



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	Prezydent Miasta Leszno
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295 i 567)

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 email, numer telefonu	
Stowarzyszenie "Wygraj Siebie" 64-100 Leszno ul. Por. Wacława Andrzejewskiego 8a/5 Forma prawna: stowarzyszenie KRS 0000427837	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Teresa Rękosiewicz, 48691956717, wygrajsiebie@poczta.fm

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wakacyjne poranki z jogą 2023			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2023-06-26	Data zakończenia	2023-08-04

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

Zadanie "Wakacyjne poranki z jogą 2023" realizowane będzie w Lesznie na stadionie lekkoatletycznym MOSiR-u. Zajęcia będą się odbywały w każdą niedzielę lipca 2,9,16,23,30 w godz. od 9.00 do 10.00. Prowadzić będzie instruktorka jogi. Ilość osób uczestniczących w zajęciach ok. 100 osób na każdym spotkaniu. Zadanie wychodzi naprzeciw rosnącemu zapotrzebowaniu na podnoszenie poziomu świadomości aktywności ruchowej wśród mieszkańców Leszna dzieci, młodzieży, osób dorosłych, seniorów, w tym osób z niepełnosprawnościami w każdej grupie wiekowej.

Joga to doskonała metoda zapobiegania chorobom fizycznym i psychicznym, dostarcza wiele korzyści dla zdrowia. Wszechobecny stres potrafi zaburzyć naszą równowagę psychiczną, ma także negatywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jest postrzegany jako dyskomfort psychiczny, oddziałujący na cały organizm. Nerwowość, skłonność do irytacji, bóle karku, krzyża, ramion, zaburzenia snu są to pierwsze objawy napięcia psychicznego. Joga wymaga i jednocześnie uczy skupienia, precyzji. Ćwiczenia w których występują skręty tułowia, to także bezcenny masaż wszystkich narządów wewnętrznych, podczas którego wszystkie organy zostają pobudzone do lepszej pracy. Człowiek pozbawiony aktywności ruchowej staje się zmęczony, osłabiony, niechętny, by podejmować jakiegokolwiek zadania wymagające wysiłku umysłowego. Realizacja zadania jest działaniem o charakterze sportowo - profilaktycznym promującym aktywną, prozdrowotną formę spędzania czasu, kształceniem nawyku dbania o kondycję fizyczną i psychiczną przez mieszkańców Leszna. Ćwiczenia wykonywane w czasie zajęć są zrównoważone tak, aby każdy z uczestników nie miał trudności z ich wykonaniem. Joga jako system ćwiczeń narodziła się przed tysiącami lat i cieszy się niesłabnącą popularnością. W pierwszej kolejności ćwiczenia zdrowotne jogi uruchamiają naturalne zdolności organizmu człowieka do samoleczenia, autoregulacji i kompensacji. Dzieje się to poprzez narządy wewnętrzne i układy w tym na największy – układ nerwowy. Dzięki temu zaburzone funkcje organizmu są regulowane, następnie w wyniku regularnych ćwiczeń utrzymywane na optymalnym poziomie. Joga kładzie nacisk na precyzję ruchów, które nie obciążają nadmiernie organizmu. Joga uczy relaksacji, pracy z oddechem, koordynacji ruchów, wytrzymałości fizycznej i psychicznej, rozładowania napięć emocjonalnych, zawiera elementy psychoterapii oraz ćwiczenia etyczne. W jogie nie ma rywalizacji między uprawiającymi, ale pokonywanie własnych słabości. Joga posiada znaczące walory zdrowotne i estetyczne, ujędrnia i modeluje ciało. Praktykowanie jogi jest formą terapii lub profilaktyki zdrowotnej, jest ciekawą, zupełnie odmienną od innych form aktywnością. Ruch i rozluźnienie z praktyką ćwiczeń oddechowych wiążą się z dotlenieniem i uwolnieniem hormonów szczęścia, skutecznie poprawiając stan psychofizyczny i fizyczny ćwiczących. Uczestnictwo w zajęciach daje mieszkańcom Leszna możliwość skorzystania z profesjonalnych i bezpłatnych zajęć z instruktorką jogi. Spotkania będą przebiegały z obowiązującymi przepisami sanitarnymi. Uczestnicy ćwiczyć będą na własnych matach, zostaną poproszeni o zastosowanie nakrycia głowy, organizator zapewni wodę do picia. Do uczestników zadania dotrzemy bezpośrednio, przez informację na portalach społecznościowych, przez lokalne media, stronie Miasta Leszna, Leszczyńskie NGO. Partnerami w realizowanym zadaniu jest Miasto Leszno, Prezydent Miasta Leszna będzie patronem honorowy wydarzenia, Wydział Spraw Obywatelskich, Wydział Kultury i Sportu, MOSiR i Leszczyńskie NGO.

W ramach dotacji zakupimy sprzęt nagłaśniający.

Czas pracy wolontariuszy wyceniono:

koordynator 1 godz. 60,00 zł

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie dla mieszkańców Leszna zajęć praktykowania jogi	5 spotkań / obecność ok. 100 osób na każdym spotkaniu	Dokumentacja fotograficzna

Zwiększenie wiedzy uczestników na temat jogi oraz zwiększenie zainteresowania zdrowym stylem życia poprzez udział w uprawianiu jogi . Trwałość osiągnięta przez wyrobienie nawyku systematycznej gimnastyki.	80% uczestników	Obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu).
Zwiększenie świadomości o korzyściach wynikających z uczestnictwa w projekcie. Trwałość zapewniona przez uczestnictwo we wspólnych spotkaniach.	80% uczestników	Obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu).

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

Zadanie "Wakacyjne poranki z joga 2023" realizowane są po raz dziesiąty. Tradycją jest, że odbywają się w lipcu na stadionie lekkoatletycznym MOSiR Leszno.

W ramach projektu „Wakacyjne poranki z jogą 2018 ” z mieszkańcami Leszna ustanowiono Rekord Polski w kategorii Największa Lekcja Jogi.

- Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: koordynator, instruktorka jogi.
- Stowarzyszenie posiada polisę która zawiera ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków osób uczestniczących w zajęciach realizowanych przez Stowarzyszenie.
- Koordynatorem realizowanego zadania będzie członek stowarzyszenia, wykonujący swoją pracę w ramach wolontariatu (odpowiedzialny za realizację zadania zgodnie z zapisem w projekcie i umowie o dofinansowaniu, za promocję projektu, przygotowanie spotkań , wykonanie sprawozdania z realizacji zadania) .
- Doświadczenie oferenta to realizacja zadań prozdrowotnych o podobnym charakterze tj. taj chi, gimnastyka dla serca, fitness mózgu oraz taniec sceniczny i uliczny.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynagrodzenie instruktorki jogi (5 spotkań x 1 godz.)	1 000,00 zł		
2	Koszt zakupu wody do picia dla uczestników	500,00 zł		
3	Koszt zakupu sprzętu do nagłośnienia	1 400,00 zł		
4	Wynagrodzenie księgowej	100,00 zł		
5	Wynagrodzenie koordynatora - um. wolont.	600,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3 600,00 zł	3 000,00 zł	600,00 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*~~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.

PREZESKA ZARZĄDU

Teresa Rękosiewicz

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

Data: *5. 06. 2018*

WICEPREZES ZARZĄDU

Karol Solnicki
Karol Solnicki

Przypisy

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.