

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 adresowana jest oferta	Zarząd Powiatu Legnickiego			
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 publicznego¹⁾	Promocja i ochrona zdrowia			
4. Tytuł zadania publicznego	W zdrowym ciele zdrowy duch			
5. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	15.04.2018	Data zakończenia	30.06.2018

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 KOLEJARZ KRS 0000424826 NIP 6912498493 REGON 021919215 Bank Spółdzielczy Wschowa oddział Miłkowice nr konta bankowego - 04866900012032032150740001 Siedziba: Siedliska 6, 59-222 Miłkowice Adres do korespondencji: ul. II Armii Wojska Polskiego 77, 59-222 Miłkowice	
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)	Anna Graf – 668676332, email: anna_graf@poczta.fm

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

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.

Zadanie jest odpowiedzią na potrzebę wzmocnienia zdrowia, polepszenia jego stanu oraz uzyskania wiedzy na temat edukacji zdrowotnej i promocji zdrowego stylu życia.

Jak zauważono coraz więcej osób w różnym wieku ma wiele dysfunkcji zdrowotnych. Wielu z nich można zapobiec i wyleczyć niewielkim kosztem. Bardzo często ludziom brakuje wiary w swoje możliwości, dlatego wiemy, że w grupie siła, w grupie różnie. Chcemy ofertę skierować do mieszkańców całego powiatu legnickiego. Poprzez rozesłanie ulotek i plakatów promujących zadanie do gmin powiatu legnickiego (Chojnów, Krotoszyce, Legnickie Pole, Ruja, Prochowice) zachęcimy do skorzystania z tej bezpłatnej oferty. Położenie miejscowości, w których będą się odbywać zajęcia nie powinno stanowić problemu z dojazdem. Założono, że 10 zajęć odbędzie się w Miłkowicach, po 5 w Rzeszotarach i Grzymalinie. Zajęcia będą miały charakter zarówno profilaktyczny jak i terapeutyczny w zakresie bólu pleców i skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Nauka oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała są wplecione w tok lekcji.

Gimnastyka będzie odbywać się na udostępnianej bezpłatnie sali gimnastycznej przez miejscowy ośrodek kultury i gminę. Na wyposażeniu sal są maty i wałki do ćwiczeń, które znacznie ułatwią prowadzenie takich zajęć. Ponadto prowadzący zajęcia będzie przywozić swój sprzęt.

Zajęcia będą prowadzone od połowy kwietnia do końca czerwca raz w tygodniu po 1,5 godz. łącznie zaplanowano 20 spotkań. Aktywność ruchowa będzie oddziaływać na trzy podstawowe elementy:

- a) poprawiać wydolność tlenową (aerobową)
- b) wzmacniać siłę mięśni
- c) poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów.

Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom fizycznym skutecznie przeciwdziałamy procesom starzenia się oraz umożliwiamy podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej w wieku podeszłym w życiu codziennym, co także wywiera korzystny wpływ na sferę psychiczną.

Zajęcia będą otwarte, więc skorzysta z nich ogółem co najmniej 200-300 uczestników.

Troska o zdrowy i mocny kręgosłup powinna dla wszystkich być priorytetem. „Zdrowy kręgosłup” to program ćwiczeń polecany dla każdego bez względu na wiek czy poziom aktywności fizycznej. Osobom, którym doskwierają bóle kręgosłupa, zajęcia te pomogą w zmniejszeniu nacisku na kręgi, ból zostanie zredukowany, a przykurczone grupy mięśniowe – rozciągnięte i rozluźnione. Ponadto odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmocnią mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Dla osób zdrowych, które prowadzą siedzący tryb życia, korzyścią będzie wzmocnienie szkieletu mięśniowego, poprawa sylwetki ciała oraz samopoczucia.

Zajęcia będą miały mają charakter zarówno profilaktyczny, jak i terapeutyczny. Brak ruchu powoduje, że mięśnie tracą elastyczność i przestają prawidłowo utrzymywać kręgosłup. Ćwiczenia będą zapobiegać bólom kręgosłupa i wzmacniać mięśnie posturalne. Składać się będą z rozgrzewki, sesji głównej i rozciągania połączonego z relaksacją. Wykorzystuje się na nich pracę w parach, na matach, czy wałkach. Używanie dodatkowego sprzętu

nie jest konieczne, dlatego ćwiczyć można również w domu. Po takim przygotowaniu i nabyciu umiejętności uczestnicy będą mogli w zaciszu domowym wykonywać ćwiczenia.

Systematyczne ćwiczenia gwarantują utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, wzmocnienie szkieletu mięśniowego i redukcję przykurczy mięśniowych. Zajęcia "Zdrowy kręgosłup" to nie tylko ćwiczenia, ale też nauka prawidłowego oddychania i utrzymania poprawnej postawy ciała.

Dodatkowym aspektem tego zadania będzie także seminarium pn. „Zdrowe gotowanie-pyszne i tanie”. Jak wiadomo odżywianie jest jednym z czynników decydujących o naszym zdrowiu. Racjonalne odżywianie to takie, które pokrywa całkowite zapotrzebowanie człowieka na wszystkie składniki niezbędne do rozwoju życia i zachowania zdrowia. Podczas zaplanowanego spotkania o tym będziemy rozmawiać, dodatkowo oprócz wykładu o zdrowym odżywianiu, będzie prezentacja oraz wspólne gotowanie zakończone konsumpcjom. Przygotowane zostaną potrawy ze zdrowych produktów, m.in. chleb na zakwasie, pasta z fasoli i papryki pieczonej, koktajl z jarmużu, pudding z tapioki i inne równie smaczne i zdrowe. W kosztorysie zaplanowano 2 takie spotkania (Miłkowice, Rzeszotary). Na spotkaniu uczestnicy otrzymają przepisy, które będą mogli wykorzystać w swoich domach. Będą mogli także dowolnie modyfikować swoje przepisy.

Podsumowując realizacja tego zadania przyczyni się do poprawy stanu zdrowia mieszkańców Powiatu Legnickiego oraz do wzrostu świadomości i poziomu wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Wkład rzeczowy – bezpłatnie udostępnione sale wraz z wyposażeniem (maty do ćwiczeń + wałki i inne niezbędne) w Miłkowicach, Rzeszotarach, Siedliskach.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

1. Poprawa stanu i jakości zdrowia mieszkańców powiatu legnickiego.
2. Zmotywowanie do ćwiczeń w domu i zwiększenia aktywności fizycznej.
3. Wzrost poziomu wiedzy na temat zdrowego odżywiania
4. Umiejętność przygotowywania zdrowych posiłków z wartościowych produktów
5. Ogólna poprawa samopoczucia, zmniejszenie stresu
6. Profilaktyka i zapobieganie wielu chorobom

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów 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 ⁴⁾ lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	Honorarium trenera prowadzącego zajęcia zdrowy kręgosłup (20 zajęć x 130 zł=2.600)	2.600	2.600	0
2	Ulotki, plakaty promujące zadanie	400	400	0
3	Honorarium osoby prowadzącej seminarium „Zdrowe gotowanie – pyszne i tanie”(2 spotkania x 200 zł)	400	400	0
4	Artykuły spożywcze na przygotowanie zdrowego poczęstunku	300	0	300
Koszty ogółem:		3.700	3.400	300

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.

PREZES ZARZĄDU

Zygmunt Zemek

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

**STOWARZYSZENIE
„KOLEJARZ”**

Stędliska 6, 59-222 Miłkowice
NIP 691-24-98-493, Regon 021919215

Data *08.03.2018*

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.