



Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku  
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

**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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	ZARZĄD WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ OSÓB W WIEKU EMERYTALNYM

### II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie Forma prawna: Stowarzyszenie KRS: 0000835853 Ul. Miodowa 14, 42-606 Tarnowskie Góry  Dane kontaktowe: Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie ul. Miodowa 14 42-606 Tarnowskie Góry www.stowarzyszenieobywatelskie.pl kontakt@stowarzyszenieobywatelskie.pl Tel. 530 255 224	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Krzysztof Bergier Tel. 530 255 224 kontakt@stowarzyszenieobywatelskie.pl

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Silver City Fitness – Bezpłatne zajęcia taneczno-ruchowe dla Seniorów			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	Od daty podpisania umowy	Data zakończenia	89 dni od daty podpisania umowy
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
Taniec należy do form aktywności fizycznej którą uprawiać może każdy – niezależnie od wieku. Praktykowanie tańca przyczynia się do poprawy elastyczności ciała oraz sprawności i kondycji fizycznej. Jednocześnie spośród				

<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.

innych rodzajów aktywności, wyróżnia się swoimi właściwościami w zakresie poprawy pracy mózgu oraz wsparcia ochrony przed zaburzeniami nastroju i chorobami neurologicznymi. Taniec to także idealny rodzaj aktywności dla osób, które nie uprawiają sportu na co dzień. Łatwe, niewymagające siły i sprawności fizycznej ćwiczenia taneczno-ruchowe są idealne do zastosowania w przypadku szczególnej grupy jaką bez wątplenia stanowią Seniorzy. Realizując dotychczas trzy „taneczne” projekty takie jak „Roztańczony Senior – POCOVIDOWY POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ”, współfinansowany ze środków Województwa Śląskiego projekt „Roztańczony Senior – POCOVIDOWY POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 2.0” oraz „Club Dance TG – Bezpłatne zajęcia taneczne dla Seniorów” sprawdziliśmy to w praktyce. Wszystkie te projekty cieszyły się ogromnym zainteresowaniem ze strony tarnogórskich Seniorów a ich realizacja przyczyniła się znacząco do poprawy jakości życia ich uczestników. Należy pamiętać, że pandemia koronawirusa odcisnęła ogromne piętno na psychice i kondycji fizycznej Seniorów zamieszkujących Powiat Tarnogórski. Podczas trwającej pandemii narażeni byli oni na wiele negatywnych w skutkach oddziaływań. Odnotowali między innymi znaczący spadek odporności spowodowany niedoborem ruchu, co w konsekwencji przyczynić mogło się znacząco do pogorszenia jakości życia codziennego. Nie ulega wątpliwości, że to właśnie Seniorzy są osobami szczególnie narażonymi na negatywne skutki pandemii, bowiem są to osoby które oprócz dolegliwości natury fizycznej związanej z wiekiem, borykają się z problemem osamotnienia oraz izolacji. Utrudniony na przestrzeni ostatnich lat dostęp do zajęć ruchowych organizowanych z nastawieniem na ich potrzeby sprawił, że przez dłuższy czas nie było możliwe podejmowanie przez nich aktywności w odpowiedni, profesjonalny sposób i w odpowiednim wymiarze czasowym. Dodatkowo jeszcze do niedawna obowiązujące w sklepach godziny seniorów potęgowały ich obawy związane z możliwością zachorowania, ograniczając wyjścia z domu tylko i wyłącznie do zaspokojenia niezbędnych potrzeb życiowych – w tym wypadku zakupów. Młodsze pokolenie świetnie radzące sobie w świecie postępującej technologii posiada więcej możliwości do samodzielnego zorganizowania sobie odpowiedniej dawki aktywności. Seniorom należy zatem poświęcić więcej uwagi i podjąć działania mające na celu poprawę ich kondycji zdrowotnej oraz psychicznej. Brak kontaktów społecznych dramatycznie wpływa na stan sprawności intelektualnej, odbierając możliwości stymulacji emocjonalno-społecznej. Potwierdzają to między innymi badania opisujące negatywny wpływ izolacji spowodowanej koronawirusem, określając ją „pandemią samotności”, takie jak badanie „Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic” opublikowane na łamach Cambridge University Press. Fatalne w skutkach osamotnienie szkodliwie wpływa na funkcjonowanie układu krwionośnego oraz odpornościowego, obniża samoocenę, a w grupie osób starszych znacząco zwiększa ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny. Idealnym sposobem na przeciwdziałanie zgubnym konsekwencjom które pozostawiła pandemia COVID-19 są zajęcia taneczno-ruchowe realizowane w formule Silver City Fitness. Zajęcia Silver City Fitness to połączenie elementów gimnastyki, fitnessu oraz tańca. Zajęcia mają na celu poprawę koordynacji ruchowej uczestników a także ich sprawności fizycznej. Każde zajęcia składają się z dwóch części, w pierwszej jest to ogólnorozwojowa rozgrzewka oraz układy taneczne a w drugiej ćwiczenia specjalistyczne z wykurzaniem taśm oporowych do treningu funkcjonalnego oraz ćwiczeń oporowych o różnym poziomie zaawansowania w treningu. Każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia według swojej indywidualnej sprawności oraz we własnym tempie. Wysiłek fizyczny pozytywnie wpłynie na wzrost sprawności ogólnej Seniorów, jednocześnie podnosząc poziom endorfin (hormonów szczęścia), które poprawią nastrój i samopoczucie uczestników zajęć. Zbliżony wiek podopiecznych i stacjonarna forma zajęć stworzy możliwość do socjalizowania się, zawierania nowych relacji, które mogą być kluczowe w procesie ponownego wychodzenia do społeczeństwa i stanowić potrzebną formę wsparcia. Rozwój zdolności motorycznych w dużej mierze poprawi jakość życia, ponadto, uzmysłowi niebagatelny wpływ kultury fizycznej na zdrowie Seniorów. Nic nie jest bardziej zniechęcające niż świadomość konieczności powtarzania trudnych, uciążliwych ćwiczeń, dlatego też przyjazna forma zajęć Silver City Fitness zachęci do podjęcia aktywności, rozwijając ekspresję i zaangażowanie według indywidualnych możliwości uczestników. Zajęcia poprowadzi wykwalifikowany instruktor tańca z wieloletnim stażem w zakresie organizacji tego typu zajęć. Grupą docelową stanowią będą osoby w wieku od 60 roku życia zamieszkałe na terenie powiatu tarnogórskiego, a udział w nich będzie bezpłatny. Zajęcia odbywać będą się w sali wynajmowanej do wyżej wymienionych celów w łącznej ilości 51 godzin rozłożonych w czasie na okres maksymalnie 3 miesięcy. Jako organizatorzy projektu chcemy zapewnić odpowiednie warunki zajęć, tj. zaopatrzyć Seniorów w wodę do picia oraz ustalić odpowiednie procedury związane z zachowaniem reżimu sanitarnego (jeśli w czasie realizacji projektu obowiązywać będą obostrzenia) w celu największej dbałości o zdrowie podopiecznych. Ilość uczestników zajęć wynosić będzie 45 osób: po 15 w grupie z zachowaniem odpowiedniej przerwy między zajęciami, związanej z wietrzeniem i dezynfekcją pomieszczenia i szatni. W pierwszym miesiącu realizacji projektu biorący w nim udział Seniorzy

Ym J.P.

przygotowani zostaną do wzięcia udziału w odbywającym się 25 czerwca w Ożarówicach wydarzeniu Silver Run. Uczestnicy dzięki odpowiedniemu przygotowaniu wraz z instruktorem wezmą udział w w/w wydarzeniu i pobiegną jedną z tras zaoferowanych przez organizatora. Udział w wydarzeniu będzie swoistym sprawdzianem umiejętności uczestników oraz przyczyni się do ich jeszcze lepszej integracji społecznej. Bieg Silver Run w Ożarówicach będzie stanowił także punkt wyjściowy do dalszego poprawiania kondycji fizycznej i umiejętności sportowych na zajęciach odbywających się po jego zakończeniu. Jednym z głównych celów statutowych Tarnogórskiego Stowarzyszenia Obywatelskiego jest wspieranie inicjatyw społecznych w działaniach na rzecz dobra publicznego oraz osób zagrożonych marginalizacją i wykluczeniem społecznym w szczególności kobiet, dzieci, młodzieży, niepełnosprawnych, Seniorów i bezrobotnych. Stowarzyszenie podejmuje także działania w zakresie kultury fizycznej i sportu oraz ochrony zdrowia, a także promocji zdrowego stylu życia. Nasza organizacja posiada już spore doświadczenie w zakresie działalności na rzecz Seniorów. Przez pierwszy rok działalności dostarczyliśmy do starszych mieszkańców powiatu tarnogórskiego ponad 2 600 bezpłatnych bawełnianych maseczek wielokrotnego użytku. Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie przy współpracy z Tarnogórską Radą Seniorów zorganizowało także wsparcie w ramach projektu „Seniorzy kontra wirus” współfinansowanego ze środków województwa śląskiego w ramach „Małych grantów senioralnych”. Realizacja tego projektu sprawiła, że 500 Seniorów z miast Tarnowskie Góry i Miasteczko Śląskie, otrzymało bezpłatny pakiet indywidualnej ochrony zawierający maseczki bawełniane, rękawice nitrylowe i płyn do dezynfekcji. Pakiet zawierał ponadto ulotkę informacyjną dotyczącą odpowiedniego postępowania w celu przeciwdziałania zarażeniom koronawirusem Sars-Cov 2. W roku 2021 zrealizowaliśmy dwa projekty taneczno-ruchowe tj. „Roztańczony Senior – Poovidowy powrót do aktywności fizycznej” współfinansowany ze środków Powiatu Tarnogórskiego oraz „Roztańczony Senior – Pocovidowy powrót do aktywności fizycznej 2.0” współfinansowany ze środków Województwa Śląskiego. Oba projekty spotkały się z ogromnym zainteresowaniem ze strony Seniorów. Ponadto, w 2021 roku zrealizowaliśmy z udziałem tarnogórskich Seniorów cztery odcinki serialu „Tarnowskie Góry teraz i dawnej” opowiadającego o ciekawych i niezwykle aktywnych mieszkańcach Tarnowskich Gór po 60-tym roku życia. Wkład własny Stowarzyszenie wykorzystywany przy realizacji projektu stanowić będzie praca wolontariuszy – członków Stowarzyszenia. Zrealizują oni projekt plakatu informacyjnego o projekcie, rozwieszają go na terenie gminy, przygotowują dokumentację i przeprowadzą proces rekrutacji.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 51 godzin zajęć z grupą 45 mieszkańców powiatu tarnogórskiego (3 grupy po 15 osób x 17h).	51 godzin zajęć	Faktura za wynajęcie sali, faktura bądź rachunek do umowy potwierdzająca wynagrodzenie instruktora, dokumentacja fotograficzna.
Udział uczestników w wydarzeniu „Silver Run” w dniu 25 czerwca 2022r.	Udział maksymalnie 45 uczestników w wydarzeniu	Dokumentacja zdjęciowa potwierdzająca udział uczestników w wydarzeniu.
Przygotowanie i rozwieszenie 200 sztuk plakatu informacyjnego o projekcie.	200 sztuk	Umowa o wolontariat oraz potwierdzenie wykonania zadania przez wolontariusza.
Zakup rzeczy niezbędnych do przeprowadzenia zajęć (wody niegazowane).	765 sztuk wody niegazowanej 0,5l	Faktura potwierdzająca zakup.

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

Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie to organizacja pozarządowa non-profit działająca od początku 2020 roku. W pierwszym roku swojej działalności członkowie, wolontariusze Tarnogórskiego Stowarzyszenia Obywatelskiego wraz z grupą Rękodzielne Tarnogórzanki

przygotowali i uszyli kilkadziesiąt tysięcy bawełnianych maseczek wielokrotnego użytku, które trafiły bezpłatnie do szpitali na terenie śląska oraz do seniorów (osoby powyżej 60 roku życia) z terenu powiatu tarnogórskiego. Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie realizuje także w trybie ciągłym projekt o nazwie „Tarnogórska eko torba”. W ramach tej akcji członkowie Stowarzyszenia szyją bawełniane torby wielokrotnego użytku i dostarczają je nieodpłatnie mieszkańcom Tarnowskich Gór. Ponadto Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie Podejmuje szereg działań mających na celu popularyzację rękodzieła artystycznego oraz ochrony i popularyzacji dziedzictwa kulturowego. Stowarzyszenie jest wydawcą książki „Srebrne miasto i jego mieszkańcy” będącą ilustrowanym przewodnikiem dla rodzin z dziećmi. Przewodnik ten przybliży historię i sylwetki osób i budynków które na przestrzeni wieków tworzyły dziedzictwo ziemi tarnogórskiej. W roku 2020 Tarnogórskie Stowarzyszenie Obywatelskie zrealizowało projekt „Seniorzy kontra wirus” współfinansowany ze środków Województwa Śląskiego w ramach tzw. „małych grantów senioralnych”. Celem projektu realizowanego w kooperacji z Radą Seniorów w Tarnowskich Górach było zaopatrzenie w maseczki, płyny do dezynfekcji, ulotkę informacyjną i rękawiczki mieszkańców Tarnowskich Gór i Miasteczka Śląskiego. W 2021 roku zrealizowanych zostało łącznie 7 projektów współfinansowanych ze środków publicznych (w tym jeden bezpośrednio związany z tematyką opisywanego zadania publicznego). Były to projekty „Roztańczony Senior – Poczodowidy powrót do aktywności fizycznej” oraz projekt „Roztańczony Senior – Poczodowidy powrót do aktywności 2.0 w ramach którego zorganizowane zostały bezpłatne zajęcia taneczno-ruchowe dla mieszkańców powiatu tarnogórskiego powyżej 60 roku życia. Zrealizowany został także projekt pt. „Senior OFFLINE - Zwiększenie możliwości Tarnogórskiego Stowarzyszenia Obywatelskiego w zakresie dotarcia z ofertą do grupy osób w wieku emerytalnym zamieszkałych w Powiecie Tarnogórskim” oraz projekt „Uchronić od zniszczenia – Renowacja kostiumów historycznych” mający na celu przywrócenie do życia kostiumów historycznych Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Tarnogórskiej. W roku ubiegłym wydaliśmy także dodatkowy nakład książki „Srebrne miasto i jego mieszkańcy” autorstwa Wioletty Wojciechowskiej (projekt współfinansowany ze środków powiatu tarnogórskiego. Najważniejszym jednak projektem ubiegłego roku był projekt „Serial Tarnowskie Góry teraz i dawniej” w ramach którego powstały cztery odcinki wideo opowiadające o ciekawych ludziach powyżej 60-roku życia mieszkających na terenie powiatu tarnogórskiego.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali na potrzeby przeprowadzenia zajęć (51h x 70zł).	3570		
2.	Wynagrodzenie instruktora zajęć (51h x 90 zł).	4590		
3.	Zakup wody niegazowanej 0,5l (1,9 zł x 765).	1530		
6.	Przygotowanie i wydruk 200 sztuk plakatu A3 informującego o zajęciach (wolontariat 17 zł x 5h).	85		
7.	Rozwieszenie 200 sztuk plakatu A3 informującego o zajęciach na terenie powiatu tarnogórskiego (wolontariat 17 zł x 20h).	340		
8.	Przygotowanie kwestionariuszy uczestnictwa, niezbędnej dokumentacji oraz przeprowadzenie procesu rekrutacji uczestników (wolontariat 17 zł x 20h).	340		
9.	Wykonanie dokumentacji fotograficznej z przebiegu zajęć oraz	170		

*Y/m* *Y.J*

	udziału uczestników w wydarzeniu Silver Run (wolontariat 17 zł x 10h).			
10.	Podsumowanie, rozliczenie projektu i przygotowanie sprawozdania (wolontariat 17 zł x 10h).	170		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10795	9690	1105

## 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.

*Mariane Kujko*

Data *18.05.2022*

*Krzysztof Banaś*



**Tarnogórskie Stowarzyszenie  
Obywatelskie**

ul. Miodowa 14, 42-606 Tarnowskie Góry  
NIP: 6452564827 REGON: 38585217600000  
KRS: 0000835853

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

