

Załącznik nr 1

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 jest adresowana oferta	Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	10) działalności 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 "ŻYC INACZEJ" - stowarzyszenie numer: 0000047811 - Krajowy Rejestr Sądowy UL. KAMIĘŃSKIEGO 10B, miejscowość: WROCŁAW kod pocztowy: 51-124 strona WWW: zycinaczej.org.pl email: zycinaczej@zycinaczej.org.pl tel. 535-219-785	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Beata Sypniewska tel.601-076-501 zycinaczej@zycinaczej.org.pl Barbara Orzechowska tel 535 219 785 zycinaczej@zycinaczej.org.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywny Senior 2			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	26.10.2023	Data zakończenia	31.12.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Miejsce realizacji zadania: Miejsce realizacji ; Siedziba Stowarzyszenia "Życ Inaczej" ul. Kamieńskiego 10 b, Wrocław Grupa docelowa: Seniorzy, którzy korzystają z ofert Klubu Seniora są to osoby w wieku senioralnym, często nieaktywne zawodowo, różnicowane zdrowotnie i kondycyjnie z terenu Wrocławia, oraz okolic, oraz inne osoby w wieku senioralnym. Aktualna oferta jaką posiadamy, nie zabezpiecza potrzeb seniorów z uwagi na jej ograniczenia za czym stoją niewystarczające				

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.

środki finansowe. Nie jest nam znana taka oferta dla grup senioralnych w formie nieodpłatnej. Wiemy, że jest duże zainteresowanie wśród seniorów, lecz bariera jest opłata za zajęcia. Zapotrzebowanie seniorów na aktywność fizyczną oraz poznawanie metod relaksacji jest znacznie większa. Planowana grupa uczestników projektu około 20-30 osób.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
realizacja zajęć ; Yoga zdrowy kręgosłup, Kąpiele w dźwiękach mis	realizacja 2 rodzaje zajęć; przy udziale minimum 5 osób na każdych zajęciach	listy obecności, harmonogram zajęć

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

Doświadczenia

Klub Seniora działa w stowarzyszeniu "Życ Inaczej" od 22 lat. Od 2001r dofinansowywany jest przez Gminę Wrocław.

Dotacja Gminy Wrocław 2022/2023 na działalność klubu Seniora; dotacja 60000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i 4800,00 zł, Koszt całkowity zadania 64800,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2020/2021 na działalność klubu Seniora; dotacja 60000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 3600,00 zł, Koszt całkowity zadania 63600,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2018/2019 na działalność klubu Seniora; dotacja 58000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 2400,00 zł, Koszt całkowity zadania 60400,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2017 na działalność klubu Seniora; dotacja 20000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 9150,00 zł, Koszt całkowity zadania 29150,00 zł.

Realizacja projektu z Art 19a (VIII-XII2017) pt. "ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY i SENIORÓW W

OKOLICY ULICY KAMIEŃSKIEGO" podczas realizacji projektu zaplanowaliśmy zajęcia ZUMBA GOLD, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem seniorów, ponieważ liczba odbiorców jest o 100% wyższa od planowanej.

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu "Życ Inaczej" posiada Certyfikat i Tytuł "Miejsca Przyjaznego Seniorom" przyznawany przez Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego oraz przez Wrocławskie Centrum Seniora. Od początku działalności klubu współpracujemy ze Straż

Miejską, Policją, MOPS-em, pobliską Radą Osiedla oraz Partnerstwem Polanka(od czasu jego powstania), zgodnie z rekomendacjami złożonymi w poprzednich projektach.

Udział w międzypokoleniowym komiksie organizowanym przez WCS. Projekty wzięły udział w wystawie. Na prośbę Uniwersytetu Wrocławskiego Wydziału Nauk Społecznych, umożliwiliśmy studentom odbycie zajęć dydaktycznych podczas warsztatów klubowych, jako wybrany klub przez uczelnię. Otrzymaliśmy w 2017r dyplom za udział w Dniach Seniora.

Zasoby

Stowarzyszenie posiada Lokal użyczony z Gminy Wrocław umowa użyczenia z dnia 05.10.2001r., kolejna umowa 1.08.2005 r. Posiadamy salę na zajęcia yogi z lustrami o wielkości 66m2 , salę do kąpiel w dźwiękach mis z materacami, hamakami, misy 12 szt, oraz dużą misę kręgosłupową XXL certyfikowane przez Instytut Petera Hessa w Niemczech . 66m2, zaplecze sanitarne, Posiadamy karimaty, kostki, paski do ćwiczeń.

ZAJĘCIA

ZACHOWANIE WYSOKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, UMYŚLOWEJ I SPOŁECZNEJ stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Zorganizowanie atrakcyjnych form aktywności zmienia w seniorach postrzeganie perspektyw wieku podeszłego, pomaga zachować niezależny tryb życia i zmienia na korzyść samopoczucie. Osoby aktywne są bardziej spokojne i mniej wymagające, lepiej odpoczywają, odzyskują wiarę w siebie i poczucie własnej wartości, szybciej wchodzą w interakcje z

otoczeniem Z kolei pobudzanie aktywności zarówno umysłowej, jak i społecznej stanowi niezbędny warunek prawidłowego rozwoju psychospołecznego seniora, służy podtrzymywaniu relacji z innymi ludźmi i doświadczania bycia jednostką przydatną społecznie.

Planujemy przeprowadzić 10 zajęć /1h YOGA-zdrowy kręgosłup, oraz 10 zajęć x1h,15 kąpieli w dźwiękach mis w okresie od 26.10.2023 do 31.12.2023

YOGA- ZDROWY KRĘGOSŁUP

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa w zachowaniu zdrowia i przedłużeniu młodości. Ruch zapewnia wiele korzyści i jest świetną profilaktyką wielu chorób, takich jak miażdżyca czy choroba wieńcowa. Odpowiednio dopasowane ćwiczenia pomagają w radzeniu sobie z bólem i stresem. Jedną z takich dyscyplin, która łączy w sobie zarówno trening wzmacniający, jak i relaksację jest joga. Joga uczy poprawnego oddychania, relaksuje, pozwala się skoncentrować i wpływa na dotlenienie organizmu. Dzięki praktykowaniu jogi zwiększa się nasza pewność siebie oraz świadomość ciała i jego możliwości. Taki trening pozwala zwiększyć zakres ruchów, obniżyć napięcie emocjonalne, wyciszyć, ale jednocześnie dodać energii. Wpływ jogi na zdrowie obejmuje także przyspieszenie przemiany materii i wysmuklenie sylwetki. Oprócz niwelowania dolegliwości związanych z kręgosłupem joga wpływa na szereg innych układów w organizmie. Do najpopularniejszych efektów praktykowania jogi zaliczamy:

- obniżenie poziomu kortyzolu we krwi;
- obniżenie poziomu cholesterolu
- kortyzolu, sodu, glukozy i trójglicerydów;
- leczenie bezsenności;
- mniejsze odczuwanie bólu;
- zmniejszenie markerów zapalnych;
- wzmocnienie serca;
- korekta postawy;
- utrzymanie ciśnienia na właściwym poziomie;
- lepsze trawienie;
- zwiększenie odporności;
- zwiększona stabilność emocjonalna;
- regulacja gospodarki hormonalnej.

KĄPIEL W DŹWIĘKACH MIS

Jest to wyjątkowy sposób na zaopiekowanie się swym ciałem i energią dając sobie możliwość relaksu, odpoczynku, resetu od codzienności, zabiegania i funkcjonowania w stresie czyli zwolnienia. Masaż ma działanie terapeutyczne. Następuje regeneracja i wzmocnienie organizmu. Przywraca prawidłowe funkcjonowanie układów i organów wewnętrznych. Jest szczególną ścieżką oczyszczania na wielu poziomach. Usuwa przyczyny powstawania bólu, ułatwia wydalanie toksyn, likwiduje napięcia, blokady fizyczne i psychiczne. Powoduje poprawienie samopoczucia, nastraja pozytywnie.

KADRA

Wolontariat- prace porządkowe, sprzątanie pomieszczeń 30hx30zł=900zł/ WOLONTARIUSZE - osoby wykazujące chęć, inicjatywę i motywację do podjęcia się działań wolontariackich.

KĄPIEL W DŹWIĘKACH MIS Beata Sypniewska posiada kursy gry na gongach i misach oraz kurs nauczycielski, kursy masażu misami, oraz kurs nauczycielski, jest z zawodu naturopatą, kursy kinezylogii, wieloletnie doświadczenie pracy z seniorami

YOGA, ZDROWY KRĘGOSŁUP- Katarzyna Sadolewska instruktor jogi, posiadający wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć i odpowiednie kwalifikacje, wykształcenie Wyższa Szkoła Edukacji w Sporcie, doświadczenie w pracy z seniorami.

OPIEKUN MERYTORYCZNY- przeprowadza rekrutację do zajęć, kontaktuje się z seniorami, wspiera organizacyjnie, współpracuje z obsługą księgowo-kadrową, zajmuje się wolontariatem, przygotowuje pomieszczenia na zajęcia, czuwa nad potrzebami seniorów, przeprowadza wraz z realizatorami ewaluację zajęć.

Zadanie będzie realizowane z dbałością o równe traktowanie wszystkich uczestników, w tym w szczególności z zapewnieniem dostępności zadania dla osób ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U.2020.1062 t.j. z dnia 2020.06.19).

Dostępność architektoniczna obiektu użytkowanego przez stowarzyszenie "Życ Inaczej" w którym odbywają się zajęcia Klubu Seniora, jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami. Od strony wejścia głównego do budynku jest podjazd oraz podnośnik pionowy. Przystosowana jest łazienka dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku zapewniony jest wolny od przeszkód dostęp do pomieszczeń w których odbywają się zajęcia. Korytarze oraz drzwi mają odpowiednią szerokość, dzięki czemu są dostępne dla osób poruszających się na wózkach, sale w których odbywają się zajęcia oraz hole są przestronne, dobrze oświetlone.

Dostępność cyfrowa, z uwagi na warunki a w szczególności brak środków do poprawienia dostępności cyfrowej zapewniamy tylko alternatywny sposób dostępu polegający na, zapewnieniu kontaktu telefonicznego, zapewnienie kontaktu korespondencyjnego oraz za pomocą poczty elektronicznej. Osobie ze szczególnymi potrzebami która wcześniej zgłosi swój udział w zajęciach zapewniamy wsparcie wolontariusza oraz stały kontakt telefoniczny i mailowy. Świadomi jesteśmy braków w dostępności cyfrowej które alternatywnie zastępujemy innymi dostępnymi sposobami.

Posiadamy stronę internetową ; www.zycinaczej.org.pl , która została wyposażona w narzędzia dostępności- znaczek komunikujący z ikonką ludzika, wyświetlający się na stronie głównej. Po kliknięciu na znaczek możemy ; zwiększyć rozmiar czcionki, zmniejsz rozmiar czcionki, operować skalą szarości, zmieniać wysoki kontrast, negatywny kontrast, jasne tło, podkreśl linki, czytelniejsza czcionka, reset. Ponadto posiadamy formularz "deklaracja dostępności", zamieszczony jest na stronie głównej. Po wypełnieniu należy go wysłać mailem na zycinaczej@zycinaczej.org.pl, lub pocztą na adres stowarzyszenie "Życ Inaczej" ul. Kamieńskiego 10b, 51-124 Wrocław.

Deklaracja dostępności " WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI INFORMACYJNO – KOMUNIKACYJNEJ" zamieszczona jest na www.zycinaczej.org.pl by umożliwić i ułatwić kontakt osób ze szczególnymi potrzebami. Wniosek zawiera dane osoby wraz z kontaktem telefonicznym, mailowym, ma na celu określenie potrzeb osoby która chce się do nas zgłosić, w jakim zakresie dana osoba potrzebuje zapewnienie dostępności. Wniosek określa Jak Stowarzyszenie „Życ Inaczej powinno się z daną osobą skontaktować.

Mając na względzie dbałość o właściwe dysponowanie danymi osobowymi naszych interesantów oraz mając na uwadze rozpoczęcie obowiązywania przepisów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO), a w szczególności art. 13 RODO, informujemy, że: Administratorem Państwa danych osobowych jest: Stowarzyszenie „Życ Inaczej” ul. Kamieńskiego 10 b, 51-124 Wrocław.

Dostępność informacyjno – komunikacyjna, w zakresie dostępności komunikacyjno informacyjnej stowarzyszenie spełnia wymogi minimalne dotyczące dostępności. Aby osoby z niepełnosprawności mogły się z nami komunikować wykorzystujemy różne środki komunikowania głównie pocztę elektroniczną, wiadomości tekstowe, komunikatory internetowe, lub wiadomości głosowej, lub kontakt telefoniczny.

Alternatywnie mamy możliwość stosowania wspomagania słyszenia przez nagłośnienie połączone z słuchawkami. Osoby ze szczególnymi potrzebami mogą komunikować się z nami w sposób przez siebie wybrany. Osoby słabo słyszące -Jeżeli zgłosi się słabo słyszająca osoba będziemy zabezpieczać jej potrzeby wypożyczając pętle indukcyjne od organizacji Umbrella .

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 Wynagrodzenie realizatora zajęcia , yoga, zdrowy kregosłup 1h 200,00zł x10zajęć/ umowa zlecenie brutto pełen koszt	2000,00	2000,00	0,00
2.	Koszt 2 Wynagrodzenie realizatora kąpiele w dźwiękach mis 1h,15x300,00zł x 10 zajęć, usługa	3000,00	3000,00	0,00
3.	Koszt 3 Koszt opiekuna seniorów/koordynatora/umowa zlecenie brutto, pełen koszt	2300,00	2300,00	0,00
4.	Koszt 4 Obsługa księgowa-kadrowa/umowa zlecenie brutto, pełen koszt	750,00	750,00	0,00
5.	Koszt 5 Koszty eksploatacyjne	900,00	900,00	0,00
6.	Koszt 6 zakup środków czystości, art. biurowe	1050,00	1050,00	0,00
7.	Koszt 7 prace porządkowe wolontariat 30h x30zł/wycena wkładu własnego	900,00	0,00	900,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10900,00	10000,00	900,00

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* / ~~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

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