



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 Legionowskiego			
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⁾	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej			
4. Tytuł zadania publicznego	"Senior ćwiczy"			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	11.09.2018	Data zakończenia	4.12.2018

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	Stowarzyszenie Stanisławowska Inicjatywa Sąsiedzka z siedzibą w Stanisławowie Drugim Ul. Łąkowa 4 05-119 Stanisławów Drugi KRS 0000557915		
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)	Agata Kamińska tel. 602 577 866 agatakaminska@op.pl		

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
--

Życie na emeryturze często oznacza zamykanie się w domu i wykluczenie z życia społecznego. Dlatego celem projektu jest aktywizacja senierek poprzez warsztaty skrojone według potrzeb tej grupy wiekowej. W jego ramach odbędą się zajęcia rekreacyjno-sportowe w wymiarze 18 godzin oraz 6 godzin zajęć prozdrowotno-ruchowo-edukacyjnych, związanych z profilaktyką nietrzymania moczu. Cykl zajęć rozpoczną treningi o charakterze funkcjonalnym, które wpływają na poprawę codziennej egzystencji m.in. poprzez zwiększenie zakresu ruchomości w stawach, poprawę koordynacji ruchowej oraz siły i wytrzymałości mięśniowej. „NM” jest z kolei problemem społecznym obejmującym znaczny odsetek (70-80%) populacji kobiet w wieku 60+ a ryzyko jego występowania wzrasta z wiekiem. Seniorki często nie szukają pomocy z powodu społecznej stygmatyzacji problemu a koszty psychospołeczne, wynikające z nieadekwatnego leczenia, jak dążenie do pozostawania w środowisku domowym przez dłuższy czas mogą doprowadzić do odosobnienia i depresji. Z tego względu profilaktyka skierowana jest przede wszystkim na zniwelowanie czynników ryzyka poprzez odpowiednio zaprogramowany i przeprowadzony trening, który jest skutecznym sposobem leczenia tej dolegliwości, na zmianę trybu życia i propagowanie zdrowego stylu życia. Bezpośrednią grupą docelową uczestniczącą w projekcie będą seniorki z terenu Powiatu Legionowskiego, trenujące 2 razy w tygodniu po 1 godzinie zegarowej. Ze względu na komfort ćwiczących i ograniczenia lokalowe przewiduje się grupę ok. 10-12 osób. Dzięki udostępnieniu klimatyzowanej sali do ćwiczeń w filii Gminnego Ośrodka Kultury w Stanisławowie Drugim uczestniczki będą miały okazję przekonać się, że systematyczna aktywność fizyczna stanowi niezbędny i niezastąpiony element zdrowego trybu życia a zlikwidowanie bariery odległości ze względu na lokalizację w pobliżu miejsca zamieszkania - uczynią je dostępnymi dla wszystkich zmotywowanych. Program zajęć został tak opracowany, żeby każdy mógł swobodnie wykonywać ćwiczenia i skutecznie je w warunkach domowych aż staną się elementem codzienności. Trener oraz fizjoterapeuta, jako osoby wykwalifikowane i doświadczone w prowadzeniu zajęć z seniorami posłużą podpowiedzą i radą oraz dostosują stopień trudności do indywidualnych potrzeb i kondycji uczestników oraz zaopatrzą w niezbędne materiały edukacyjne. W celu przeprowadzenia zajęć zostaną

wykorzystane maty i przybory treningowe m.in. ciężarki, piłki obciążeniowe, podkładki Flow Tonic czy piłki softball. Zajęcia w kameralnym gronie stworzą szansę do integracji, wyposażą uczestnika w niezbędny zakres wiedzy w kwestii możliwości i konieczności aktywności ruchowej - w tym odpowiedniego sterowania mięśniami miednicy, służącej poprawie kondycji zdrowotnej.

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.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

1. Upowszechnienie wiedzy o sposobach radzenia sobie z nietrzymaniem moczu.
2. Poprawa jakości życia osób dotkniętych problemem nietrzymania moczu
3. Polepszenie kontroli nad bezwolnym oddawaniem moczu
4. Zaznaczenie w przestrzeni publicznej istnienia problemu, co zmniejszy związaną z nim wstydlivość
5. Edukacja seniorek i przedstawienie różnych form leczenia
6. Nauka specjalistycznych ćwiczeń, dzięki którym uczestniczki będą mogły kontynuować terapię po zakończeniu programu
7. WYROBIENIE nawyku aktywnego spędzania czasu
8. Rozwinięcie i utwalenie zainteresowań o charakterze sportowym

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 lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1.	Instruktor rekreacji ruchowej (18h x 115 zł brutto)	2070	2070	0
2.	Fizjoterapeuta (6h x 250 zł brutto)	1500	1500	0
3.	Materiały edukacyjne	200	200	0
4.	Promocja wydarzenia	200	0	200
5.	Sprzęt (ciężarki, piłki obciążeniowe, podkładki Flow Tonic, piłki softball)	1675	0	1675
6.	Obsługa księgową	200	0	200
7.	Woda mineralna dla uczestniczek	200	200	0
8.	Sala w Filii GOK w Stanisławowie Drugim	0	0	0
Koszty ogółem:		6.045,00	3970,00	2.075,00

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.

Stanisławowskiej Inicjatywy Społecznej
w Stanisławowie Drugim

Wiceprezes Zarządu
Stanisławowskiej Inicjatywy Społecznej
w Stanisławowie Drugim

Marta Piłewska-Przygodzka

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

CZŁONEK ZARZĄDU
mgr inż. Maciej Taff

Data 22.08.2018 rok

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.