

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	<p>Stowarzyszenie "Wygraj Siebie" 64-100 Leszno ul. Por. Wacława Andrzejewskiego 8a/5</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie KRS 0000427837</p>
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Teresa Rękosiewicz, 691956717, wygrajsiebie@poczta.fm

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Zdrowo się odżywiamy i o dobrą formę dbamy”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2024-08-05	Data zakończenia	2024-10-31

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

Aktywność seniorów odgrywa fundamentalną rolę w ich życiu, wpływając pozytywnie na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. W dobie starzenia się społeczeństwa, promowanie i utrzymywanie aktywności społecznej osób starszych staje się priorytetem dla tworzenia zdrowego i integracyjnego środowiska.

Celem projektu pt. „Zdrowo się odżywiamy i o dobrą formę dbamy” jest zwiększenie świadomości uczestników, głównie seniorów, z miasta Leszna na temat ich zdrowia poprzez przedstawienie im zasad zdrowego odżywiania i właściwego przechowywania jedzenia, przeciwdziałania chorobom wieku senioralnego i prawidłowej suplementacji po i w trakcie choroby nowotworowej, a także dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego osób starszych poprzez zajęcia relaksacyjne i ruchowe.

Realizacja projektu ma umożliwić seniorom prowadzenie aktywnego, niezależnego życia oraz zminimalizować ryzyka chorób i innych problemów zdrowotnych. Edukacja zdrowotna osób starszych jest kluczowym elementem promowania zdrowego starzenia się i poprawy jakości życia w podeszłym wieku. Ćwiczenia relaksacyjne oraz z zajęcia ruchowe/gimnastyczne to fantastyczne sposoby na redukcję napięcia, minimalizację skutków przewlekłego stresu, złagodzenie stanów lękowych i przejęcie kontroli nad własnym organizmem. Stres i napięcie może towarzyszyć osobom w każdym wieku. Ma on znaczący wpływ na samopoczucie i jakość naszego życia. Dlatego wprowadzenie do codziennej rutyny ćwiczeń relaksacyjnych dla seniorów to doskonały sposób na spędzenie czasu, a także zachowanie spokoju ducha, poprawę samopoczucia i wzrost pewności siebie.

Aktywność fizyczna w podeszłym wieku pozwala długo zachować siły witalne i opóźnić procesy starzenia. Dzięki regularnej gimnastyce dla seniorów, już po kilku dniach można zauważyć efekty w postaci poprawy samopoczucia i humoru oraz czerpać radość z życia. Osoby starsze, pomimo, że są słabsze nie powinny rezygnować z codziennego ruchu i ćwiczeń, które pomogą im utrzymać zdrowie jak najdłużej. Brak ruchu jest przyczyną wielu schorzeń, a także bóli, z którymi często zmagają się seniorzy.

Grupą docelową będą głównie seniorzy, mieszkańcy Leszna oraz wszystkie osoby zainteresowane zdrowym odżywianiem, a także aktywnością fizyczną - łącznie 60 osób. Do uczestników zadania dotrzemy bezpośrednio, przez informację na portalach społecznościowych, przez lokalne media, stronie Miasta Leszna, Leszczyńskie NGO. Zajęcia odbywać się będą na terenie miasta Leszna, w parku, sali do zajęć ruchowych oraz w siedzibie stowarzyszenia przy ul. Leszczyńskich 20.

Mając na uwadze powyższe w ramach projektu zaplanowano:

1. OTWARTE SPOTKANIA DOT. EDUKACJI ZDROWOTNEJ ORAZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Odbędą się trzy spotkania / 1 w miesiącu dot. edukacji zdrowotnej, zasad zdrowego odżywiania i właściwego przechowywania jedzenia, przeciwdziałania chorobom wieku senioralnego i prawidłowej suplementacji po i w trakcie choroby nowotworowej oraz zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Każde ze spotkań potrwa 2 godziny (łącznie 6h). Spotkania adresowane będą dla chętnych seniorów i osób zainteresowanych zdrowym stylem życia i prawidłowym odżywianiem, odbędą się w naszej siedzibie, planujemy udział min. 30 osób w każdym ze spotkań.

Pierwsze spotkanie pn. „Edukacja zdrowotna osób starszych” – prelekcja na temat zmian w organizmie związanych ze starzeniem, takich jak spowolniony metabolizm, obniżona odporność, czy zmiany w układzie kostnym i mięśniowym. Informacje o sposobach zapobiegania najczęstszym chorobom w starszym wieku, takim jak choroby nowotworowe, serca, cukrzyca, osteoporoza, czy zaburzenia neurodegeneracyjne.

Drugie spotkanie pn. „Prowadź zdrowy styl życia” – prelekcja dot. zasad zdrowego odżywiania uwzględniają zmieniające się potrzeby żywieniowe osób starszych, a także właściwego przechowywania jedzenia, przeciwdziałania chorobom wieku senioralnego i prawidłowej suplementacji po i w trakcie choroby nowotworowej.

Trzecie spotkanie pn. Zdrowie psychiczne i emocjonalne – prelekcja dot. rozpoznawania i radzenia sobie ze stanami depresyjnymi, lękiem oraz innymi problemami zdrowia psychicznego. Zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości i stanu zdrowia seniorów, co może pomóc w utrzymaniu sprawności i zapobieganiu chorobom.

Osoby odpowiedzialne: koordynator projektu, prelegenci (osoby mające kwalifikacje i doświadczenie w powyższej tematyce).

Rekrutacja za zajęcia otwarta wg kolejności zgłoszeń.

2. ZAJĘCIA RELAKSACYJNE – SPOSÓB NA ODPREŻENIE I STRES.

Planujemy 20 spotkań dwugodzinnych (20*2= 40 h), w małych kameralnych grupach (po 6-8 osób). Celem zajęć jest reedukacja stresu, napięć nerwowych, dolegliwości typu nerwice i zaburzenia na tle psychicznym. Badania naukowe dowodzą, że zajęcia relaksacyjne powodują zwiększenie stężenia neuroprzekaźnika — dopaminy, która reguluje m.in. stany emocjonalne, przywracając optymistyczne spojrzenie na rzeczywistość. Wiele osób w podeszłym wieku cierpi na przewlekły stres. Prowadzi on do stanów lękowych i obniżonego nastroju. Często także wpływa na czynniki somatyczne. Osoby starsze, żyjące w stresie i napięciu bardziej odczuwają dolegliwości bólowe, gorzej przechodzą choroby — od zwykłego przeziębienia po stany przewlekłe. Ciągłe zmartwienia i towarzyszący im niepokój pojawiają się na wielu płaszczyznach. Spada nastrój, pojawia się otępienie i lęki, obniża się próg bólowy, choroby występują częściej. Wszystkie te elementy powodują, że relaksacja i wyciszenie stają się w tym wieku cennymi umiejętnościami. Ćwiczenia rozluźniające działają także na dolegliwości fizyczne, zmniejszają nerwobóle, w tym migrenowy ból głowy, a także zmniejszają odczuwanie dolegliwości ze strony kręgosłupa czy stawów, które często towarzyszą osobom starszym. Zastosowane na zajęciach techniki relaksacji to m.in. ćwiczenia napinania i rozluźniania mięśni, które wpływają na funkcjonowanie układu krążenia. Poprawia przepływ krwi, obniża ciśnienie tętnicze, wzmacnia serce. Zajęcia relaksacyjne dla seniorów są również polecane osobom cierpiącym na nerwicę, ponieważ przyczyniają się do poprawy samopoczucia, a także zmniejszają rozdrażnienie. Stan układu nerwowego jest ważnym czynnikiem, który wpływa na samopoczucie. Warto więc o niego zadbać za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych.

Osoby odpowiedzialne: koordynator projektu, trener zajęć relaksacyjnych.

Rekrutacja na zajęcia otwarta wg kolejności zgłoszeń.

3. ZAJĘCIA RUCHOWE

Celem zajęć ruchowych /gimnastycznych dla seniorów jest poprawa koncentracji, samopoczucia i sprawności ruchowej. Wiele osób starszych nie radzi sobie ze zmianami fizycznymi i psychicznymi, które zachodzą w ich organizmach. Dodatkowo czują się samotne i niedoceniane. Zajęcia ruchowe dla seniorów pomagają im w uwolnieniu emocji, poprawie samopoczucia, a także pozwalają na kontakt z innymi osobami starszymi. Zajęcia odbywać się będą na świeżym powietrzu, gdyż przynoszą zdecydowanie więcej korzyści dla zdrowia niż treningi w zamkniętych pomieszczeniach. Zajęcia dla seniorów na zewnątrz, przynoszą nie tylko lepsze efekty fizyczne, jak doskonalenie sprawności oraz wytrzymałości, ale także stabilizację zdrowia psychicznego. Duża dawka powietrza dotlenia cały organizm, narządy, komórki i tkanki, a przez to pobudza układ nerwowy. Przebywanie na świeżym powietrzu to kontakt z naturalnym światłem, dzięki czemu można uzupełniać braki niezbędnej do życia witaminy D.

Planujemy 12 spotkań dwugodzinnych (12*2= 24h), w grupach (po 15-20 osób).

Osoby odpowiedzialne: koordynator projektu, trener/instruktor.

Rekrutacja za zajęcia otwarta wg kolejności zgłoszeń.

4. ZARZĄDZANIE PROJEKTEM I PROMOCJA

Zarządzanie projektem prowadzone będzie poprzez nadzór nad bieżącą realizacją projektu, ustaleniem harmonogramu działań, sprawozdawczość finansową i merytoryczną. Przez cały okres realizacji projektu prowadzony będzie monitoring - na podstawie gromadzonej dokumentacji projektowej, zdjęcia, informacje na FB stowarzyszenia, dokumenty finansowe.

Promocja projektu prowadzona będzie przez cały okres realizacji, bieżąca informacja o projekcie oraz działaniach projektowych bezpośrednio do odbiorców, organizacjach działających na rzecz seniorów, portalu organizacji pozarządowych Leszno, FB Leszczyńskie NGO, mediach lokalnych, innych mediach elektronicznych, biurze stowarzyszenia oraz FB. Osoba odpowiedzialne: koordynator, księgowa.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

Zwiększenie wiedzy uczestników na temat zdrowych nawyków prawidłowego odżywiania oraz zwiększenie zainteresowania zdrowym stylem życia poprzez udział w zajęciach relaksacyjnych i sportowych. Trwałość osiągnięta przez wyrobienie nawyku systematycznej aktywności sportowej.	80%	Dokumentacja fotograficzna, 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%	Dokumentacja fotograficzna, obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu).
Przeprowadzenie dla mieszkańców Leszna 3 spotkań dot. edukacji zdrowotnej, zasad zdrowego odżywiania (w każdym udział min. 30 osób)	3 spotkania (w każdym udział min. 30 osób)	Dokumentacja fotograficzna, lista obecności, informacja/raport zawarta w sprawozdaniu.
Przeprowadzenie dla mieszkańców Leszna 20 zajęć relaksacyjnych	20 spotkań dwugodzinnych (20*2= 40 h), w małych kameralnych grupach (po 6-8 osób).	Dokumentacja fotograficzna, lista obecności, informacja/raport zawarta w sprawozdaniu
Przeprowadzenie dla mieszkańców Leszna 12 zajęć ruchowych/gimnastycznych	12 spotkań dwugodzinnych (12*2= 24 h), w grupach (po 15-20 osób).	Dokumentacja fotograficzna, lista obecności, informacja/raport zawarta w sprawozdaniu
Poprawa sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa oraz aktywności fizycznej mieszkańców Leszna, głównie seniorów	80%	Dokumentacja fotograficzna, obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu).
Regularnie zajęcia relaksacyjne oraz ruchowe/ gimnastyczne dla seniorów w dużej mierze poprawią jakość życia oraz zapewnią dobre samopoczucie oraz zapobiegą różnorodnym chorobom	80%	Dokumentacja fotograficzna, 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

Stowarzyszenie Wygraj Siebie działalność prowadzi od 2012 roku. W tym czasie zrealizowaliśmy wiele zadań na rzecz członków stowarzyszenia oraz mieszkańców Leszna. Realizowane projekty dotyczyły różnych tematów, które aktywizowały społeczeństwo intelektualnie i fizycznie.

Stowarzyszenie ma kilkuletnie doświadczenie w realizacji projektów dla seniorów oraz w zakresie promocji zdrowia i aktywności sportowej tj. taj chi, gimnastyka dla serca, fitness mózgu oraz taniec. Ponadto od 10 lat realizujemy projekt "Wakacyjne poranki z jogą" -tradycją jest, że zajęcia odbywają się w lipcu na stadionie lekkoatletycznym MOSiR Leszno.

Stowarzyszenie prowadzi także Klub Seniora Wrzosowy Zakątek, którego bywalcami jest 70 osób. Adresatami naszych projektów są osoby starsze, dorosłe, młodzież i dzieci w tym osoby z niepełnosprawnością w każdej grupie wiekowej.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: koordynator, księgowa, prelegenci (3 osoby), trener zajęć relaksacyjnych, trener/instruktor zajęć ruchowych, gimnastycznych.

Koordynatorem realizowanego zadania będzie członek stowarzyszenia odpowiedzialny za realizację zadania zgodnie z

zapisem w projekcie i w umowie o dofinansowanie, za promocję projektu, rekrutację, przygotowanie spotkań, wykonanie sprawozdania z realizacji zadania.

Księgowa- odpowiedzialna za prawidłowe rozliczenie projektu.

Stowarzyszenie posiada polisę która zawiera ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków osób uczestniczących w zajęciach realizowanych przez Stowarzyszenie.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Koszt księgowej - 3 mc (200,00 zł * 3 mc = 600 zł) umowa zlecenie, umowa o dzieło, fv, rach	600,00 zł		
2	Koszt wynagrodzenia prelegentów dot. edukacji zdrowotnej, zasad zdrowego odżywiania (3 osoby * 2 godziny = 6 godzin, umowa zlecenie/um. dzieło FV/rach)	1 200,00 zł		
3	Koszt wynagrodzenia dla trenera zajęć relaksacyjnych (20 spotkań dwugodzinnych (20*2= 40 h, 120.00 zł*40=4800) - umowa zlecenie/um. dzieło FV/rach	4 800,00 zł		
4	Koszt wynagrodzenia dla trenera zajęć ruchowych/gimnastycznych (12 spotkań dwugodzinnych 12*2h= 24 h; 24 h *100 zł= 2400,00) - umowa zlecenie/um. dzieło FV/rach	2 400,00 zł		
5	Koszt koordynatora - 3 mc (300,00 zł * 3 mc = 900 zł) umowa zlecenie, umowa o dzieło	900,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 900,00 zł	9 900,00 zł	0,00 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(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* 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 Rekosiewicz

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

WICEPREZES

Czesław Fabiański

Data: *04.04.2024*

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.