

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 Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	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 email, numer telefonu	
FUNDACJA SLOW CITY 58-530 KOWARY 1 MAJA 1 Forma prawna: fundacja KRS 0000453826	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marta Weinke, 886572973, marta.weinke@o2.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	CUDny Senior - w trosce o ciało, umysł, duszę seniora			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2023-10-23	Data zakończenia	2023-12-29

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

Syntetyczny opis zadania

Projekt "CUDny Senior - w trosce o ciało, umysł, duszę seniora" adresowany jest do Seniorów tj. osób starszych po 60-tym roku życia z terenu Miasta Kowary. Celem projektu jest wydłużenie samodzielności życiowej seniorów oraz podniesienie jakości ich życia poprzez zwiększenie ich świadomości i wiedzy na temat zdrowego stylu życia, dbania o ogólny dobrostan ciała i umysłu a także wskazanie sposobów na budowanie relacji międzyludzkich i spędzania czasu wolnego. Realizacja projektu i zadania w nim zawarte odpowiadają na potrzeby osób starszych w Mieście Kowary jakimi są: dostęp do kultury, integracja, organizacja czasu wolnego, zwiększenie świadomości i wiedzy na temat dbania o kondycję ciała i umysłu w starszym wieku, umożliwienie rozwijania nowych zainteresowań.

Projekt jest podzielony na trzy moduły:

1. Cztery warsztaty aktywności umysłowej pn." Zagraj z nami – gimnastyka umysłu". Seniorzy zapoznają się z technikami zapamiętywania, przechowywania i odtwarzania śladów pamięciowych. Poprzez odpowiednio dobrane zadania będą ćwiczyć logiczne myślenie, refleks, wyobraźnię, zdrową rywalizację. Poszerzą swoją wiedzę, nt., jak zapobiegać i spowalniać proces zaburzeń pamięci w codziennym życiu. Podczas zajęć będziemy posługiwać się odpowiednimi kartami pracy, ale także wprowadzimy gry planszowe dzięki którym uczestnicy będą ćwiczyć pamięć, logiczne myślenie, refleks i wyobraźnię.

2. Trzy spotkania eksperckie (warsztaty zielarskie, kosmetyczne, odpornościowe). Warsztaty dotyczące zdrowego stylu życia, odżywiania i dbania o skórę mają na celu uświadomienie w jaki sposób naturalne produkty – zioła, rośliny lecznicze oraz warzywa – mogą przyczynić się do polepszenia kondycji ciała, zdrowia fizycznego i psychicznego seniorów. Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, które zioła wpływają na poprawę koncentracji, pamięci, wydajniejszą pracę. W jaki sposób zrobić z naturalnych składników kremy poprawiające jakość skóry. A także jak przygotować zdrowe przetwory, które będą działać na odporność organizmu seniora.

3. Cztery warsztaty aktywności ruchowo-oddechowej - mają na celu usprawnianie fizyczne seniorów poprzez wybrane formy ruchu i zmotywowanie ich do systematycznych ćwiczeń. Zajęcia będą kładły nacisk przede wszystkim na praktykę prawidłowego oddechu i relaksację. Świadomy oddech wpływa na rozwój kompetencji interpersonalnych (rozwińnięcie przenikliwości, empatii i asertywności), czy rozwój kompetencji interpersonalnych (rozwińnięcie zdolności regulowania emocji i efektywnego ich kanalizowania). Praktyki oddechowe są: formą regeneracji psychofizycznej, narzędziem redukującym bezsenność, metodą pracy z napięciami fizycznymi i bólem, formą docierania do przyczyn problemów i radzenia sobie z nimi. Warsztaty aktywności ruchowo-oddechowej będą połączone z jogą śmiechu i treningiem uważności.

Cele szczegółowe projektu to:

- organizacja czasu wolnego Seniorom
- dbanie o udział osób starszych w kulturze
- aktywizacja społeczna tj. integrację Seniorów
- dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów
- dbanie o sprawny umysł Seniorów
- rozwijanie nowych zainteresowań
- nauka aktywnego spędzania czasu
- pokonywanie własnych barier i słabości
- zwiększenie wiary we własne siły i umiejętności

Wydatki zaplanowane w projekcie:

- Organizacja czterech warsztatów aktywności umysłowej pn." Zagraj z nami – gimnastyka umysłu - honorarium/usługa.
- Organizacja trzech spotkań eksperckich (warsztaty zielarskie, kosmetyczne, odpornościowe) - honorarium/usługa.
- Organizacja czterech warsztatów aktywności ruchowo-oddechowej - honorarium/usługa.
- Zakup gier planszowych i książek/kart pracy na potrzeby warsztatów realizowanych w ramach projektu - komplet. Po zakończeniu realizacji projektu materiały zostaną przekazane do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kowarach i dalej będą

służyć lokalnej społeczności.

- Zakup drobnego poczęstunku dla uczestników warsztatów (np. kawa, herbata, ciastka, soki itp.).
- Zarządzanie projektem oraz obsługa administracyjna projektu - honorarium/usługa.
- Obsługa księgową projektu - usługa.

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

Działania przewidziane w projekcie nie będą wykluczać osób ze szczególnymi potrzebami, w tym seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Nie będzie też barier architektonicznych, ponieważ zajęcia odbywać się będą w budynku, w którym istnieje podjazd dla osób z niepełnosprawnościami.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja czterech warsztatów aktywności umysłowej pn." Zagraj z nami – gimnastyka umysłu"	4	lista obecności, zdjęcia
Organizacja trzech spotkań eksperckich (warsztaty zielarskie, kosmetyczne, odpornościowe)	3	lista obecności, zdjęcia
Organizacja czterech warsztatów aktywności ruchowo-oddechowej	4	lista obecności, zdjęcia
Minimum 20 seniorów weźmie udział w projekcie "CUDny Senior - w trosce o ciało, umysł, duszę seniora"	20	listy obecności
5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania		
<p>Fundacja Slow City od wielu lat wspiera lokalny samorząd i działa na rzecz miasta Kowary i lokalnej społeczności. Od kilku lat organizujemy wiele wydarzeń, do których należą min.: Festyn rodzinny i Bieg do św. Anny, Pidżam Run (czyli bieg w piżamach, organizowany kilka razy w roku) czy Festiwal Rzeźby w Kowarach, które integrują społeczność lokalną w każdym wieku i cieszą się coraz większym powodzeniem i liczbą uczestników wydarzeń. Ponadto od kilku lat znakujemy trasy biegowe i spacerowe na terenie Kowar, z których korzystać mogą też wszyscy mieszkańcy Kowar jak turyści przebywający w Kowarach.</p> <p>W roku 2022 otrzymaliśmy dofinansowanie w trybie konkursowym na realizację zadania publicznego z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego na realizację zadania pn. "Podwórkowe, międzypokoleniowe warsztaty recyklingu i sztuki użytkowej w Kowarach". Oferta została pomyślnie i prawidłowo rozliczona.</p> <p>W maju 2023r. otrzymaliśmy dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego na realizację oferty w trybie 19a pn. "Kowary w plenerze i na linorycie - poznajemy dziedzictwo kulturowe, historyczne i przyrodnicze miasta nad Jedlicą". Oferta została pomyślnie i prawidłowo rozliczona.</p> <p>We wrześniu 2023 r. Fundacja otrzymała dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w konkursie na obchody święta Dolnego Śląska. Projekt jest w trakcie realizacji.</p> <p>Aktywujemy i integrujemy lokalną społeczność w każdej grupie wiekowej i nadal będziemy to robić, jednak ważna jest w tym względzie pomoc finansowa różnych instytucji, ponieważ nie posiadamy własnych środków finansowych.</p>		

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	---------------	-----------	-----------------

1	Organizacja czterech warsztatów aktywności umysłowej pn." Zagraj z nami – gimnastyka umysłu - honorarium/usługa	1 500,00 zł		
2	Organizacja trzech spotkań eksperckich (warsztaty zielarskie, kosmetyczne, odpornościowe) - honorarium/usługa	2 800,00 zł		
3	Organizacja czterech warsztatów aktywności ruchowo-oddechowej - honorarium/usługa	2 000,00 zł		
4	Zakup gier planszowych i książek/kart pracy na potrzeby warsztatów realizowanych w ramach projektu - komplet	1 500,00 zł		
5	Zakup drobnego poczęstunku dla uczestników warsztatów (np. kawa, herbata, ciastka, soki itp.)	500,00 zł		
6	Zarządzanie projektem oraz obsługa administracyjna projektu - honorarium/usługa	1 000,00 zł		
7	Obsługa księgową projektu	700,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00 zł	10 000,00 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.

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

Data:

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.