

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: STOWARZYSZENIE AKTYWNY SENIOR "BIEŻUNIAKI" , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0001093823 , Kod pocztowy: 09-320 , Poczta: BIEŻUŃ , Miejscowość: BIEŻUŃ , Ulica: ZAWIDZKA , Numer posesji: 8 , Województwo: mazowieckie , Powiat: żuromiński , Gmina: Bieżeń , Strona www: , Adres e-mail: klobukosia33@wp.pl , Numer telefonu: 791052061 , Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	KRYSTYNA KŁOBUKOWSKA Adres e-mail: klobukosia33@wp.pl Telefon: 791052061

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	ZDROWY I AKTYWNY SENIOR			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	12.06.2025	Data zakończenia	09.09.2025

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

Opis zadania

Zadanie zakłada zorganizowanie imprezy sportowo - rekreacyjnej z elementami atrakcyjnego pakietu sportowego - różnych konkurencji sportowych dla różnych grup wiekowych. Podczas imprezy planujemy zorganizowanie stoiska " zdrowego seniora", w którym będą przeprowadzone podstawowe badania profilaktyczne np. badanie poziomu glukozy we krwi, badanie ciśnienia, poziomu cholesterolu itd. Odbędą się również warsztaty z dietetykiem o tematyce dotyczącej zaleceń żywnościowych, diety wzmacniającej pracę mózgu i jak zachować aktywność w różnych porach jesieni życia. Organizacją imprezy zajmą się członkowie Stowarzyszenia i osoby wspierające. Stoiska będą obsługiwać osoby z odpowiednimi kwalifikacjami. Pierwszy element zadania to zorganizowanie imprezy sportowo - rekreacyjnej poprzez różne rywalizacje sportowe jak np. rzut lotką do tarczy, slalom z piłeczką, bieg na krótki dystans i rzut piłką itd. Planujemy dwie kategorie wiekowe; 1. kat. 55-65 lat, 2. 66 lat 75 lat w rywalizacjach sportowych, aby pobudzić Seniorów do aktywności. Przewidujemy dla najlepszych dyplom, medal i drobny gadżet. Impreza odbędzie się w plenerze na Borku w Bieżuniu nad rzeką Wkrą. Chcemy aby seniorzy wspólne spędzali wolny czasu, zapomnieli o swoich problemach zdrowotnych, powstałych po Covidzie. Stworzyć im szansę na kontakt międzypokoleniowy. Uczestnicy projektu będą mieli szansę poczuć się przydatni i niewykluczeni społecznie z życia sportowego oraz będą mieli możliwości aktywnego spędzenia wolnego czasu. To nasze zadanie ma wypracować pozytywne relacje społeczne między Seniorami, aby jeden drugiemu był bratnią duszą, ostoją w starości i często samotności.

Jako drugi element zadania planujemy w wyznaczonym terminie wyjazd Seniorów na basen-Aqua fitness. Ćwiczenia w wodzie są wszechstronne i wskazane dla każdego przedziału wiekowego do Torunia . Dalsza część programu to spacer po Starówce Torunia - krok w krok po historycznym sercu miasta. Na zakończenie wspólny posiłek w celu wymiany wrażeń i zdobytych doświadczeń. Grupowe zajęcia Aqua Fitness działają pozytywnie na integrację międzyludzką, profilaktycznie na zdrowie i samopoczucie. Zajęcia w wodzie jeszcze nigdy nie miały takiego zainteresowania jak dziś. Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że środowisko wodne jest najbezpieczniejszą strefą do rozpoczęcia aktywności fizycznej. Rozpoczynając od osób otyłych, które mają problem ze zmotywowaniem się do ćwiczeń na sali, z racji wagi, nadwagi czy innych schorzeń po dyskomfort psychiczny, kończąc na sportowcach, którzy wybierają świadomy bezpieczny trening dla własnego zdrowia. Nie ma bezpieczniejszego środowiska do zajęć, niż środowisko wodne. Woda ma zbawienny wpływ na nasz organizm - odpręża, poprawia samopoczucie, obniża stres, wzmacnia i uelastycznia nasze mięśnie, poprawia wydolność układu krążenia, poprawa wydolności układu oddechowego, zwiększa ruchomość w stawach, pozytywnie działa na wysmuklenie sylwetki, odciąża kręgosłup i stawy podczas ćwiczeń. Osoby po przebytej chorobie, kontuzjach nie znajdują bezpieczniejszego i zdrowszego środowiska do treningu czy rehabilitacji. Wzrasta średnia długość życia człowieka, liczba osób w podeszłym wieku rośnie z roku na rok. Wydłużenie długości życia społeczeństw europejskich jest efektem rozwoju cywilizacji i stawia przed ludźmi zupełnie nowe wyzwania. Stereotypy na temat osób starszych krzywdząco wpływają na ich funkcjonowanie w społeczeństwie. Starość kojarzy się z bezradnością, niesprawnością psycho-fizyczną, biedą, niezadowolaniem, konserwatyzmem poglądów i nawyków oraz nieustannym pesymizmem. Postrzeganie osób starszych zniekształcone przez stereotypy powoduje, że starość odbieramy jako stopniową utratę dotychczasowych możliwości człowieka, spadek siły fizycznej, ograniczenie sprawności ruchowej, niepełnosprawnych a przez to zależnych od innych w zaspokajaniu najbardziej podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych.

Jako ostatni trzeci element zadania planujemy podsumowanie zakończenia zadania poprzez zajęcia aktywizująco - integracyjne z udziałem osoby z uprawnieniami rehabilitacyjno/fitness przy wspólnym grillu na Borku w Bieżuniu. Podsumujemy uzyskaną wiedzę na temat konieczności dbania o zdrowie i sprawność ruchową . Zdobyte wrażenia i doświadczenia wykorzystamy w swoich grupach społecznych, środowiskowych czy rodzinnych.

Zadanie jest dla grupy docelowej ok. 75 Seniorów z terenu Powiatu Żuromińskiego powyżej 55 roku życia będących członkami Klubu Seniora w Bieżuniu, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Żurominie / Koło w Bieżuniu oraz Senioralnej Rady Powiatu. Przewidujemy udział osób z niepełnosprawnościami z opiekunami. Wszelkie pomieszczenia i miejsca są dostosowane dla osób niepełnosprawnych. Autokar będzie miał możliwość zabrania wózka. W przypadku osób niepełnosprawnych przewidziany jest także udział Opiekuna tej osoby.

Fotorelacja z wyjazdu, będzie na bieżąco zamieszczana koncie społecznościowym Stowarzyszenia.

Promocja zadania będzie prowadzona przez cały czas realizacji zadania.

Przy wykonywaniu zadania publicznego zobowiązujemy się do zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, w ramach realizowanego zadania:

☒ w obszarze dostępności architektonicznej: miejsca wolne od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków, w których realizowane będzie zadanie, informacja o rozkładzie pomieszczeń w budynku zamieszczona w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy, możliwość udziału osobie korzystającej z psa asystującego;

☒ w obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej: na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, uwzględnimy pomoc wolontariusza w ramach realizowanego zadania;

☒ osobom ze szczególnymi potrzebami zapewnimy wsparcie innej osoby lub zapewnimy wsparcie techniczne osobie ze szczególnymi potrzebami, w tym z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

Deklarujemy, że w ramach realizacji zadania nie będziemy pobierać świadczeń od uczestników, na wymienione rywalizacje sportowe i pozostałe zadania.

Celem zadania jest wykształcenie w pokoleniu osób starszych potrzeby dbania o zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną poprzez zrozumienie egzystencjalnej potrzeby ruchu. Aby Seniorzy zrozumieli jak ważne jest podtrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej i zachowanie zdrowego stylu życia. Uczestnicy będą rywalizować w dyscyplinach indywidualnych i grupowo, co wpłynie na ich relacje i umiejętność pracy w grupie.

Jako Stowarzyszenie składamy po raz pierwszy wniosek w ramach instrumentu wsparcia.

Realizowane zadanie będzie odpowiedzią na potrzeby społecznej integracji, przełamania stereotypów polegających na postrzeganiu starszych osób, przełamaniu barier, zapobieganiu samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych z wszelkiej aktywności w życiu sportowym i kulturalnym.

Dzięki realizacji tego zadania będziemy mogli zjednoczyć osoby starsze z terenu naszego Powiatu z

różnymi niepełnosprawnościami . Organizacja zadania pozwoli nam na wspólną integrację osób starszych, często samotnych pozostających samych w domu, którzy są wykluczeni społecznie. Większość z nich nie ma posiada środków finansowych, by gdziekolwiek wyjechać, czy wyjechać na basen. Zróżnicowanie finansowe, odległość duża od większego miasta, brak możliwości transportu, wskazują na konieczność wykonania zadania publicznego, poprzez zmianę polityki społecznej miasta i gminy na rzecz osób starszych i podjęcie działań do poprawy infrastruktury pomocy społecznej dla Seniorów.

Zakładane cele to:

1. Popularyzacja aktywnych form spędzania wolnego czasu podczas organizowanych imprez sportowych i rekreacyjnych ;
2. Aktywizacja i integracja emerytów, rencistów oraz inwalidów z terenu Powiatu Żuromińskiego;
3. Poznawanie walorów krajobrazowych i turystycznych dużych miast;
4. Kształtowanie wrażeń estetycznych poprzez odkrywanie i przeżywanie piękna architektury;
5. Rozwijanie kondycji fizycznej poprzez wyrabianie nawyku aktywnego stylu życia;
6. Rozbudzanie potrzeb poznawczych, estetycznych i prospołecznych wśród beneficjentów projektu;
7. Poszerzenie wiedzy na temat okolicznej historii, zabytków, kultury i tradycji;
8. Organizacja spotkania integracyjnego jako formy terapii skierowanej do emerytów, rencistów i inwalidów z terenu Powiatu Żuromińskiego;
9. Zmniejszenie izolacji społecznej;
10. Pomoc osobom mniej samodzielny;
11. Samoorganizacja seniorów
12. Impreza przyczyni się do zmniejszenia wykluczenia społecznego ze względu na wiek lub status społeczny oraz zmniejszą izolację społeczną, zacieśnią integrację;
13. Pobudzenie seniorów do działania i zacieśnienie współpracy z Senioralną Radą Powiatu Żuromińskiego, Klubami Seniora, Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Żurominie.

Miejsce realizacji

Impreza sportowo - rekreacyjna odbędzie się na Borku w Bieżuniu nad rzeką Wkrą na przełomie czerwca/lipiec 2025r.

Stoiska Zdrowego Seniora będą podczas imprezy na Borku w Bieżuniu nad rzeką Wkrą na przełomie czerwca/lipiec 2025r.

Wyjazd do Torunia Aqua - fitness połączony z spacerem po historycznym mieście / ruch połączony ze zdobywaniem wiedzy historycznej/ i wspólnym posiłkiem na przełomie sierpień 2025r.

Impreza integracyjna odbędzie się na Borku w Bieżuniu nad rzeką Wkrą w miesiącu sierpnia/września 2025r.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika

Impreza sportowo - rekreacyjna	Organizacja przez członków Stowarzyszenia zawodów sportowych, zakup sprzętu sportowego do poszczególnych konkurencji. Usługa dietetyka, zakup medali, dyplomów i gadżetów. Grupa docelowa ok. 75 seniorów w wieku powyżej 55+.	Lista obecności, zdjęcia, informacja na stronie Facebook Stowarzyszenia. Faktury.
Stoiska Zdrowego Seniora	Wolontariusze do stoiska w celu przeprowadzenia badań profilaktycznych i pogadanki na temat zdrowego odżywiania się. Grupa docelowa ok. 75 seniorów w wieku powyżej 55+.	Lista obecności, zdjęcia, informacja na stronie Facebook Stowarzyszenia. Faktury.
Wyjazd Aqua -fitness do Torunia	Organizacja wyjazdu poprzez zamówienie autokaru, zakup biletów. Zwiedzanie miasta. Wspólny posiłek. Grupa docelowa ok. 50 seniorów w wieku powyżej 55+.	Lista obecności, zdjęcia, informacja na stronie Facebook Stowarzyszenia. Faktury.
Spotkanie podsumowujące zadanie - impreza integracyjna	Organizacja przez członków Stowarzyszenia spotkania integracyjnego jako formy integracji, wymiany doświadczeń i określenia kolejnych działań przy wspólnym grillu. Grupa docelowa ok. 75 seniorów w wieku powyżej 55+.	Lista obecności, zdjęcia, informacja na stronie Facebook Stowarzyszenia. Faktury.

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie rozpoczęło swoją działalność 27 listopada 2023r. , wpis do KRS uzyskali w marcu 2024r. Celem naszym jest chęć podejmowania działań, inicjatyw na rzecz Seniorów, poprzez organizowanie aktywnych form działalności, organizowaniu różnych spotkań, dyskusji, warsztatów, zagospodarowaniu wolnego czasu osób starszych zgodnie z zadaniami określonymi w Statucie. W naszej miejscowości, powiecie brakuje aktywnych starszych osób, którzy chcą pomóc innym Seniorom. Jesteśmy pionierami na terenie Powiatu Żuromińskiego w Stowarzyszeniach powołanych dla Seniorów. Jesteśmy sami Seniorami i chcemy być aktywni dla innych Seniorów. Nawiązaliśmy współpracę z Senioralną Radą Powiatu Żuromińskiego i lokalnym Klubem Seniora, Uniwersytetem Trzeciego Wieku oraz Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Żurominie. Zamierzamy wspólnie podejmować działania przyczyniające się do aktywności Seniorów w naszej Małej Ojczyźnie jakim jest Mazowsze, Powiat Żuromiński, Biezuń.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie rozpoczęło swoją działalność z dnem 27 listopada 2023r. na spotkaniu założycielskim. Grępuje ok. 25 Seniorów z różnymi doświadczeniami pomocnymi w realizacji zadań na rzecz lokalnej społeczności. Członkowie Stowarzyszenia są aktywni w szukaniu nowych członków, współpracy z innymi organizacjami, samorządami by rozwijać działalność na rzecz osób starszych na terenie Powiatu. Jesteśmy pionierami wśród Stowarzyszeń na rzecz Seniorów. Chcemy być potrzebni i pomagać innym Seniorom. W zadaniach naszego Stowarzyszenia jest poprawa zdrowia i związanej z nimi jakości życia seniorów. Chcemy kształtować prozdrowotny styl życia seniorów i aktywne formy w przestrzeni turystycznej, profilaktycznej i międzypokoleniowej. Stowarzyszenie planuje brać udział w różnych wydarzeniach i samemu organizować różne spotkania, warsztaty dla Seniorów zgodnie z zadaniami, celami określonymi w Statucie. Dzięki wspólnemu spędzaniu czasu chcemy poznać siebie i naszych kolegów, koleżanki by móc razem podejmować inne działania dla dobra nas wszystkich. Chcemy uaktywnić politykę senioralną na terenie naszego powiatu by zaspokajać potrzeby Seniorów w zakresie kulturalnym, zdrowotnym, sportowym i społecznym. Chcemy być aktywni i brać udział w wydarzeniach organizowanych przez różne instytucje, podmioty, organy samorządu terytorialnego. Organizacja tego zadania będzie motywacją do dalszego działania, nauki wielu umiejętności i zainteresowań. Zadanie stworzy nam bazą do organizacji kolejnych zadań.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Mamy laptop, niezbędny do przygotowania wszelkich pism, zamówień i obsługi biurowej Stowarzyszenia. Nie przewiduje się odpłatności wykonania zadania publicznego. Jako Stowarzyszenie będziemy promować powyższe zadanie i w razie realizacji zadania będziemy prowadzić dokumentację księgową, fotograficzną z realizacji zadania. Zdjęcia wraz z opisem realizacji zadania zamieścimy na naszej stronie Facebook i rozpowszechnimy wśród Seniorów z terenu Powiatu Żuromińskiego. Będziemy promować zadanie na innych wydarzeniach, imprezach.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zakup sprzętu sportowego	400,00		
2.	Koszty personalne - dietetyk	500,00		
3.	Zakup medali i gadżetów do rywalizacji sportowych	600,00		
4.	Koszty personalne - rehabilitacyjno/fitness	1 000,00		
5.	Usługa transportowa	2 000,00		
6.	Zakup biletów wstępu do Aquaparku	2 000,00		
7.	Usługa gastronomiczna podczas wyjazdu	3 000,00		
8.	Zakup artykułów spożywczych na grilla	500,00		
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.