



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 | Gmina Strzyżewice 109, 23-107 Strzyżewice |
| 2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾ | Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym |

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 Aktywnych Kobiety Gminy Strzyżewice, „Ale Babki” forma prawna: stowarzyszenie zwykle zarejestrowane w Starostwie Powiatowym w Lublinie pod nr 13, adres siedziby: Piotrowice 94 A, 23-107 Strzyżewice, numer telefon: 517 408 966, adres do korespondencji- jw. | |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej) | Prezes stowarzyszenia: Marianna Mech, telefon: 517-408-966 |

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

| | | | |
|---|---------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | „Zdrowy, sprawny i bezpieczny senior” | | |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾ | Data rozpoczęcia | 02.09.2024r. | Data zakończenia 23.11.2024r. |
| 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji) | | | |
| <p>Stowarzyszenie Aktywnych Kobiety Gminy Strzyżewice, „Ale Babki” prowadzi działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym. Działalność ta polega na licznych spotkaniach mających na celu pobudzenie aktywności społecznej kobiet z terenu Gminy Strzyżewice, integrację środowiska senioralnego a także zagospodarowanie czasu wolnego.</p> <p>Grupa docelową zadania publicznego będą osoby w wieku emerytalnym (seniorzy - osoby 60+) z terenu Gminy Strzyżewice oraz członkowie stowarzyszenia. Nabór osób chętnych (rekrutacja) odbyła się w dniach 13.05.2024 – 07.06.2024 poprzez rozpropagowanie ogłoszenia o udziale w projekcie na tablicy ogłoszeń w CKiP w Piotrowicach oraz rozmów z zaprzyjaźnionymi członkiniami KGW. W wyniku naboru zgłosiło się 20 uczestników.</p> | | | |

W ramach zaplanowanego zadania zorganizujemy trzy rodzaje zajęć:

- rekreacyjno –sportowe,
- kulinarne
- warsztaty uczące, jak ustrzec się przed oszustami.

Miejscem realizacji zadania będą pomieszczenia CKiP w Piotrowicach oraz basen w Bychawie.

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Złożą się na nie: gimnastyka w sali polegająca na wykonywaniu ćwiczeń na zakupionych karimatach oraz fitness na basenie. Ćwiczenia w sali będą odbywały się raz w tygodniu przez okres trwania projektu - łączna ilość spotkań 12.

Będą dwa wyjazdy na basen do Bychawy w pierwszym i ostatnim tygodniu trwania projektu.

Zajęcia te będą miały charakter rehabilitacyjno-profilaktyczny. Ich cel to wzmocnienie mięśni i stawów, zapobieganie osteoporozie, zwyrodnieniom kręgosłupa i otyłości. Poprowadzi je doświadczony instruktor

2. Zajęcia kulinarne.

Wykład dietetyki odbędzie się w dniu uzgodnionym z instruktorem, natomiast warsztaty kulinarne odbędą się 2 razy (w pierwszym i drugim miesiącu trwania projektu) podczas których, z zakupionych produktów zostaną przygotowane zbilansowane posiłki dla seniorów. Zajęcia te będą miały na celu poznanie zasad prawidłowego odżywiania, istotnych dla seniorów oraz zdobycie umiejętności przygotowywania zdrowych potraw. Odbędą się trzy razy (1 wykład i 2 x warsztaty).

Zajęcia odbędą się w sali CKiP w Piotrowicach w siedzibie stowarzyszenia.

3. Warsztaty „Bezpieczny portfel seniora”

nauczą uczestników, jak skutecznie bronić się przed manipulacjami oszustów.

Zaplanowaliśmy te zajęcia, ponieważ niedawno w naszej okolicy działała grupa naciągaczy, starająca się wyłudzić pieniądze metodą na wnuczka i dziecko. Poprowadzi je instruktor zajmujący się zawodowo tym tematem na jednej z lubelskich uczelni. Odbędą się dwa spotkania warsztatowe po dwie godziny przy czym uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy.

Te zajęcia odbędą się również w sali CKiP w Piotrowicach w siedzibie stowarzyszenia.

Główne cele działań:

1. Aktywizacja seniorów, których w większości pandemia zamknęła w czterech ścianach domu, spowodowała apatię. Zbliżyła do granicy wykluczenia społecznego.

2. Integracja uczestników zadania, wzbudzenie w nich pragnienia bycia razem i potrzeby kontynuowania działań po zakończeniu zadania.

3. Wzmocnienie potrzeby dbania o własne zdrowie i dobre samopoczucie, uświadomienie, jak ważny jest ruch i prawidłowa dieta dla zachowania zdrowia.

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 |
| Liczba uczestników | 20 uczestników | Listy obecności |
| Warsztaty kulinarne - wzmocnienie potrzeby dbania o własne zdrowie poprzez poznanie zasad prawidłowego odżywiania oraz zdobycie umiejętności przygotowywania zdrowych potraw | 15 godz. warsztatów na jednego beneficjenta | Dokumentacja fotograficzna, listy obecności, ankieta na wejście i wyjście, test wiedzy przed i po warsztatach artykuł do gazety gminnej „KOMPRESU”, faktury |
| Zajęcia sportowo – rekreacyjne - uświadomienie, jak ważny jest ruch dla zachowania zdrowia. | 12 godzin warsztatów na jednego beneficjenta | Dokumentacja fotograficzna, listy obecności, ankieta na wejście i wyjście, test wiedzy przed i po warsztatach artykuł do gazety gminnej „KOMPRESU”, faktury |
| Warsztaty pt. „Bezpieczny Portfel Seniora”- nauczą uczestników, jak skutecznie bronić się przed manipulacjami oszustów. | 2 godziny na jednego beneficjenta ponieważ zajęcia odbędą się w dwóch grupach | Dokumentacja fotograficzna, listy obecności, ankieta na wejście i wyjście, test wiedzy przed i po warsztatach artykuł do gazety gminnej „KOMPRESU”, faktury |

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

Stowarzyszenie „Ale Babki” działa od września 2014 roku, początkowo jako Klub Aktywnych Kobiet, a od 08.05.2017 jako stowarzyszenie zwykłe, zarejestrowane w Starostwie Lubelskim.

Celem działania stowarzyszenia jest między innymi uczestnictwo w życiu społecznym, integracja i aktywizacja środowiskowa poprzez organizowanie różnych form życia kulturalnego, artystycznego i turystycznego. Przykładem integracji i aktywizacji było organizowanie spotkań takich jak spotkania opłatkowe dla samotnych (wspólnie z GOPS), Festiwal Talentów, kilkakrotnie Dzień Kobiet, a wspólnie z Sołectwem Kielczewic Dolnych – Patriotyczną Majówkę w Rechcie, oraz spotkanie dla seniorek pn.: „Metamorfozy”. Stowarzyszenie „Ale Babki” zorganizowało również kilka wycieczek, między innymi do Bałtowa, Sandomierza, Kozłówek i Lublina (Zamek Lubelski, Ogród Botaniczny, kino, teatr)

„Ale Babki” zrealizowały dwa projekty z LGD – Warsztaty ceramiczne dla seniorów oraz Międzypokoleniowe warsztaty ceramiczno – kulinarne, a z MKiDN – „Kozmian – zapomniany poeta z Piotrowic

Doświadczenie w organizowaniu wymienionych wydarzeń umożliwi realizację zaplanowanego projektu „Zdrowy, sprawny i bezpieczny senior”.

Na realizację opisanego zadania Stowarzyszenie wykorzysta dotacje z budżetu gminy w kwocie **4542,00 zł** na dofinansowanie warsztatów głównie koszty opłacenia instruktorów, biletów wstępu oraz zakupu potrzebnych rzeczy do przeprowadzenia zajęć. Ze środków własnych pokryte będą koszty wynajęcia sali i wolontariat w formie pomocy technicznej przy prowadzeniu warsztatów kulinarnych w kwocie **1400,00 zł**.

Zasoby rzeczowe i osobowe(niefinansowy wkład własny Oferenta w realizację zadania, tzw Wkład osobowy i/lub wkład rzeczowy), które będą wykorzystywane w trakcie realizacji zadania:

wkład osobowy praca wolontariusza podczas warsztatów kulinarnych i zakup produktów żywnościowych na zajęcia cena jednostkowa 30 zł/h- na podstawie GUS 2024.

Wkład rzeczowy wynajem sali- cena jednostkowa 50zł/h oraz 100zł za dzień- na podstawie regulaminu CKiP w Piotrowicach

Doświadczenie w organizowaniu wymienionych wydarzeń umożliwi realizację zaplanowanego projektu „Zdrowy, sprawny i bezpieczny senior”.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp. | Rodzaj kosztu | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|-----------|--|-------------|-------------|-----------------|
| 1. | WARSZTATY KULINARNE | 1650 | 1050 | 600 |
| 1.1 | Spotkanie z dietetykiem - wykład nt. zdrowego odżywiania seniorów, zajęcia warsztatowe (łącznie 15h) | 750 | 750 | 0 |
| 1.3 | Zakup produktów żywnościowych | 300 | 300 | 0 |
| 1.4 | Wynajem sali szkoleniowej - wkład rzeczowy partnera 3x100 zł/d | 300 | 0 | 300 |
| 1.5 | Wolontariat – zakupy produktów, pomoc w prowadzeniu warsztatów, 10 h. X 30zł/h | 300 | 0 | 300 |
| 2. | ZAJĘCIA SPORTOWO - REKREACYJNE | 3652 | 3052 | 600 |
| 2.1 | Ćwiczenia w sali – koszt instruktora 12x100zł/h | 1200 | 1200 | 0 |
| 2.2 | Zakup karimat 20 szt. x 30zł | 600 | 600 | 0 |
| 2.3 | Wynajem sali szkoleniowej (wkład rzeczowy partnera 12 zaj. x 50 zł/h | 600 | 0 | 600 |
| 2.4 | Fitness na basenie (3 tory po 84 zł) | 252 | 252 | 0 |
| 2.5 | Opłata instruktora (2x200,00zł/h) | 400 | 400 | 0 |
| 2.6 | Usługa transportowa na basen | 600 | 600 | 0 |

| | | | | |
|---|---|-------------|-------------|-------------|
| 3. | WARSZTATY BEZPIECZNY PORTFEL SENIORA | 640 | 440 | 200 |
| 3.1 | Opłata instruktora 2 zaj. x 220zł | 440 | 440 | 0 |
| 3.2 | Wynajem sali szkoleniowej (wkład rzeczowy partnera 2 zaj. po 2 godz x 50 zł/h | 200 | 0 | 200 |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 5942 | 4542 | 1400 |

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 Sadowym/ 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.....05.08.2024r.

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

Dokument podpisuję 3 osoby z Zarządu

Czytelne podpisy wraz z funkcjami /
chyba że są pieczętki imienne, oraz
pieczętka główna stowarzyszenia

Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet
Gminy Strzyżewice
"Ale Babki"

Prezes*Marianne Medk*.....

Wiceprezes.....*Dioniza Pysniah*.....

Skarbnik.....*Alicja Stojnińska*.....