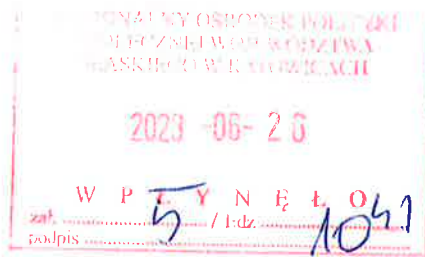


43/2023



DPS/Cw7

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

Załącznik nr 1

WZÓR

## 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	ZARZĄD WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ OSÓB W WIEKU EMERYTALNYM

### 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 Bobry Walking, Stowarzyszenie, Ewidencja stowarzyszeń zwykłych Starostwa Powiatowego w Będzinie nr ESZ.0017, ul. Krótka 3, 42-584 Dobieszowice.		
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)			

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Seniorzy: aktywność i kijki.			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	24.07.2023	Data zakończenia	30.09.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Projekt wpisuje się w przedmiot konkursu Działania z zakresu aktywizacji i integracji seniorów oraz wzmocnienia potencjału środowisk seniorskich Wynika to z opisanej grupy docelowej, do której będzie adresowane wsparcie, gdyż jest to grupa ze względu na słabość,			

<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.

stan zdrowia, często samotność, niską aktywność fizyczną narażona jest na pogorszenie kondycji psycho-fizycznej, czego często konsekwencją są częste wizyty u lekarza, ograniczenie liczby znajomych lub zasiedzenie w domach. Ponadto zaplanowane wsparcie ma wymiar edukacyjny, czego konsekwencją jest poprawa wiedzy seniorów w zakresie różnych form aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem Nordic Walking, New Walking i zajęć ogólnorozwojowych (ćwiczeń możliwych do wykonania w domu).

Celem głównym projektu jest zwiększenie wśród seniorów aktywności fizycznej poprzez realizację warsztatów z kijkami seniorów z dwóch gmin przyczyniających się do uświadomienia tego problemu w grupie osób w wieku +60 w okresie 90 dni realizowanego projektu.

Celami szczegółowymi są:

- edukowanie seniorów o różnych formach aktywności fizycznej
- zwiększenie świadomości korzyści związanych z uprawianiem sportu
- uświadomienie ryzyka dotyczącego aktywności fizycznej i sposobów jego przeciwdziałaniu
- nauczenie seniorów różnych technik chodzenia z kijkami
- przełamanie bariery związanej z lękiem w odniesieniu do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu

Odbiorcami wsparcia będą seniorzy, a więc osoby w wieku +60, zarówno panowie jak i panie będący zrekrutowani z następujących gmin: Bobrowniki i Wojkowice. Biuro projektowe będzie się mieściło w siedzibie stowarzyszenia a zajęcia w nieodpłatnie użyczonych salach obu gmin i na świeżym powietrzu.

Nasza kadra przeprowadziła rozmowy z seniorami z obu miejscowości, czego efektem jest poniższa diagnoza problemów:

- mała wiedza seniorów o korzyściach związanych ze spacerami z kijkami
- brak wiedzy dotyczącej technik wykonywania poprawnie ćwiczeń, chodzenia z kijkami
- mała chęć do aktywności na świeżym powietrzu wynikająca ze wstydu, co jest zauważalne zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, na terenach wiejskich
- bierne spędzanie czasu wolnego (telewizja, aktywność na działce, spotkania ze znajomymi)
- brak odpowiedniego sprzętu do uprawiania Nordic lub New Walking
- mała umiejętność i motywacja do wykonywania ćwiczeń w domu lub w swoim środowisku

Mając takie dane kadra stowarzyszenia postanowiła opracować program pomocy i wsparcia, który obejmuje następujące działania:

- warsztaty chodzenia z kijkami Nordic Walking
- warsztaty chodzenia z kijkami New Walking.
- warsztaty ćwiczeń gimnastycznych poprawiających ogólną motorykę i kondycję fizyczną
- warsztaty motywacyjne z trenerem
- udział w konferencji organizowanej w trakcie Silver Silesii w dniu 19 września 2023 r. w Mediatece

1. Nordic Walking i New Walking to dyscypliny sportowe przyjazne seniorom o czy mało kto wie. W czasie ich uprawiania istotny jest ruch ciała, ale także prawidłowe oddychanie. Umiejętność poprawnego oddychania pozwala osobom

biorącym udział w zajęciach na wykorzystanie tej umiejętności w życiu codziennym. Dlatego zrealizujemy drugą formę aktywności, aby dać seniorom możliwość poprawienia kondycji psychofizycznej poprzez sport. W celu zwiększenia dostępności tych dyscyplin sportowych dla seniorów mniej zamożnych planowane jest zakupienie sprzętu, a także zaangażowanie specjalistów prowadzących warsztaty. Warsztaty z Nordic Walking będą realizowane w 3 grupach po 7h dla każdej a zajęcia z New Walking w 6 grupach po 4h (kije zostaną nieodpłatnie wypożyczone od zaprzyjaźnionej organizacji)

2. Warsztaty ogólnorozwojowe mają na celu nauczenie seniorów wykonywania różnych ćwiczeń w domowym zaciszu. W związku z tym zaplanowany został zakup taśm fitness, a także stepów, dzięki czemu pokazane zostanie jak w domu można się rozciągać, poprawiać kondycję a także rozgrzewać przed wykonywanymi ćwiczeniami. W budżecie podano orientacyjne ceny za poszczególne sprzęty. Z uwagi na ich zmienność dążymy do tego, aby zapewnić każdemu seniorowi dostęp do każdego elementu, na którym będą wykonywane ćwiczenia i dlatego wydatek zapisano jako jeden, gdyż będzie łatwiej dostosowywać ceny jednostkowe produktów sportowych. Zajęcia realizowane w 3 grupach po 7h dla każdej.

3. Warsztaty z rozwoju osobistego przyczyniające się do poprawy motywacji seniorów do aktywności fizycznej. Zostaną poruszone następujące tematy: jak efektywnie się komunikować, jak pracować nad własną motywacją, jak współpracować z innymi seniorami, jak planować aktywny wypoczynek, jak angażować innych seniorów do tej formy aktywności. Dzięki udziałowi w zajęciach uczestnicy staną się osobami bardziej pewnymi siebie i świadomymi swoich potrzeb, ograniczeń i możliwości a także zrozumieją osobiste korzyści związane z aktywnością na świeżym powietrzu i w ramach różnych grup seniorskich. Warsztaty realizowane w 3 grupach po 4h dla każdej.

4. Realizacja wyjazdowych warsztatów z kijkami (wydarzenie ponadlokalne) połączona z integracją. Udział 30 seniorów, którzy dodatkowo wezmą udział w 3h treningu z kijami oraz integracji polegającej na przygotowaniu spotkania przy ognisku. W ramach działania zostanie zrealizowana dokumentacja fotograficzna i nagrany krótki filmik obrazujący przebieg wydarzenia.

5. Udział w konferencji organizowanej w trakcie Silver Silesii w dniu 19 września 2023 r. w Mediatece

6. Zarządzanie projektem. Koordynator będzie osobą odpowiedzialną za prawidłowy proces realizacji projektu i rozliczenia. Na początku opracuje dokumentację, będzie prowadził działania promocyjne, będzie pozyskiwał uczestników, tworzył harmonogram wsparcia i analizował jakość wsparcia podczas zajęć, przygotowuje wnioski z projektu i będzie dbał o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa związane z ryzykiem nawrotu pandemii koronawirusa (środki higieny osobistej w takim przypadku zapewni nasza kadra, będziemy dbali o zachowanie odległości między uczestnikami, zakrywanie ust maseczkami). W sprawach finansowych zostanie zaangażowana księgowa, która opracuje dokumentację dotyczącą umów, opisze rachunki, zrealizuje płatności i zaksięguje dokumenty.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów/źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zdobycie umiejętności aktywności fizycznej z wykorzystaniem kijków	24 z 30	Lista obecności, ankiety

Zdobycie umiejętności samodzielnego wykonywania ćwiczeń bezpiecznych dla seniora	24 z 30	Lista obecności, ankiety
Zdobycie umiejętności automotywacji	24 z 30	Lista obecności, ankiety
Udział w udział w konferencji organizowanej w trakcie Silver Silesii w dniu 19 września 2023 r. w Mediatece	5	Zgłoszenie na konferencje

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

Zasobu rzeczowe: -składane stoły, 4 składane ławki, 2 duże termosy na wodę oraz 2 termosy na posiłki typu grochówka czy żurek na 100 os, co umożliwi realizację zajęć na świeżym powietrzu w przypadku braku możliwości spotkania się w pomieszczeniach zamkniętych -kilka zestawów kijów do Nordic Walking, które będą użyczane osobom ich nieposiadającym w działaniach edukacyjnych realizowanych w terenie -zasoby własne członków takie jak: komputer stacjonarny do prowadzenia biura, drukarka pozwalająca wydrukować materiały dla uczestników, własne telefony do kontaktu z uczestnikami a także samochody do przemieszczania się na etapie realizacji projektu -dobrze rozwinięta sieć kontaktów umożliwiającą skorzystanie z nieodpłatnych zasobów sal na realizację zajęć.

Opis działalności organizacji: Od kilku lat organizujemy Rajdy w Poszukiwaniu Mikołaja: w 2018 roku zorganizowaliśmy Rajd dla 60 osób i dostaliśmy dofinansowanie z Gminy Bobrowniki 1500 zł. w 2019 roku zorganizowaliśmy Rajd dla 100 osób i dostaliśmy dofinansowanie z Gminy Bobrowniki 4000 zł. w 2020 roku Gmina przyznała nam dofinansowanie 4102zł, ale z powodu pandemii Rajd się nie odbył i dofinansowanie zwróciliśmy . w 2020 roku zorganizowaliśmy V Rajd w Poszukiwaniu Mikołaja dla 100 osób i dostaliśmy dofinansowanie z Gminy Bobrowniki 5000 zł. W 2020 roku zorganizowaliśmy Rajd "Bądź Aktywny Trenuj z Bobry Walking" i dostaliśmy dofinansowanie ze Starostwa Powiatowego

w Będzinie 600zł. a pozostałe koszty sfinansowaliśmy z naszych składek. Należy podkreślić, że głównym beneficjentem naszych działań są osoby w wieku +60, którzy stanowią znakomitą większość uczestników projektu. Poza tym zorganizowaliśmy kilka rajdów na dzień dziecka oraz Rajd na zakończenie lata które finansowane były tylko i wyłącznie z naszych składek członkowskich.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Trener Nordic Walking (21h x 70zł)	1 470		
2.	Trener New Walking (6 gr. x 4h x 70zł)	1 380		
3.	Trener zajęcia ogólnorozwojowe (21h x 70zł)	1 470		
4.	Trener rozwój osobisty (3 gr x 4h x 70zł)	840		
5.	Kijki do Nordic Walking (50zł x 10szt)	500		
6.	Sprzęt sportowy (ok. dysk 10szt x 30zł, sensoryczny, taśmy 10 szt. 100zł, 10 szt. x 60zł stepy)	1 000		
7.	Autokar	1 500		
8.	Produkty żywnościowe, napoje, tacki, sztucce	1 030		
9.	Trener zajęcia wyjazdowe z kijami (3h x 70zł)	210		
10.	Księgowość	600		
11.	Koordinator (30zł/h x 12h/mies. x 3 mies.)	1 080		1 080
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 080	10000	1 080

#### 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.

Data 23.06.2023

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



ul. Krótka 3, 42-584 Dobleszowice  
Nip 6252466907 Regon 381379056