

PiO.525.2.2014



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 adresowana jest oferta	Burmistrz Miasta Wojkowice			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia			
4. Tytuł zadania publicznego	„ZIMOWA STREFA AKTYWNOŚCI WOJKOWICKIEGO SENIORA”			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	15 lutego 2017r.	Data zakończenia	31 marca 2017r.

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Stowarzyszenie Aktywny Wojkowicki Senior – stowarzyszenie, KRS: 0000539385, 42- 580 Wojkowice ul. Stara 65A.	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	e-mail: stowarzyszenieaws@onet.pl osoba upoważniona do kontaktu: Teresa Jaskuła, tel.: 602392008

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Opis i cele zadania: Cel projektu Głównym celem projektu jest poprawa zdrowia osób w wieku emerytalny, poszerzenie wiedzy na temat radzenia sobie z problemem obniżenia sprawności fizycznej, który jest związany z procesem starzenia się, a także zapobieganie gwałtownej utracie sił witalnych, co za tym idzie poprawa jakości życia osób 60+. Cele szczegółowe: - Popularyzacja i wyćwiczenie zachowań wzmacniających zdrowie fizyczne osób starszych, profilaktyka brozdrowotna, wprowadzenie technik samokontroli zdrowia fizycznego, utrwalanie zdrowych nawyków i zdrowego stylu życia wpływającego na zapobieganie schorzeniom wynikającym z braku aktywności fizycznej.

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Opis działań:

Idea projektu wywodzi się z dotychczasowej pracy członków stowarzyszenia Aktywny Wojkowicki Senior na rzecz poprawy zdrowia osób starszych w naszym mieście. Działania zrealizowane do tej pory przez AWS- u dowiodły, że aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników w prewencji chorób i niepełnosprawności u osób 60+, łagodzi wpływ wieku i umożliwia tzw. pomyślne starzenie się (*successful ageing*). Z naszych doświadczeń wynika też, że wysiłek fizyczny wydłuża okres samodzielności i niezależności od innych w życiu codziennym. Regularne wykonywanie wysiłku fizycznego przez osoby starsze jest ponadto związane z wyższą oceną jakości życia, lepszą możliwością codziennego poruszania się, sprawowania zwykłej codziennej opieki nad sobą, wykonywania domowych czynności, mniejszym prawdopodobieństwem wystąpienia depresji oraz rzadszym odczuwaniem bólu czy niepokoju u osób powyżej 60 roku życia. Korzystny wpływ ćwiczeń jest szczególnie widoczny u osób starszych z już występującą niepełnosprawnością.

Zauważyliśmy, że regularne ćwiczenia rehabilitacyjne mogą nie tylko korzystnie modyfikować obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływać na ilość przyjmowanych leków. Natomiast siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego.

Aktywność ruchowa jest więc uniwersalnym sposobem wykorzystywanym w profilaktyce i leczeniu chorób istotnie związanych z wiekiem: choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, otyłości, hipercholesterolemii, cukrzycy, osteoporozy. Planując działania w projekcie, wzięliśmy pod uwagę fakt, że regularne ćwiczenia rehabilitacyjne mogą nie tylko korzystnie modyfikować obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływać na ilość przyjmowanych leków. U pacjentów ze schorzeniami układu ruchu wysiłek fizyczny może pomóc w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Wysiłek fizyczny jest też uważany za wspólny mianownik wszystkich działań prewencyjno-rehabilitacyjnych, niezależnie od stanu zdrowia i sprawności fizycznej osób w starszym wieku. Powoduje to przełożenie akcentu treningu zdrowotnego z ćwiczeń typowo wytrzymałościowych na trening mieszany, ze znacznym udziałem ćwiczeń siłowych (oporowych).

Warto podkreślić, że ćwiczenia rehabilitacyjne, które ujęliśmy w projekcie mogą wpływać na poziom tzw. hormonów młodości. Ze względu na fakt, że badania ostatnich lat wskazują również na istnienie związku pomiędzy siedzącym trybem życia a umieralnością ogólną wprowadzimy lubiane przez seniorów urozmaicone formy aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.

Członkowie stowarzyszenia AWS w 2016 roku brali licznie udział w „Sportowych Czwartkach AWS-u” oraz realizacji projektów „W zdrowym ciele – zdrowy duch” (dofinansowanego z środków Gminy Wojkowice), projektu „Ruszamy Powiat z kanapy!” (dofinansowanego ze środków Powiatu Będzińskiego) oraz projektu „Młodość + doświadczenie = podwójna siła!” (Program „Równać szanse”). Uczestnicy tych projektów podkreślali dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na ich zdrowie i samopoczucie potwierdzony przez lekarzy i najbliższych. Podniesienie sprawności fizycznej łączyło się ze znaczącą poprawą sprawności, a co za tym idzie jakością życia Seniorów. Wspólne działanie – zdaniem Seniorów – realizuje potrzebę funkcjonowania w budujących relacjach międzyludzkich, wyzwala kreatywność i zaspokaja potrzebę samopomocy.

ten sposób powstała idea nowego projektu, w którym wykorzystamy nasze najlepsze świadczenia w zakresie terapii ruchem oraz wprowadzimy nowe, atrakcyjne działania zachęcające

Wojkowickich Seniorów do większej i zaplanowanej aktywności prozdrowotnej. Wartością dodaną projektu będzie promocja sportu w mieście oraz nawiązanie kontaktów i współpracy z Seniorami spoza Wojkowic – podczas Senioriady nastąpi wymiana doświadczeń pomiędzy reprezentantami Seniorów z różnych części kraju.

Działania w projekcie:

I. Promocja projektu:

1) Będziemy informować o projekcie, jego celach i stopniu realizacji na stronie fb stowarzyszenia, stronie „Atrakcyjne Wojkowice” oraz poprzez informacje zamieszczone w „Głosie Wojkowic”.

W ramach projektu kupimy kamizeli odblaskowe z logo Wojkowic i AWS, w których będą ćwiczyć Seniorzy podczas zajęć plenerowych.

I. Wdrożenie Programu aktywności fizycznej seniorów: „ZIMOWA STREFA AKTYWNOŚCI WOJKOWICKIEGO SENIORA”:

1) Wprowadzenie do cotygodniowych spotkań Seniorów należących do stowarzyszenia AWS trzech grup ćwiczeń rehabilitacyjnych (2 razy w tygodniu):

1. ćwiczeń wytrzymałościowych: (np. marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe) – według wyborów uczestników projektu,
2. ćwiczeń siłowych: zawierające zestaw 8 – 10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe, wykonywanych regularnie 2 razy w tygodniu, także w plenerze (Park Miejski),
3. ćwiczeń rozciągających, równoważnych i koordynacyjnych, wykonywanych codziennie po 5–10 minut (opracujemy zestaw takich ćwiczeń, wdrożymy seniorów do ich samodzielnego wykonywania w domu).

2) **Przeprowadzenie ćwiczeń rekreacyjno – sportowych** o charakterze relaksacyjnym i integrującym: gier zespołowych (sala gimnastyczna), taniec zespołowy (sala, plener).

3) **Zbudowanie systemu motywowania Seniorów** do pracy nad własną kondycją fizyczną i do praktykowania na co dzień zdrowego stylu życia:

1. opracowanie i przedstawienie Harmonogramu zajęć sportowych przygotowujących do udziału co najmniej 30 –sto osobową grupę Seniorów z Wojkowic do udziału w IV Ogólnopolskiej Senioriadzie na Podhalu,

2. zrekrowanie reprezentacji Wojkowic, która będzie uczestniczyć w IV Ogólnopolskiej Senioriadzie,

3. udział w sportowej rywalizacji podczas wyjazdowych zawodów sportowych.

II. Przeprowadzenie wykładów, szkoleń i warsztatów: „Dieta 60+”

Celem zajęć będzie pokazanie zależności pomiędzy zahamowaniem związanego z wiekiem spadku BMR i ochrona beztłuszczowej masy ciała a zwiększeniem „przepływu energii” (*energy flux*) u osób

starszych. Można to osiągnąć poprzez jednoczesne zwiększenie wydatku energetycznego i ilości energii uzyskiwanej przez organizm w pożywieniu. Efektem tego działania ma być przekazanie wiedzy o tym, że aktywność ruchowa poprzez zwiększenie wydatku energetycznego i pośrednio, przez wzrost ilości energii uzyskiwanej przez organizm w pożywieniu jest warunkiem utrzymania prawidłowej równowagi metabolicznej.

Adresaci bezpośredni:

Projekt adresowany jest do grupy 60 –ciu Seniorów z stowarzyszenia AWS i osób, które za pośrednictwem AWS zgłaszają akces do projektu.

Miejsce realizacji projektu: Miasto Wojkowice.

Wkład osobowy:

Realizatorami projektu będą członkowie stowarzyszenia AWS:

6 Seniorów - wolontariuszy, którzy brali już udział w projektach prospołecznych i mają niezbędne doświadczenie w ich realizacji. W tym osoby z dużym życiowym i zawodowym doświadczeniem: pielęgniarki, nauczyciele, sportowcy – amatorzy,

Wkład rzeczowy: udostępnienie lokalu wynajmowanego przez AWS dla potrzeb Biura Projektu oraz przeprowadzenia części szkoleń.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Rezultaty ilościowe:

- zajęcia sportowe w ramach Programu Zimowa Strefa Aktywności WOJKOWICKIEGO SENIORA: 8 x 1 godz.,
- grupowe zajęcia sportowe: 4 x 1 godzina
- wykłady interaktywne + szkolenia: dietetyk, lekarz – kardiolog – 2 x 2 godz.,
- nauka technik wykonywania ćwiczeń rehabilitacyjnych: 4 x 1godz.,
- broszura z poradami dla każdego uczestnika projektu (60 szt.),
- 1 wyjazdowe zajęcia sportowe powiązane z przeprowadzonymi szkoleniami, wynikające z założeń projektu.

Rezultaty jakościowe:

- Wzrost liczby osób starszych mieszkających w małych ośrodkach miejskich i miejsko – wiejskich, które nauczą się zmagać z cierpieniem wywołanym spadkiem aktywności fizycznej, a co za tym idzie schorzeniami układu ruchu i innymi wynikającymi z siedzącego trybu życia.
- Poprawa ogólnego stanu zdrowia adresatów.
- Wzrost poziomu komfortu życia i samooceny uczestników projektu.
- Uzyskanie nowych umiejętności przez uczestników projektu.
- Promocja zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Wojkowic.
- Zintensyfikowanie współpracy z innymi organizacjami pozarządowymi zajmującymi się sprawami promocji zdrowia, profilaktyki prozdrowotnej zwłaszcza osób 60+.

istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	materiały promocyjne i edukacyjne, materiały biurowe,	500,00 zł	500,00 zł	0
2	maty, piłeczki i taśmy rozciągające do ćwiczeń dla uczestników projektu,	1 000,00 zł	1 000,00 zł	0
3	koszt poczęstunku podczas wykładów, szkoleń, zakup posiłku dla uczestników ćwiczeń w plenerze,	800,00 zł	800,00 zł	0
4	koszt posiłków i noclegu podczas Senioriady,	5 700,00 zł	2 200,00 zł	3 500,00
5	Zakup kamizelek odblaskowych, zlecenie i opłata za nadruk logo,	800,00 zł	800,00 zł	0
6	przewóz uczestników projektu wraz z ubezpieczeniem - 1 wyjazd,	1 850,00 zł	1 850,00 zł	0
7	opłata uczestnictwa w Senioriadzie,	450,00 zł	0	450,00 zł
8	organizacja szkoleń, koordynacja projektu,	1 000,00 zł	0	1 000,00 zł
9	przeprowadzenie ćwiczeń, opracowanie broszurki z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi i skserowanie 50 szt.	500,00 zł	0	500,00 zł
10	wynajem sali na wykłady i szkolenia	600,00 zł	600,00 zł	0
Koszty ogółem:		13 200,00	7 750,00	5 450,00

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

.....
Mikolaj Gajda

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

**Stowarzyszenie
 Aktywny Wojkowicki Senior**
 42-580 Wojkowice, ul. Stara 65a
 NIP: 6252453081, Regon: 360596873

Data 23.01.2017r.

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.

³) Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴) W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.