

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

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	
Nazwa: Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrowie Chotomowskiej , Forma prawna: Koło Gospodyń Wiejskich, Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrowie Chotomowskiej: 1408020005 , Kod pocztowy: 05-123 , Poczta: CHOTOMÓW , Miejscowość: DĄBROWA CHOTOMOWSKA , Ulica: POD BOREM , Numer posesji: 9 , Województwo: mazowieckie , Powiat: legionowski , Gmina: Jabłonna , Strona www: , Adres e-mail: kgwdabrowachotomowska@gmail.com , Numer telefonu: 602119459 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 05-123 , Poczta: CHOTOMÓW , Miejscowość: DĄBROWA CHOTOMOWSKA , Ulica: LIPOWA , Numer posesji: 48A , Województwo: mazowieckie , Powiat: legionowski , Gmina: Jabłonna ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	ANNA TUPALSKA Adres e-mail: anna.tupalska@gmail.com Telefon: 602119459

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Mieszkańcy Dąbrowy żyją zdrowo i aktywnie			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	09.05.2025	Data zakończenia	06.08.2025

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

Opis zadania

I. Celem projektu jest promocja aktywnego stylu życia wśród mieszkańców Dąbrowy Chotomowskiej poprzez organizację cyklu zajęć sportowych oraz dwóch pikników sportowych (otwarcia i zamknięcia), które zachęcą uczestników do regularnej aktywności fizycznej oraz dbania o zdrowie kręgosłupa i sprawność ruchową. Różne grupy wiekowe będą mogły uczestniczyć w zajęciach i spotkaniach. Seniorzy będą mieli okazję do kontaktu z młodszymi mieszkańcami, co wzmocni relacje społeczne

Nasze obecne i przyszłe zadania mają na celu integrację międzypokoleniową naszej wsi. Pragniemy, aby nasi mieszkańcy się znali, spędzali razem czas, pomagali sobie oraz czuli się bezpiecznie.

Chcemy, żeby młode pokolenia wykazywały empatyczne postawy wobec seniorów. Przy wyborze poniższych działań kierowaliśmy się obserwacjami naszej społeczności oraz przeprowadziliśmy kilka ankiet. Z jednej z nich wynikało, że nasi mieszkańcy są głównie nastawieni na integrację, poznanie sąsiadów, wspólne zajęcia sportowe. Te potrzeby stały się dla nas kluczowymi wytycznymi przy planowaniu naszych działań, aby jak najlepiej odpowiadały oczekiwaniom lokalnej społeczności. Zauważyliśmy, że mieszkańcy często borykają się z problemami zwyrodnieniowymi i nie ćwiczą od lat, co wpływa na ich ogólną kondycję fizyczną i samopoczucie. Dlatego przygotowaliśmy szereg różnorodnych działań i ćwiczeń sportowych, które mają na celu poprawę ich sprawności fizycznej i jakości życia. Te potrzeby i wyzwania stały się dla nas kluczowymi wytycznymi przy planowaniu działań, aby jak najlepiej odpowiadały oczekiwaniom lokalnej społeczności. Działania, które planujemy zrealizować:

1. Zdrowy kręgosłup - zwiększenie aktywności fizycznej mieszkańców. Ludzie borykają się z chorobami zwyrodnieniowymi kręgosłupa, zeszywniałym zapaleniem stawów. Występują u nich dolegliwości bólowe oraz ograniczony zakres ruchu. Celem projektu jest poprawa życia mieszkańców, poprawa ich funkcjonowania w życiu codziennym, złagodzenie dolegliwości bólowych. Nasi mieszkańcy poznają swoich sąsiadów wyjdą z domu. Zajęcia będą się odbywać raz w tygodniu.

2. Nordic walking - zwiększenie aktywności fizycznej bez względu na porę roku. Zajęcia angażują całe ciało i przynoszą liczne korzyści zdrowotne. Poprawiają ogólną sprawność fizyczną, angażują całe ciało, poprawiają koordynację ruchowo- wzrokową, redukują stres, promują zdrowy styl życia, wzmacniają więzi społeczne. Ćwiczenia są odpowiednie dla osób w każdym wieku, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej i mogą być uprawiane w różnym terenie. Dzięki kijkom obciążenie stawów kolanowych i biodrowych jest zmniejszone, co czyni tę aktywność szczególnie korzystną dla osób starszych. Regularne marsze wspomagają poprawę wydolności serca, poprawiają nastrój i wspomagają walkę z depresją.

Planujemy chodzić z kijkami raz w tygodniu

II. Opis zadania Harmonogram działań:

1. Piknik Otwarcia

- Oficjalne rozpoczęcie projektu
- Pierwsze zajęcia „Zdrowy Kręgosłup”
- Pierwsze zajęcia Nordic Walking (teoria + praktyka)
- Możliwość rozmowy z instruktorami
- Zdrowy poczęstunek, materiały informacyjne

2. Cykl zajęć sportowych (między piknikami)

- „Zdrowy kręgosłup” – 13 spotkań
- Nordic walking – 2 szkolenia dla nowych trenerów (instruktorów), które zrobią członkowie naszego koła oraz 2 godz. kolejne zajęcia z trenerem do momentu aż nasi członkowie nie zrobią

szkolenia na instruktorów

- Zakup kijków dla uczestników

3. Piknik Zamknięcia

- Ostatnie zajęcia „Zdrowy kręgosłup”
- Ostatnie zajęcia Nordic Walking
- Wręczenie dyplomów i nagród
- Podsumowanie projektu i rozmowy z instruktorami
- Zdrowy poczęstunek, integracja

III. Rezultaty projektu

- Min. 40 uczestników zaangażowanych w zajęcia
- 13 wydarzeń sportowych w 90 dni
- Wzrost świadomości zdrowotnej
- Utworzenie społeczności aktywnych mieszkańców

5. Zapewnienie dostępności projekt przewiduje udział osób starszych oraz osób z lekkimi problemami zdrowotnymi. Nordic Walking to forma ruchu dostępna dla większości grup wiekowych, a zajęcia Zdrowy Kręgosłup są dostosowane do różnych poziomów sprawności. Miejsca realizacji pikników i zajęć będą dostępne pod kątem architektonicznym.

IV. Promocja projektu

- Plakaty i ulotki rozniesie po naszej wsi przez członków Koła
- Strona internetowa i media społecznościowe (Facebook i lokalne portale informacyjne)
- Współpraca z lokalnymi mediami

V. Miejsce realizacji projektu

- Namiot 60-metrowy – zapewniający osłonę przed warunkami atmosferycznymi
- Teren Placu Sołeckiego (tzw. „zielona trawka”) – przestrzeń do ćwiczeń i spotkań nie przewiduje się pobierania opłat od uczestników ul. Po Borem w Dąbrowie Chotomowskiej

VI. Budżet projektu (10 000 zł)

Pozycja Koszt Piknik Otwarcia 1 238 zł

- Zdrowe przekąski, owoce, woda 838 zł

- Ulotki i plakaty 400 zł – promocja pikniku i zajęć sportowych

Cykl zajęć sportowych 7 032 zł

- Zdrowy kręgosłup (13 zajęć x 280 zł) 3 640 zł

- Nordic walking (4 zajęcia x 123) 492 – pierwsze zajęcia z instruktorem

- Szkolenie na instruktora nordic walking (2 szkolenia x 860 zł) 1 720 zł - szkolenie to odbędzie dwóch członków naszego Koła i po szkoleniu będą mogli już sami prowadzić grupę i szkolić nowych uczestników

- Zakup kijków (10 szt. x 120 zł) 1 200 zł

Piknik Zamknięcia 1 730 zł

- Zdrowe przekąski, owoce, woda 830 zł

- Nagrody i dyplomy dla uczestników 500 zł

- Ulotki i plakaty 400 zł – promocja pikniku

Miejsce realizacji

- Namiot 60-metrowy – zapewniający osłonę przed warunkami atmosferycznymi
- Teren Placu Sołeckiego (tzw. „zielona trawka”) – przestrzeń do ćwiczeń i spotkań nie przewiduje się pobierania opłat od uczestników ul. Po Borem 9 w Dąbrowie Chotomowskiej

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Piknik otwarcia	40-100 osób	lista obecności, fotorelacja
Zdrowy kręgosłup	10-30 osób	lista obecności, fotorelacja
Nordic walking	5-20 osób	lista obecności, fotorelacja
Piknik zamknięcia	40-100	lista obecności, fotorelacja

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.
<p>Charakterystyka oferenta</p> <p>Jesteśmy Kołem Gospodyń Wiejskich w Dąbrowie Chotomowskiej. Nasza wieś liczy około 825 mieszkańców, z których ponad 100 osób należy do Naszego koła. Aktywnymi członkami naszego koła w dużej mierze są osoby starsze 60+. Większość naszych działań skupia się na nich, ponieważ to oni zawsze aktywnie w nich uczestniczą i są przykładem dla reszty mieszkańców.</p> <p>Miejszem realizacji naszych działań jest plac sołecki Pod Borem w Dąbrowie Chotomowskiej, który został nam użyczony na podstawie porozumienia z naszą gminą Jabłonna. Na placu jest namiot 60 m², w którym się spotykamy. Nie ma barier architektonicznych zarówno dla osób starszych, jak i z niepełnosprawnościami. Nasza wieś pozbawiona jest bezpośredniego dostępu do instytucji kulturalnej.</p> <p>Najbliższe Gminne Centrum Kultury (GCK) jest w Chotomowie, do którego nasi seniorzy mają utrudniony dostęp, ponieważ dzieli nas wiadukt i tory kolejowe. Odległość do GCK wynosi 3,5 km, co zimą na pieszo jest niemożliwe do pokonania. Nasi mieszkańcy z tego powodu całą swoją aktywność przenieśli do namiotu na placu sołeckim.</p> <p>Naszym pomysłem i zadaniem jest stworzenie więzi społecznych ze starzejącym się społeczeństwem, aby móc się wspierać i rozwijać. Wspólne działania służy wzajemnemu poznaniu się, stworzeniu więzi sąsiedzkich. Wzajemne relacje uchronią seniorów przed wykluczeniem społecznym i zwiększą ich pewność siebie, skłonią do współpracy, co zwiększy ich bezpieczeństwo. W ramach rozwiązywania tych problemów planujemy kontynuować zajęcia "zdrowy kręgosłup", zorganizować zajęcia ruchowe - nordic walking, oraz spotkań integracyjnych.</p> <p>Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie</p>

W swoich działaniach współpracowaliśmy do tej pory z instytucjami działającymi w naszej okolicy tj. ze Starostwem Powiatu Legionowskiego czy Urzędem Gminy Jabłonna. Nasze działania wpisują się w strategię powiatu oraz gminy. Bierzymy aktywny udział w życiu lokalnym i społecznym, Włączyliśmy się w działania fundacji Lupus w przygotowanie Biegu Niepodległościowego na terenie naszej gminy, przygotowaliśmy stoisko z wiankami i pracami ręcznymi dla dzieci na Dniach Chotomowa 15.08.2025, braliśmy udział w jarmarku bożonarodzeniowym w Olszewnicy Starej, a także wzięliśmy czynny udział w VII Orszaku Trzech Króli zorganizowanym przez GCK w Chotomowie. Razem z zaprzyjaźnionym KGW Przystanek Skierdy braliśmy udział w warsztatach studyjnych zorganizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej i odwiedziliśmy kilka KGW na Lubelszczyźnie, gdzie nawiązałyśmy nowe znajomości i zobaczyłyśmy, jak działają bardziej doświadczone koleżanki. Przedstawicielki naszego Koła brały również udział w szkoleniach z pisania wniosków zorganizowanych przez Powiat Legionowo oraz w XII Ogólnopolskim Dniu Informacji Erasmus + dla Dorosłych zorganizowanym przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji. W tak krótkim czasie tzn. od lipca 2024 pozyskaliśmy 3 małe granty od Starosty Legionowskiego, które zakończyły się sukcesem i bardzo dużą ilością uczestników min był to kulki z okazji dnia babci i dziadka, wielopokoleniowe kolędowanie, oraz poprawa życia seniorów.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Oprócz finansowania z dotacji organizacja wnosi wkład własny w postaci sprzętu i miejsca realizacji:

- Maty do ćwiczeń – zapewniają komfort podczas zajęć „Zdrowy Kręgosłup” 20 szt.
- Namiot 60-metrowy – zapewniający osłonę przed warunkami atmosferycznymi
- Teren Placu Sołeckiego (tzw. „zielona trawka”) – przestrzeń do ćwiczeń i spotkań nie przewiduje się pobierania opłat od uczestników ul. Po Borem w Dąbrowie Chotomowskiej

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Piknik Otwarcia poczęstunek	838,00		
2.	Piknik otwarcia ulotki i plakaty	400,00		
3.	Zdrowy kręgosłup (13 zajęć x280 zł)	3 640,00		
4.	Nordic Walking (4 zajęcia x 123 zł)	492,00		
5.	Szkolenie Nordic Walking (2 osoby x 860zł)	1 720,00		
6.	Zakup kijków do Nordic Walking 10 szt x 120 zł	1 200,00		
7.	Piknik zamknięcia poczęstunek	810,00		
8.	Piknik zamknięcia nagrody i dyplomy dla uczestników	500,00		
9.	Piknik zamknięcia ulotki i plakaty	400,00		

Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	10 000,00	10 000,00	0,00
--	-----------	-----------	------

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. Wypis z ewidencji stowarzyszeń (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Statut (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

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.