

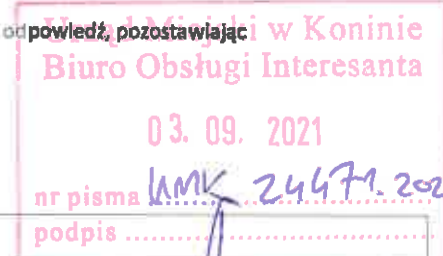
**Załącznik nr 1**

**UPROSZCZONA 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 gwiazdką, 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 Konin
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Realizacja zajęć dla Seniorów – mieszkańców miasta Konin

**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, Stowarzyszenie, KRS nr 0000804547, Adres: Ul. Noskowskiego 1A, 62-510 Konin, <a href="mailto:stowarzyszenie@smzatorze.pl">stowarzyszenie@smzatorze.pl</a> ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewelina Kazłmierska, tel. 797-980-228, <a href="mailto:e.kazlmierska@smzatorze.pl">e.kazlmierska@smzatorze.pl</a>

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

1. Tytuł zadania publicznego	AKTYWNY STYL ŻYCIA POPRAWĄ ROZWOJU SENIORA W SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	02-10-2021	Data zakończenia	25-11-2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Kurs skierowany jest do seniorów mieszkańców osiedla Zatorze w wieku 60+.</p> <p>Jednym z głównych problemów naszej małej społeczności jest siedzący tryb życia, tak powszechny w okresie epidemii wirusa COVID 19. Wpływa to niekorzystnie na funkcjonowanie organizmu, prowadzi do depresji.</p> <p>Celem programu jest aktywizacja seniorów mieszkających na osiedlu Zatorze w wieku 60+.</p> <p>Proponujemy kurs edukacji ruchowej - gimnastyka ogólnousprawniająca jako narzędzie do podniesienia jakości życia seniora - mieszkańców osiedla Zatorze.</p> <p>Celem kursu jest poznanie podstawowych technik ruchowych poszerzających wiedzę oraz poprawiających kondycję ruchową uczestników.</p> <p>W ramach programu uczestnik pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poprawne wzorce ruchowe podczas ćwiczeń w domu</li></ul>				

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

- formy prozdrowotne : z akcesoriami lub bez
- techniki ćwiczeń psychofizycznych wpływających na redukcję stresu ( ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe )
- techniki ćwiczeń psychofizycznych wpływających na redukcję stresu – joga ( podstawowe pozycje oraz techniki oddechowe)
- trening mięśni dna miednicy
- ćwiczenia uwalniające napięcia mięśniowo- powięziowe

Projekt rozpocznie się 02-10-2021 w tym okresie zajmiemy się promocją zajęć, przygotujemy plakaty promocyjne i przygotujemy listy uczestników.

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

Zajęcia w ramach kursu rozpoczną się 07-10-2021.r., a zakończą 20-11-2021r.

Przewidziany okres realizacji zajęć to 8 tygodni.

Czas trwania szkolenia: 60 godziny,

Ilość uczestników w jednych zajęciach: 10 osób

Celem kursu jest promocja aktywności ruchowej. Poprawa sprawności fizycznej i emocjonalnej naszych seniorów. W ramach kursu będą prowadzone ćwiczenia na stawy i kręgosłup. Ćwiczenia są dopasowane do grupy uczestników w celu zachowania ruchomości stawów. Regularne uczestnictwo może przyczynić się do poprawy sprawności fizycznej oraz emocjonalnej. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach seniorzy poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, pogłębią więzi lokalne.

Kolejną propozycją realizowaną w ramach kursu są zajęcia z Jogi. 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 kluczowych 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, pogłębią więzi lokalne.

Trzecia propozycja to aerobik jest przeznaczony dla uczestników z ograniczeniami ruchowymi, które z powodu ograniczonej sprawności lub zaburzoną równowagą nie są w stanie ćwiczyć w pozycji leżącej lub podporu na kolanach. Ćwiczenia prowadzone są w pozycji stojącej lub siedzącej krzesła z użyciem pomocy: lasek gimnastycznych, ciężarków i taśm do ćwiczeń. Regularne uczestnictwo może przyczynić się do poprawy sprawności fizycznej oraz emocjonalnej. W rezultacie uczestnictwa w zajęciach seniorzy poprawią sprawność fizyczną i emocjonalną, pogłębią więzi lokalne.

Projekt zakończy się 25-11-2021 w tym czasie przygotujemy sprawozdanie i rozliczenie z przebiegu zrealizowanych zajęć.

Kurs będzie się odbywał powtarzalnie wg poniższego grafiku w okresie od 07-10-2021 do 20-11-2021 z pominięciem dni świątecznych:

godziny	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00-9.00	zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup		zdrowy kręgosłup
16.00-17.00		joga		joga	
19.00-20.00	aerobik		aerobik		aerobik

Cały projekt obejmie 60 godzin z instruktorem.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zorganizowanie kursu edukacji ruchowej	Przeszkolonych zostanie 30 osób	lista obecności, ankieta.

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

Jesteśmy młodym stowarzyszeniem pożytku publicznego, którego celem jest działanie na rzecz rozwoju wspólnot i społeczności lokalnej na osiedlu Zatorze.

Wychodząc naprzeciw potrzebom społeczności lokalnej zrealizowaliśmy w 2019 roku jeden projekt pt. "Działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnej osiedla Zatorze". Projekt trwał pięć tygodni i miał on na celu zaangażowanie społeczności lokalnej do prowadzenia aktywnego trybu życia. W ramach projektu odbyły się cztery rodzaje zajęć, dla różnych grup wiekowych: zdrowy kręgosłup, joga dla dzieci, joga dla dziecka z rodzicem i joga dla dorosłych. Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem w każdej grupie wiekowej. Uczestnicy projektu byli bardzo zadowoleni z prowadzonych zajęć, jak również z możliwości nawiązania nowych znajomości i poprawienia swojej sprawności fizycznej.

W 2020 roku zrealizowaliśmy projekt pt. „Kącik czytelniczy”, w ramach którego stworzyliśmy przyjazne miejsce do składowania i udostępniania książek dla mieszkańców. Projekt trwał pięć miesięcy i miał na celu zaangażowanie społeczności lokalnej do udziału w projekcie na każdym jego etapie. W ramach projektu ogłoszono konkurs plastyczny dla dzieci. Prace dzieci wykorzystano w promocji projektu. Przy udziale społeczności lokalnej zaprojektowano pomieszczenie i zebrano książki. Dodatkowo zorganizowano dwa spotkania dla mieszkańców promujące czytanie i wypożyczanie książek. Projekt nadal cieszy się dużym zainteresowaniem.

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali	2.100,00	2.100,00	
2.	Opłata za organizację i prowadzenie zajęć z aktywności fizycznej	2.300,00	2.300,00	
3.	Zakup środków higienicznych płyn, ręczniki)	511,00	511,00	
4.	Księgowa	100,00	100,00	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5.011,00	5.011,00	

**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 Piłoniak*  
.....  
*Agnieszka Piłoniak*  
.....

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

Stowarzyszenie  
Aktywne Zatorze  
ul. Z. Noskowskiego 1A, 62-510 Konin  
NIP: 665-302-63-15  
Regon: 384413902

03 WRZ. 2021  
Data .....

