

**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**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	10) działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym

**II. Dane oferenta(-tów)**

<b>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</b>	
STOWARZYSZENIE "ŻYC INACZEJ" - stowarzyszenie numer: 0000047811 - Krajowy Rejestr Sądowy UL. KAMIĘŃSKIEGO 10B, miejscowość: WROCŁAW kod pocztowy: 51-124 strona WWW: <a href="http://zycinaczej.org.pl">zycinaczej.org.pl</a> email: <a href="mailto:zycinaczej@zycinaczej.org.pl">zycinaczej@zycinaczej.org.pl</a> tel. 535-219-785	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Beata Sypniewska tel.601-076-501 <a href="mailto:zycinaczej@zycinaczej.org.pl">zycinaczej@zycinaczej.org.pl</a> Barbara Orzechowska tel 535 219 785 <a href="mailto:zycinaczej@zycinaczej.org.pl">zycinaczej@zycinaczej.org.pl</a>

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Aktywny Senior			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	11.10.2023	Data zakończenia	31.12.2023
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
<b>Miejsce realizacji zadania:</b> Miejsce realizacji ; Siedziba Stowarzyszenia "Życ Inaczej" ul. Kamińskiego 10 b, Wrocław <b>Grupa docelowa:</b> Seniorzy, którzy korzystają z ofert Klubu Seniora są to osoby w wieku senioralnym, często nieaktywne zawodowo, zróżnicowane zdrowotnie i kondycyjnie z terenu Wrocławia, oraz okolic. Aktualna oferta jaką posiadamy, nie zabezpiecza potrzeb seniorów z uwagi na jej ograniczenia za czym stoją niewystarczające środki finansowe. Zapotrzebowanie seniorów na aktywność oraz				

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

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 ;PILATES, RELAKSACJI W DZWIĘKACH MIS I GONGÓW	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 KAMIENSKIEGO" 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 pilates z lustrami o wielkości 66m2 , salę do relaksacji z materacami, hamakami, misy , gongi i inne instrumenty 66m2, zaplecze sanitarne, Posiadamy karimaty , piłki do ćwiczeń.

##### ZAJĘCIA

Planujemy przeprowadzić 10 zajęć /1h pilatesu, oraz 10 zajęć x1h,15 relaksacji dźwiękowych w okresie od 11.10.2023 do 31.12.2023

##### PILATES

To mix ćwiczeń wzmacniających i rozciągających opracowany przez Josepha Pilatesa ,zainspirowany najskuteczniejszymi i najbezpieczniejszymi pozycjami jogi, baletu i ćwiczeń rehabilitacyjnych. Powolne i płynne ćwiczenia, powodujące stabilizacje kręgosłupa i całego ciała.

ZACHOWANIE WYSOKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, UMYSŁOWEJ I SPOŁECZNEJ stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwiała starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy

jakości ich życia. Aktywność i aktywizacji seniorów przez włączanie ich w życie społeczne przeciwdziałania izolacji seniorów. 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 wchodzi 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.

**Relaks w dźwiękach gongów i mis-** to poddanie się przyjemnym doświadczeniom, które niosą za sobą dźwięki i wibracje. Dźwięk gongów i mis działa na poziomie komórkowym i ma bardzo duży wpływ na organizm fizyczny i energetykę, uwolnienie z tego, co nas blokuje. Jest jak balsam dla ciała i ducha. Relaks w dźwiękach gongów: łagodzi stres, napięcia wewnątrz ciała, relaksuje i wycisza. Etniczne instrumenty takie jak kije deszczowe, żaby, flety, bęben oceaniczny, bęben szamański, grzechotki dają pełne spektrum tworzenia wspólnie wielodźwięków. Dźwięki i wibracje harmonizują nasze ciała, uwalniają z lęków i wprowadzają w stan głębokiego spokoju.

## **KADRA**

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

RELAKSACJE- 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

PILATES- Katarzyna Sadolewska instruktor, posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć i odpowiednie kwalifikacje, wykształcenie Wyższa Szkoła Edukacji w Sporcie- instruktor yogi, certyfikat Pilates- poznaj metodę 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](http://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](mailto:zycinaczej@zycinaczej.org.pl), lub pocztą na adres stowarzyszenie "Życ Inaczej" ul. Kamińskiego 10b, 51-124 Wrocław.

Deklaracja dostępności " WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI INFORMACYJNO – KOMUNIKACYJNEJ" zamieszczona jest na www 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 wspomaganie 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 pilates 1h 200,00zł x10zajęć/ umowa zlecenie brutto pełen koszt	2000,00	2000,00	0,00
2.	Koszt 2 Wynagrodzenie realizatora relaksacje dźwiękowe 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)