

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	
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W OLEŚNICZCE 55-093 OLEŚNICZKA OLEŚNICZKA 31E Forma prawna: koło gospodyń wiejskich zarejestrowane w ARiMR KRKGW 0223020003	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywny i zdrowy senior z Oleśniczki			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2025-04-21	Data zakończenia	2025-07-18

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

Syntetyczny opis zadania

Celem zadania jest zorganizowanie cyklu zajęć dla seniorów z Oleśniczki, które mają na celu aktywizację seniorów- zachęcenie ich do wyjścia z domów, do spotykania się w swoim gronie. Ponadto celem zajęć ma być też znacząca aktywizacja w obszarze sportu i ruchu. Zadanie będzie realizowane w świetlicy wiejskiej w Oleśniczkach oraz w Oleśniczkach (zajęcia na zewnątrz). Zadanie obejmuje: cykliczne spotkania z trenerką, która poprowadzi dla seniorów ćwiczenia "Zdrowy kręgosłup". Ćwiczenia dedykowane tylko seniorom, dopasowane do ich możliwości zdrowotnych i fizycznych. Zajęcia odbywać się będą co tydzień (1x w tygodniu) i będą trwały godzinę zegarową. Przewidujemy cykl 3 miesięczny czyli 12 zajęć. Ponadto planujemy stworzyć grupę seniorów, chcących spacerować po Oleśniczkach z kijkami- w tym celu konieczne jest zakup 15 zestawów kijków do nordic walking- bo zakładamy grupę 15 uczestników. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu. Przewidujemy też dla seniorów 1 spotkanie warsztatowe z zielarzem i fitoterapeutą oraz jedno spotkanie z dietetykiem. Wszystkie te inicjatywy będą oferowane seniorom bezpłatnie, lokalnie na miejscu w Oleśniczkach (świetlica)- co niweluje wszelkie bariery komunikacyjne. Przewidujemy także zaproszenie seniorów z Oleśniczki na warsztaty rękodzielnicze i kuchenne zorganizowane w świetlicy w Oleśniczkach przez KGW Oleśniczka. Wspólnie z seniorami przygotujemy w zależności od daty realizacji zadania - albo palmę wielkanocną albo kompozycję kwiatową jako dekorację. Zajęcia "Zdrowy kręgosłup" poprowadzi trenerka, która obecnie prowadzi w Oleśniczkach zajęcia z jogi- jednak ich poziom trudności przekracza możliwości uczestniczenia w nich przez seniorów. Zajęcia z kijkami- skorzystamy tylko z 1 zajęć z trenerem by pokazać uczestnikom zasady, zapoznać z techniką - potem będą to już spacer w gronie seniorów, organizowane przez KGW Oleśniczka. Warsztaty kulinarne i rękodzielnicze poprowadzą członkinie KGW Oleśniczka.

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

Świetlica w Oleśniczkach jest dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych, nie zawiera żadnych barier architektonicznych. Toaleta jest dostosowana nawet dla osób na wózkach inwalidzkich.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
poprawa stanu zdrowia seniorów poprzez zwiększenie ich aktywności fizycznej, zwiększenie komfortu fizycznego seniorów poprzez poprawę ich stanu zdrowia	max.15 osób w grupie na ćwiczenia	ankiety od uczestników przed i po cyklu zajęć "Zdrowy kręgosłup"
aktywizacja seniorów, zachęcenie ich do wyjścia z domów, spotkania z seniorami, likwidacja wykluczenia społecznego seniorów, poznanie okolicy, poznanie nowej formy aktywności fizycznej- dotyczy spacerów z kijkami. Możliwość kontynuacji zajęć.	max.15 osobowa grupa uczestników spacerów z kijkami	lista obecności uczestników, ankiety przed rozpoczęciem zajęć i po zakończeniu cyklu np, 10 spotkań- badanie poziomu satysfakcji,

Indywidualne porady dietetyka dla każdego z seniorów, możliwość bezpłatnej konsultacji z dietetykiem, otrzymania darmowo porad w tym obszarze, poprawa stanu zdrowia seniorów, poprawa nawyków żywieniowych	max.15 uczestników warsztatów/ spotkania z dietetykiem	ankiety satysfakcji, lista obecności , ankiety po np. miesiącu od spotkania w celu badania wykorzystania porad i wskazówek dietetycznych
poznanie ziół, poznanie ziół do zebrania w Oleśniczce, poznanie zastosowania podstawowych ziół w kuchni i fitoterapii. Poznanie naturalnych metod leczenia. zachęcenie do prowadzenia zielników przydomowych. Samodzielne przygotowanie dla siebie mieszanek np. herbatki ziołowej, balsamu do rąk, soli ziołowej do kuchni.	max.15 uczestników warsztatów	lista obecności, ankiety satysfakcji, informacje zwrotne pozyskane np. po miesiącu od warsztatów
satysfakcja z nabycia nowych umiejętności kucharskich- zrobimy wspólnie potrawy na bazie ziół i tzw chwastów(zero waste w kuchni). Każdy uczestnik samodzielnie przygotowuje potrawy i je będzie mógł spożyć na miejscu lub zabrać do domu. Poznanie nowych technik i umiejętności rękodzielniczych - każdy uczestnik zrobi sam dekorację i weźmie ją do domu. Aktywizacja, zachęcenie do wyjścia z domu, do spotkania z innymi seniorami.	max.15 uczestników na każdych warsztatach	ankieta satysfakcji, lista obecności,

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

KGW Oleśniczka działa aktywnie od 2019 roku. Nasze KGW dąży do kreowania ciekawych propozycji dla mieszkańców, chcemy poprzez nasze inicjatywy spełniać oczekiwania i realizować potrzeby społeczne mieszkańców. Pozyskiwanie środków na realizację naszych planów z zewnętrznych źródeł da nam większe możliwości. Planujemy pozyskiwać środki także z innych projektów i brać udział w innych konkursach oraz projektach społecznych dedykowanych podmiotom takim jak KGW. Planujemy ciągle zwiększanie kompetencji członków KGW, korzystanie też z ich już posiadanych umiejętności, wiedzy i doświadczenia by realizować nasze cele prospołeczne. Dążymy do kreowania ciekawych inicjatyw i propozycji dla mieszkańców Oleśniczki. Jednocześnie współpracując z innymi organami (rada sołecka, Urząd Gminy, GOK, Szkoła Podstawowa, Radni Powiatu i Gminy, Wójt Gminy) dążymy do stwarzania możliwości i okazji dla realizacji naszych celów. Pielęgnowujemy tradycje, dbamy o tradycje kulinarne naszych regionów biorąc udział w różnych konkursach w tym obszarze, Pielęgnowujemy tradycje, uczymy się ich i ich poszukujemy. Jednocześnie jednak jesteśmy nowoczesnym kołem, jednoczącym społeczność, pokolenia, dbając o nasze lokalne obiekty (np. dbałość o krzyż, o kapliczkę), Aktywnie włączamy się we wszystkie lokalne akcje na rzecz społeczności. Udział w tym projekcie to szansa na ogromne zaktywizowanie mieszkańców- seniorów, na zachęcenie ich do udziału we wspólnej inicjatywie, do wspólnej pracy, nauki i zaangażowania się w obszary bezpośrednio związane ze zdrowiem i stanem psychofizycznym seniorów. Mamy doświadczenie w organizowaniu zajęć i spotkań dla seniorów. Braliśmy udział w projekcie Fundacji Biedronka- Podaruj wspólne chwile. Zorganizowaliśmy 9 spotkań dla seniorów, podczas których zaprosiliśmy ich

na posiłek, na warsztaty rękodzielnicze i kulinarne, organizowaliśmy dla nich atrakcje: występ chóru, pokazy tańca, występy grających na instrumentach dzieci. Nasze doświadczenia są takie, że widzieliśmy rosnące zainteresowanie z każdym kolejnym spotkaniem. Uczestników na pierwszym było kilku potem ta ilość systematycznie wzrastała- bo przekazywali sobie oni informację i informowali, że warto wyjść z domu i przyjść do świetlicy na spotkanie z nami. W naszym gronie członkiń KGW mamy też seniorki i seniorów -oni pomagają w zachęcaniu i zapraszaniu swoich rówieśników, sąsiadów. Mamy jako KGW także doświadczenie w organizacji zajęć dla osób niepełnosprawnych (w tym też są seniorzy) bo jesteśmy uczestnikami projektu GOPS w Długołęce- Spełnij choć jedno marzenie. Organizujemy dla uczestników projektu warsztaty kulinarne w naszej świetlicy w Oleśniczce. W gronie członków KGW mamy animatorów, pedagoga, opiekuna społecznego GOPS, mamy strażaka- więc dysponujemy dość szerokim zakresem wewnętrznych zasobów ludzkich. Ogromnym atutem jest możliwość korzystania ze świetlicy wiejskiej w Oleśniczce, która jest w pełni wyposażona i komfortowa a dojście do niej jest bezproblemowe dla mieszkańców.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	koszt zajęć "Zdrowy kręgosłup" - wynagrodzenie dla trenera	3 000,00 zł		
2	koszt warsztatów z zielarstwa- wynagrodzenie dla prowadzącego	2 250,00 zł		
3	koszt pierwszego treningu pokazowego z prawidłowego i efektywnego korzystania z kijków do nordic walking	300,00 zł		
4	koszt zakupu kijków- 15 zestawów	750,00 zł		
5	koszt zakupu artykułów spożywczych, opakowań do zapakowania przygotowanych dań na warsztaty kulinarne	1 000,00 zł		
6	koszt zakupu artykułów papierniczych i rękodzielniczych na warsztaty	1 000,00 zł		
7	koszt organizacji warsztatów i konsultacji z dietetykiem	1 000,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 300,00 zł	9 300,00 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 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.