

E2
2020.09.02

E2VI
3.09.2020

Wpł. dnia 03.09.2020

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Nr 21802 / E2VI

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	Gmina Stalowa Wola
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Zadanie publiczne z zakresu: Zdrowie

Zmiana decyzji
dr inż. Beata Knap
Z-ca Prezydenta Miasta

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 „Dobro Powraca” ul. Komisji Edukacji Narodowej 2/42 37-450 STAŁOWA WOLA KRS 421460 Numer konta bankowego Stowarzyszenia „Dobro Powraca” 60 2030 0045 1110 0000 0237 0190 Bank BGŻ S.A. Oddział operacyjny w Stalowej Woli	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Konrad Mężyński tel. 503 603 676 kontakt@konradmezynski.pl Zbigniew Światowiec, tel. 534 877 014 swiatowiec1@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w dobie pandemii koronawirusa			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	14.09.2020 21.09.2020	Data zakończenia	30.11.2020

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

W dobie epidemii koronawirusa COVID-19 niezwykle ważne jest, aby skutecznie chronić się przed infekcjami i hartować swój organizm. Budowanie i wzmocnienie odporności to niezwykle złożony i długotrwały proces. Warto jednak podjąć to wyzwanie i zoptymalizować pracę naszego układu immunologicznego, by uniknąć nawracających zakażeń, również tych atakujących nas w okresie jesienno-zimowym. Pierwszym sposobem jest odpowiednia dawka ruchu i aktywność fizyczna. Intensywny spacer i odpowiednio dobrane ćwiczenia pomogą wzmocnić nie tylko ciało, ale także wzmocnić psychikę. Stowarzyszenie „Dobro Powraca” proponuje przeprowadzenie dla grupy ludzi szczególnie narażonych na niebezpieczne skutki zakażenia, czyli dla seniorów, zestaw ćwiczeń fizycznych poprawiających odporność fizyczną. Będą to ćwiczenia i marsze z kijkami (Nordic Walking), co dwa tygodnie, dla grupy 10-15 osobowej, trwające 2,5 godziny, przeprowadzane w plenerze: jeden raz w Parku Miejskim, jeden raz na stalowowolskich błoniach. W tym czasie zrobimy ćwiczenia – gimnastykę, marsz z kijkami i pogadankę - warsztaty na temat tego jak każdy sam może maksymalnie zadbać o swoje zdrowie, a w szczególności o trzy najważniejsze układy: nerwowy, hormonalny i limfatyczny czyli odpornościowy. Dbając kompleksowo o te trzy układy jesteśmy w stanie uchronić się przed zagrożeniami z którymi mamy dzisiaj do czynienia. Warsztaty (ćwiczenia połączone z pogadanką) mają na celu uświadomić uczestnikom rolę aktywności fizycznej, diety, picia wody, świadomego oddychania, sposobu myślenia, reagowania w różnych sytuacjach, radzenia sobie ze stresem, problemami i umiejętność doskonałego zarządzania spokojem, radością i szczęściem w dobie panującego chaosu. Na zakończenie zrobimy warsztaty otwarte z jednoczesnym podsumowaniem projektu, na które każdy uczestnik może zaprosić osoby spoza projektu. Nabór chętnych do ćwiczeń odbywać się będzie za pomocą strony internetowej www.supersenior.com.pl i Facebooka/ Super Senior. Tu też opracowywane będą i przekazywane ważne informacje dotyczące sposobów na poprawę odporności immunologicznej, fizycznej i psychicznej dla osób szczególnie narażonych na niebezpieczne powikłania zakażeniami wirusem COVID-19. Głównym celem projektu jest wzrost aktywności grup seniorów w celu zwiększenia odporności fizycznej, psychicznej i immunologicznej w trakcie trwania pandemii.

- poznanie zasad i metod bezpiecznych kontaktów międzyludzkich w okresie pandemii
- poznanie sposobów poprawy odporności organizmu poprzez odpowiednie odżywianie
- poznanie sposobów poprawy odporności psychicznej
- wsparcie psychiczne dla osób biorących udział w projekcie poprzez ich osobiste kontakty i wspólne działania

W ramach zadania zaplanowano:

- 2 razy w miesiącu ćwiczenia plenerowe - (ćwiczenia + Nordic Walking) wymiarze ok. 2 godziny
- wykład (pogadanka) w wymiarze pół godziny (informacje i porady)
- co tydzień na portalu [www. supersenior.com.pl](http://www.supersenior.com.pl) porady dotyczące wzmocnienia odporności poprzez odpowiednią dietę i podejście do życia
- warsztaty podsumowujące projekt z możliwością zaproszenia osób spoza projektu w celu popularyzacji tej formy aktywności
- promocja aktywności seniorów biorących udział w projekcie mająca na celu zachęcenie innych do zwiększenia swojej aktywności

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie ćwiczeń plenerowych	1 raz co dwa tygodnie 2 x 2 godziny 2 x 10-15 osób	Lista uczestników, zdjęcia, raport, fotoreportaż na www.supersenior.com.pl i Facebooku
Pogadanka związana z tematyką zadania	1 raz co 2 tygodnie 2 x ½ godziny 2 x 10 x 15 osób	Lista uczestników, zdjęcia, raport, fotoreportaż na www.supersenior.com.pl i Facebooku
Promocja aktywności fizycznej seniorów	Zgodnie z zasięgiem portalu i fanpage'a na FB	Fotoreportaże na www.supersenior.com.pl i Facebooku
Poprawa odporności psychicznej seniorów w okresach podwyższonego poziomu stresu (np. epidemia).	2 x 10-15 osób x 3 miesiące	Lista uczestników, zdjęcia, raport, fotoreportaż na www.supersenior.com.pl i Facebooku
Wzrost poziomu integracji i aktywności uczestników zadania	2 x 20 – 30 osób podczas zajęć integracyjnych	Lista uczestników, zdjęcia, raport, fotoreportaż na www.supersenior.com.pl i Facebooku
Zakup środków niezbędnych do utrzymania reżimu sanitarnego (maseczki jednorazowe, płyn dezynfekcyjny)	200 szt. Maseczek, 2 l środka dezynfekcyjnego	Faktury
Zakup kijków do Nordic Walking	15 par	Faktura
Prawidłowa realizacja i rozliczenie projektu	5 h – koordynator projektu 5 h – obsługa finansowa zadania	Umowa zlecenie, umowa o dzieło, rachunki i faktury

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

Stowarzyszenie „Dobro Powraca” powstało w 2012 roku i od tego czasu zajmowało się wieloma dziedzinami działalności charytatywnej:

- dziesiątki akcji eventowych i zbiórek internetowych na rzecz ludzi potrzebujących pomocy,
- wieloletnie prowadzenie akcji rejestracji dawców szpiku kostnego
- organizacja zagospodarowania czasu wolnego dla dzieci w czasie ferii,
- organizacja letnich turniejów piłkarskich dla dzieci,
- współpraca z organizacjami pomocowymi (np. DKMS, Polska Koalicja Organizacji Pacjentów Onkologicznych),
- organizacje marszów „różowej wstążki”,
- wieloletnia organizacja „Wigilii dla Miasta”
- organizacja ćwiczeń dla seniorów ze Stowarzyszenia „Uniwersyteckie Srebrne Lata”

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt organizacji ćwiczeń (umowa zlecenie + praca własna członka stowarzyszenia: 1 os. x 5 h x 40 zł)	1800.00	1600.00	200.00
2.	Koszt organizacji pogadarek (umowa zlecenie + praca własna członka stowarzyszenia: 1 os. x 5 h x 40 zł)	500.00	300.00	200.00
3.	Zakup środków sanitarnych	200.00	200.00	0.00
4.	Zakup sprzętu (kijki)	1000.00	1000.00	0.00
5.	Koszt organizacji spotkania z pracownikiem służby zdrowia – wykład n/t profilaktyki dla seniora (umowa zlecenie + praca własna sympatyka stowarzyszenia: 1 os x 5h x 40 zł)	500.00	300.00	200.00
6.	Koszt organizacji warsztatów podsumowujących projekt – omówienie wstępnych efektów projektu, promocja działań pro zdrowotnych dla zaproszonych gości spoza uczestników projektu (umowa zlecenie + praca własna członka stowarzyszenia 1 os. x 5h x 20 zł)	200.00	100.00	100.00
7.	Opracowanie ankiety dla uczestników (umowa o dzieło + praca własna członka stowarzyszenia: 1 os. x 5h x 20 zł)	200.00	100.00	100.00
8.	Opracowanie wyników ankiety dla uczestników projektu – przygotowanie wniosków dla przyszłych działań profilaktycznych (umowa o dzieło + praca własna członka stowarzyszenia: 1 os. x 5h x 20 zł)	200.00	100.00	100.00
9.	Koordinacja zadania – prowadzenie strony internetowej i fanpage'a (umowa o dzieło + praca własna członka stowarzyszenia 1 os. x 5 h x 40 zł)	1200.00	1000.00	200.00
10.	Opracowywanie tekstów na www (umowa o dzieło + praca własna sympatyka stowarzyszenia 1 os. x 5 h x 40 zł)	1200.00	1000.00	200.00
11.	Koszt utrzymania domeny internetowej i serwera (faktura)	639.60	639.60	0.00
12.	Obsługa finansowa zadania	300.00	300.00	0.00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7939.60	6639.60	1300

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 01.09.2020

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
 os. odpowiedzialnych do składania oświadczeń
 woli w imieniu oferenta)

STOWARZYSZENIE