15. Ćwiczenia będą prowadzone w formie zabaw i bajkowych opowieści, przy których dzieci będą wykonywały pozycje Jogi. Zajęcia rozwijają u dzieci pozytywne myślenie oraz wiarę we własne siły. Poprawią koncentrację uwagi. Asany jogi będą ćwiczone według metody B.K.S. Yengara, która zakłada przyjmowanie pozycji zgodnych z nauką o kulturze fizycznej. Dużą uwagę przywiązuje się w niej na możliwości dzieci, również mniej sprawnych. Ćwiczenia jogi są najbardziej zbliżone do zajęć gimnastyki korekcyjnej, ponadto dzieci nauczą się przyjmować prawidłową postawę ciała. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach dzieci poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, poprawią koncentrację, wzmocnią poczucie własnej wartości, nawiążą nowe znajomości i pogłębią więzi lokalne.

Zajęcia są przeznaczone dla dzieci w wieku 5+

Będą odbywały się 2 razy w tygodniu, wg grafiku:

godziny	WTOREK	CZWARTEK
15.00-16.00	joga 5-11 lat	
17.00-18.00		joga 5-11 lat

Projekt zakłada również wspólną zabawę przy Jodze dla dzieci i rodziców w grupach osób 8-14. Zajęcia opierają się

na kanwie zabaw i opowieściach o zwierzętach. Dzieci ćwiczą pozycje z jogi, rozwijając świadomość ciała i równowagę. Dzięki tym zajęciom pogłębia się komunikacja między dzieckiem a rodzicem. Dzięki aktywnemu uczestnictwu rodzica wzmacnia się niewerbalna komunikacja na linii rodzic-dziecko. Rodzice poprzez aktywne uczestnictwo pokazują się od strony swojego wewnętrznego dziecka, pokazując jak ważna jest zabawa i relaksacja. Dzieci mają okazję poznawania różnych form ruchu, odpoczynku, koncentracji poprzez zabawę. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach rodziców z dziećmi, poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, poprawią koncentrację u dzieci, wzmocnią więź rodzica i dziecka oraz wzmocnią poczucie wartości u dzieci, nawiążą nowe znajomości i pogłębią więzi lokalne.

Zajęcia są przeznaczone dla rodzica i dziecka.

Będą odbywały się 1 razy w tygodniu, wg grafiku:

godziny	WTOREK
16.00-17.00	joga dla dziecka z rodzicem

Projekt zakłada zakup niezbędnego sprzętu do ćwiczeń. Sprzęt będzie głównie wykorzystywany przy ćwiczeniach z jogi.

Sprzęt	Ilość	jed.	cena Jed.	całkowity koszt
maty do jogi	15	szt	95,00	1425,00
laski do ćwiczeń	15	szt	10,00	150,00
kostki do jogi	15	szt	60,00	900,00
pasek do jogi	15	szt	28,00	420,00
piłki do skakania 45cm	2	szt	90,00	180,00
pomoce do gier zręcznościowych	1	szt	60,00	60,00
				3135,00

Cały projekt obejmie 58 godzin z Instruktorem i z użyciem zakupionego sprzętu.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Stworzenie propozycji na rzecz poprawy aktywności fizycznej i emocjonalnej u osób dorosłych poprzez ćwiczenia wspomagające kręgosłup, stawy i kości.	(10-15 osób) w wieku 30+ weźmie udział w zajęciach	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa i ankiety
Stworzenie propozycji na rzecz poprawy aktywności fizycznej i emocjonalnej oraz redukcji stresu	(10-15 osób) w wieku 20+ weźmie udział w zajęciach	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa i ankiety
Stworzenie propozycji na rzecz rozwoju aktywności fizycznej u dzieci.	(10-15 osób) w wieku 5+ weźmie udział w zajęciach	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
Stworzenie propozycji na rzecz wzmocnienia więzi dziecko-rodzic	(8-14 osób) (osoba dorosła plus dziecko 4+) weźmie udział w zajęciach	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa i ankiety

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Jesteśmy młodą prężną organizacją nastawioną na wspieranie wspólnoty i społeczności lokalnej na osiedlu Zatorze. Wychodzimy naprzeciw potrzebom społeczności lokalnej zamieszkującej osiedle Zatorze. Celem stowarzyszenia jest podjęcie działań ukierunkowanych na prowadzenie aktywnego stylu życia przy okazji zaspokojenia potrzeb przynależności do grupy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali	2.469,90	2.469,90	
2.	Opłata za organizację i prowadzenie zajęć z aktywności fizycznej	2.164,10	2.164,10	
3.	Zakup sprzętu niezbędnego do realizacji projektu	3.135,00	3.135,00	
4.	Księgowa	100,00	100,00	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7.869,00	7.869,00	

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów Informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

Agnieszka Pichme
Monika Szaryn

Data 07.10.2019r.

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

GRAFIK ZAJĘĆ

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	04.11.2019	05.11.2019	06.11.2019	07.11.2019	08.11.2019
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
9.00-10.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
15.00-16.00		joga dla dzieci			
16.00-17.00		joga dla dziecka z rodzicem			joga dla dorosłych
17.00-18.00		joga dla dorosłych		joga dla dzieci	
18.00-19.00				joga dla dorosłych	

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019	14.11.2019	15.11.2019
8.00-9.00			zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
9.00-10.00			zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
15.00-16.00		joga dla dzieci			
16.00-17.00		joga dla dziecka z rodzicem			joga dla dorosłych
17.00-18.00		joga dla dorosłych		joga dla dzieci	
18.00-19.00				joga dla dorosłych	

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019	21.11.2019	22.11.2019
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
9.00-10.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
15.00-16.00		joga dla dzieci			
16.00-17.00		joga dla dziecka z rodzicem			joga dla dorosłych
17.00-18.00		joga dla dorosłych		joga dla dzieci	
18.00-19.00				joga dla dorosłych	

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019	28.11.2019	29.11.2019
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
9.00-10.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
15.00-16.00		joga dla dzieci			
16.00-17.00		joga dla dziecka z rodzicem			joga dla dorosłych
17.00-18.00		joga dla dorosłych		joga dla dzieci	
18.00-19.00				joga dla dorosłych	

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	02.12.2019	03.12.2019	04.12.2019	05.12.2019	06.12.2019
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
9.00-10.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
15.00-16.00		joga dla dzieci			
16.00-17.00		joga dla dziecka z rodzicem			joga dla dorosłych
17.00-18.00		joga dla dorosłych		joga dla dzieci	
18.00-19.00				joga dla dorosłych	

