

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 MAZOWIECKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ INTEGRACJI I REINTEGRACJI ZAWODOWEJ I SPOŁECZNEJ OSÓB ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM

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, Numer KRS: 0001093823, Kod pocztowy: 09-320, Poczta: BIEŻUŃ, Miejscowość: BIEŻUŃ, Ulica: ZAWIDZKA, Numer posesji: 8, Województwo: mazowieckie, Powiat: żuromiński, Gmina: Biezuń, Adres e-mail: klobukosia33@wp.pl, Numer telefonu: 791052061	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	KRYSTYNA KŁOBUKOWSKA TEL. 791-052-061 e-mail: klobukosia33@wp.pl tel. 791-052-061

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„RAZEM PO SIŁĘ - WYSTARCZY CHCIEĆ”.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02.06.2025r.	Data zakończenia	26.08.2025r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Celem projektu jest promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród seniorów mieszkających na terenach wiejskich, a także pobudzenie ich do aktywności kulturalnej i krajoznawczej. Zwiększenie aktywności fizycznej, prozdrowotnej, kulturalnej i edukacyjnej Seniorów, zwiększy ich aktywność w życiu społecznym,				

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.

zapobiegniemy ich izolacji i wykluczeniu społecznemu oraz przyczynimy się do integracji społecznej Seniorów, nie tylko w ramach ich grupy wiekowej, ale także międzypokoleniowo.

W ramach zadania planujemy promocję, zajęcia aqua aerobik na Pływalni Powiatowej w Żurominie i wyjazd na Termy Mszczonów.

Grupa docelowa to 50 osób powyżej 55+ z terenu Powiatu Żuromińskiego

Projekt ma zwiększyć udział seniorów w aktywnych formach spędzania czasu wolnego poprzez organizację takich zajęć jak aqua aerobic na pływalni oraz wyjazd na termy. W ramach zadania planujemy dla grupy docelowej tydzień zajęć aqua aerobic na pływalni z muzyką pod okiem instruktora. Czas trwania zajęć 45 minut. Na zakończenie zadania przewidujemy jednodniowy wyjazd autokarem na Termy Mszczonów. Wyjazd będzie ubezpieczony. Ten kompleks basenów termalnych, wpłynie w trojaki sposób na organizm poprzez temperaturę, związki mineralne i odciążenie. Wiadomo, że aktywność fizyczna w wodzie jest łatwiejsza, a ciepło sprawia, że minerały zawarte w wodzie lepiej wnikają w skórę. Wyjazd na termy zakończymy wspólnym posiłkiem celem podsumowania zadania.

Aqua aerobic, to zajęcia poprawiające ogólną sprawność fizyczną Seniorów, które dodatkowo zmobilizują uczestników do wspólnej aktywności w grupach i zdrowego stylu życia. Zajęcia na pływalni prowadzone będą przez wykwalifikowanego instruktora i zawierać będą m.in. ćwiczenia zdrowego kręgosłupa, gimnastyki usprawniającej, specjalnie dostosowane do grupy wiekowej 55+ i uwzględniające możliwości osób o każdym poziomie sprawności. Zajęcia w grupach osób w podobnym wieku zapewnią seniorom właściwy komfort psychiczny. Aqua fitness pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz polepszeniu ogólnej sprawności fizycznej.

Dzięki temu zadaniu pobudzić aktywność seniorów do wzajemnego kontaktu, rozmów, pomocy i szerzenia działań na rzecz lokalnej społeczności i otaczającego środowiska. Chcemy popularyzować aktywny tryb życia. Umożliwimy Seniorom nie tylko czerpanie radości i satysfakcji z udziału w zadaniu, ale także będziemy stymulować umysły i emocje, co jest ważne dla ogólnego stanu zdrowia. Udział w aqua aerobicu, wyjazd na termy, to także znakomita forma integracji uczestników, zawiązania kontaktów i relacji towarzyskich. Jest to niezwykle istotne. Należy bowiem zaznaczyć, iż oddalenie od dużych miast, samotność i zróżnicowane dochodowe wpływa na funkcjonowanie wielu osób starszych na poziomie minimum socjalnego eliminując dużą grupę seniorów z wielu społecznych aktywności, w tym również udziału w zdrowym stylu życia aktywności fizycznej itp. Dlatego proponujemy realizację zadania wpływającego na rozwój aktywności fizycznej Seniorów, wzrost poczucia własnej wartości i wzrost integracji społecznej. Podejmowana w sposób regularny i dostosowana do stanu seniora aktywność fizyczna odracza wizję niepełnosprawności, zależności od osób trzecich czy objęcia opieką instytucjonalną.

Aqua aerobik dla Seniorów, to rodzaj ćwiczeń wykonywanych w wodzie, które stanowią doskonałą formę treningu zarówno dla ciała, jak i dla umysłu. Woda jest doskonałym środowiskiem do treningu dla osób starszych. Dzięki swojej gęstości zapewnia ona odpowiednie wsparcie dla stawów, co zmniejsza ryzyko kontuzji i pomaga w łagodzeniu bólu. Dodatkowo, woda działa jak naturalny opór podczas treningu, co sprawia, że mięśnie są bardziej aktywowane niż podczas ćwiczeń na lądzie. To świetna forma treningu cardio, która poprawia wydolność serca i układu krążenia.

- Poprawa kondycji;
- Poprawa ciśnienia;
- Poprawa samopoczucia, produkcja endorfin;
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych;

- Zmniejszenie tkanki tłuszczowej;
- Zwiększenie objętości płuc;
- Przeciwdziałanie osteoporozie;
- Przyspieszenie przemiany materii;
- Zmniejszenie ryzyka kontuzji;

- Zmniejszenie obrzęków i opuchlizn ciała;
- Popularyzacja aktywnych form spędzania wolnego czasu;
- Aktywizacja i integracja emerytów, rencistów oraz inwalidów z terenu Powiatu Żuromińskiego;
- Rozwijanie kondycji fizycznej poprzez wyrabianie nawyku aktywnego stylu życia;
- Rozbudzanie potrzeb poznawczych, estetycznych i prospołecznych wśród beneficjentów projektu;
- Ponadto zwiększona zostanie liczba działań na rzecz integracji środowiska Seniorów z terenu Powiatu Żuromińskiego.

W ramach zadania zaplanowano:

- 1) kampanię promocyjną – działania polegające na opracowaniu projektu i wydruku plakatów promujących zadanie oraz kart zgłoszeń z wykorzystaniem loga Stowarzyszenia i udzielającego dotacji. W tym celu Stowarzyszenie zakupi papier i toner. W związku z tym, że nie posiadamy własnej strony internetowej promocja zadania będzie odbywać poprzez udostępnienie plakatu na portalu społecznościowym Stowarzyszenia. Dzięki temu zapewnimy możliwość odczytu przez szerokie grono odbiorców. Plakaty zostaną również wywieszane w miejscach ogólnodostępnych na terenie powiatu żuromińskiego. Wykorzystamy w tym celu także marketing szeptany.
- 2) zakup usługi transportu na trasie Żuromin-Bieżuń-Mszczonów;
- 3) zakup biletów na Termy Mszczonów;
- 4) zakup biletów na Pływalnię Powiatową w Żurominie;
- 5) zakup usługi instruktora na zajęcia aqua aerobic;
- 6) zakup usługi ubezpieczenia wyjazdu do Mszczonowa;
- 7) zakup usługi gastronomicznej – posiłku dla 50 osób.

Zajęcia odbywać się będą w nowo wybudowanej Pływalni Powiatowej znajdującej się przy budynku Liceum Ogólnokształcącego im. M. Dąbrowskiej w Żurominie. Budynek został oddany w październiku 2024r. i spełnia wszystkie standardy zarówno w kwestii pomieszczeń, dostępu jak i wszystkich niezbędnych elementów, wyposażenia dla osób niepełnosprawnych.

Informacja o możliwości zgłaszania się do zadania, będzie zamieszczona na koncie Facebook Stowarzyszenia, w formie plakatów w każdej Gminie (na tablicy ogłoszeń) oraz tzw. poczta pantoflowa.

Przygotowane zostaną plakaty, karty zgłoszeń dla uczestników zadania z wykorzystaniem loga Stowarzyszenia i udzielającego dotacji .

W przypadku osób niepełnosprawnych przewidziany jest także udział Opiekuna tej osoby.

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

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników na zajęciach aqua fitness	50 osób w wieku 55+ mieszkańców powiatu żuromińskiego	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, faktury.
Liczba uczestników podczas wyjazdu na Termy Mszczonów	50 osób w wieku 55+ mieszkańców powiatu żuromińskiego	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, faktury.

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

Jako Stowarzyszenie składamy po raz pierwszy wniosek w tej formy wsparcia. Stowarzyszenie rozpoczęło swoją działalność 27 listopada 2023r. , wpis do KRS uzyskaliśmy w marcu 2024r. Celem naszym jest chęć podejmowania działań, inicjatyw na rzecz Seniorów, poprzez organizowanie aktywnych form działalności, organizowaniu różnych spotkań, 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. Nawiązaliśmy współpracę z Senioralną Radą Powiatu Żuromińskiego i lokalnym Klubami Seniora, oraz Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Żurominie. Zamierzamy wspólnie podejmować działania przyczyniające się do aktywności Seniorów w naszej Małej Ojczyźnie jaką jest Mazowsze, Powiat Żuromiński. Ubiegać się będziemy o kształtowanie prozdrowotnego stylu życia seniorów i aktywne formy w przestrzeni kulturowej i międzypokoleniowej. Planujemy brać udział w różnych wydarzeniach i samemu organizować różne spotkania, warsztaty dla Seniorów zgodnie z zadaniami, celami określonymi w Statucie. Zamierzamy uaktywnić politykę senioralną na terenie naszego powiatu by zaspokajać potrzeby Seniorów w zakresie kulturalnym, zdrowotnym, sportowym i społecznym. Odczuwamy potrzebę bycia aktywnymi i chętnymi do udziału 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 bazę do organizacji kolejnych zadań. W ramach swojej działalności zorganizowaliśmy 18 sierpnia 2024r. wyjazd do Żelazowej Woli zatytułowany Szlakiem Fryderyka Chopina oraz 22 sierpnia 2024r. zorganizowaliśmy „Biesiadę Senioralną” na Borku w Bieżuniu.

Zadanie zostanie zrealizowane przez członków Stowarzyszenia w ramach tzw. pracy społecznej. Członkowie stowarzyszenia będą odpowiedzialni za organizację zadania, jego sprawne przeprowadzenie i rozliczenie, księgowość. Koordynatorem zadania będzie Prezes Stowarzyszenia, która posiada wieloletnie doświadczenie w pracy na stanowisku kierowniczym w Żuromińskim Centrum Kultury, w tym w zakresie pozyskiwania i rozliczania środków na zadania kulturalne z różnych źródeł. Sprawami rozliczeń finansowych będzie zajmować się osoba z wieloletnim doświadczeniem w pracy w sektorze samorządowym w dziale finansów.

Na potrzeby zadania zostaną wykorzystane stanowiące własność członków stowarzyszenia: laptop do przygotowania dokumentacji zadania i jego rozliczenia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Usługa transportowa trasa Żuromin – Biezuń - Mszczonów	3 000 zł	3 000 zł	0 zł
2.	Zakup biletów wstępu do Pływalni Powiatowej w Żurominie	3 600 zł	3 600 zł	0 zł
3.	Zakup biletów wstępu na Termy Mszczonów	2 100 zł	2 100 zł	0 zł
4.	Zakup usługi instruktora na zajęcia aqua aerobic	1 000 zł	1 000 zł	0 zł
5.	Zakup papieru, tonera	300 zł	300 zł	0 zł
6.	Usługa gastronomiczna	3 500 zł	0 zł	3 500 zł
7.	Ubezpieczenie wyjazdu	200 zł	0 zł	200 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		13 700 zł	10 000 zł	3 700 zł

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 owidoneją*;
- 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 Biezuń 28 luty 2025r.

Krystyna Kłobukowska – Prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior „BIEŻUNIAKI”

Elżbieta Witak – Skarbnik Stowarzyszenia Aktywny Senior „BIEŻUNIAKI”

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

