

W zdrowym ciele zdrowy duch – integracja seniorów przez ruch i zajęcia edukacyjne

Załączniki do rozporządzenia Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

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	Zarząd Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	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	
Fundacja Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku - fundacja KRS 0000828926 Ul. Malczewskiego 22 59-309 Wałbrzych www.sudecki-utw.walbrzych.pl sutw@sudecki-utw.walbrzych.pl tel. 600 343 289	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Teresa Ziegler 600 343 289 Teresaziegler12@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	W zdrowym ciele zdrowy duch – integracja seniorów przez ruch i zajęcia edukacyjne.			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	15 X 2020	Data zakończenia	20 XII 2020

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.

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

Okres pandemii jest dla wszystkich seniorów okresem bardzo trudnym. Z jednej strony bardzo radykalne obostrzenia, brak możliwości kontaktów społecznych i międzyludzkich, ograniczone możliwości wyjścia z domu i jakiegokolwiek aktywności na powietrzu, a z drugiej rzeczywiste i podsycane przez media obawy o własny stan zdrowia i tragiczne konsekwencje zarażenia dla seniora. W wielu przypadkach dochodziła też duża presja bliskich i protesty przeciwko próbom wyjścia z domu czy innych kontaktów. Było to szczególnie trudne dla seniorów samotnych pozbawionych wsparcia małżonka, rodziny czy kręgu znajomych. Wszystko to sprzyjało wytwarzaniu się nastroju depresji, zniechęcenia oraz rezygnacji z jakichkolwiek aktywności. Właśnie w celu przeciwdziałania tego typu narastających frustracjom i ponownej aktywizacji chcemy zaproponować 40 osobowej grupie seniorów trzydniowy cykl aktywności społecznych, fizycznych i umysłowych. Zadanie publiczne to trzydniowy program regeneracji seniora w czasie pandemii.

Zadanie 1. Promocja zadania wśród seniorów subregionu wałbrzyskiego – poprzez ogłoszenia na stronach internetowych oraz informacji mailowej i telefonicznej do utw i organizacji senioralnych w subregionie, w tym do rad seniorów.

Zadanie 2. Wykład i warsztaty związane ze zdrowym odżywianiem się seniorów – termin zadania październik 2020 r. Wykład dla grupy 40 seniorów z Wałbrzycha odbędzie się w odpowiednio dużej sali z zachowaniem wszystkich obowiązujących obostrzeń dla tego typu zgromadzeń. Warsztaty dla dwóch grup każda po 20 osób, gdzie wykonane zostaną potrawy(sałatki, kanapki oraz napoje) z zakupionych produktów. Poczęstunek to zdrowe sałatki wykonane na warsztatach.

Zadanie 3. Zajęcia ruchowe w Centrum Aktywnego Wypoczynku Aqua Zdrój w Wałbrzychu – termin zadania listopad 2020 r.

Drugi dzień projektowy poświęcony będzie zajęciom ruchowym dla grupy 40 seniorów w Aqua Zdroju w Wałbrzychu. Będą to zajęcia aerobiku w wodzie, zabiegi w kriokomorze lub saunie oraz jedno zajęcia fitness – gimnastyka pleców lub zumba.

Zadanie 4. Przyjemne z pożytecznym – nordic walking i zwiedzanie Zamku Książ – termin grudzień 2020.

Zajęcia w trzecim dniu to połączenie ruchu ze zdobywaniem wiedzy. Będzie to pobyt w Książu: spacer z kijkami w parku książańskim oraz wykład o roli księżnej Daisy w poprawie warunków życia mieszkańców przedwojennego Wałbrzycha wraz ze zwiedzaniem zamku Książ.

W drugi i trzeci dzień projektowy uczestnicy otrzymają poczęstunek w postaci obiadu. Do Wałbrzycha i do Książa zostaną zorganizowane dojazdy busami ze Świdnicy i z Kłodzka lub też z innych miejscowości w zależności od zapisanych osób.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Podniesienie poziomu wiedzy, zwiększenie aktywności fizycznej, poprawa nastroju i nawiązania na nowo kontaktów międzyludzkich.	Udział 40 seniorów w wykładach i warsztatach na temat zdrowego odżywiania i historii regionu.	Listy obecności, zdjęcia
Umożliwienie kontaktu z rówieśnikami w grupach	Udział 40 seniorów w aktywności ruchowej poprzez zajęcia na basenie, fitness, kriokomorę, nordic walking i zumbę.	Listy obecności, zdjęcia

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

Fundacja Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku jest kontynuacją działalności Sudeckiego UTW, do lutego 2020 roku będącego jednostką lokalną w Wałbrzyskim Towarzystwie Oświatowy. Sudecki UTW działa od roku 2003, czyli jego historia to 17 lat działalności w Wałbrzychu na rzecz seniorów. Obecnie działalność na rzecz seniorów jest prowadzona w ramach Fundacji Sudecki UTW, której fundatorem jest Wałbrzyskie Towarzystwo Oświatowe.

W 2020 roku Fundacja Sudecki UTW realizuje projekt „Senior kontra wirus” ze środków unijnych.

W 2019 roku WTO zrealizowało projekt "Pasje srebrnowłosych" w budżecie partycypacyjnym Aktywny Dolny Śląsk i uzyskało dofinansowanie z budżetu Województwa Dolnośląskiego.

W 2019 roku WTO zrealizowało projekt Ekologiczny ogród edukacyjny w wyniku którego powstał na terenie WTO ogród z ziołami, warzywami i winnicą oraz kwiatami. Bardzo duży udział w projekcie miał wolontariat seniorów.

WTO wraz z Sudeckim UTW oraz Federacją UTW z siedzibą we Wrocławiu było współorganizatorem XII Forum Dolnośląskich Seniorów, które odbywało się w październiku 2018 roku w Wałbrzychu i było dofinansowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego.

W 2017 roku WTO realizowało projekt „Terapeutyczny wolontariat wałbrzyskich seniorów” dofinansowany z programu ASOS oraz projekt dofinansowany ze środków PFRON: Przez kulturę, edukację i rekreację do udanej integracji osób starszych i niepełnosprawnych – kolejna edycja.

W 2016 roku WTO zrealizowało projekty dofinansowane z budżetu Gminy Wałbrzych: 1. Aktywizacja społeczna osób starszych w Sudeckim UTW, 2. Poradnictwo w Sudeckim UTW na rzecz seniorów w Wałbrzychu oraz

projekt dofinansowany ze środków PFRON: Przez kulturę, edukację i rekreację do udanej integracji osób starszych i niepełnosprawnych.

W realizacji zadań na rzecz seniorów i osób niepełnosprawnych współpracujemy z wieloma innymi instytucjami, m. in. z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Aqua Zdrojem, Domem Seniora i wieloma organizacjami pozarządowymi, działającymi w Wałbrzychu

Zasoby WTO to budynek będący jego własnością przy ul. Malczewskiego 22, gdzie także mieści się siedziba Fundacji Sudecki UTW. W budynku mieści się aula na 80 miejsc oraz sale lekcyjne, gdzie można przeprowadzić wykłady oraz warsztaty. Dostępne jest wyposażone biuro oraz kuchnia wyposażona w lodówkę, zmywarkę i kuchenkę mikrofalową.

Na terenie wokół szkoły jest ekologiczny ogród, w którym rosną zioła, zebrane i suszone przez seniorów do wykorzystania podczas przygotowywania potraw na warsztatach zdrowego żywienia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Promocja zadania	200	0	200
2.	Wykład na temat roli zdrowego żywienia dla seniorów – koszt wykładowcy	200	200	0
3	Warsztaty zdrowego żywienia – przygotowywanie potraw	400	300	100
4	Materiały na warsztaty ze zdrowego żywienia	400	400	0
5	Aqua Zdrój - bilety wstępu, zabiegi, ćwiczenia, instruktor aerobiku	2300	2300	0
6	Książ – bilety wstępu	1300	1300	0
7	Koszt instruktora nordic walking	200	200	0
8	Koszt wykładowcy w Książu	200	200	0
9	Koszt busów z Kłodzka i Świdnicy do Wałbrzycha – 3 dni x 2 busy x 500 zł	3000	2000	1000
10	Obiady 2 x 40 osób x 40 zł	3200	3100	100
11	Koszty administracyjne – koordynacja i obsługa księgową	400	0	400
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11800	10000	1800

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.

Teresa Ziegler – prezes Fundacji Sudecki UTW

Data 16 września 2020 r.

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