

Wpłynęło dnia 14.10.2020
Nr pisma EXP-60094-2020
Podpis [Podpis]

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	Departament Edukacji, Sportu i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie

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 AKTYWNYCH MAM
Os. Pułanki 51 / 39, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, Polska

KRS 0000860941
NIP 6612380451
REGON 387069003

telefon 501813526 507127967

.....
Treść dekratacji zgodna z treścią umieszczoną
na dokumencie elektronicznym
Dekratacja zgodna z dekratacją elektroniczną dokonaną
w dniu przez
..... W systemie EZD
Podpis pracownika

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)

Anna Frejlich 501813526
Paulina Kopeć 507127967
mail: fundacjaaktywnychmam@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

Tytuł zadania publicznego	AKTYWNA MAMA TO ZDROWA MAMA	Data zakończenia 31.12.2020
Termin realizacji zadania	Data rozpoczęcia 01.11.2020	

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.).

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

Nadchodzący okres jesienno zimowy to okres obniżonej odporności. Ta jest szczególnie ważna dla kobiet – ze szczególnym uwzględnieniem kobiet, spodziewających się dziecka, lub młodych mam, które z reguły mają utrudniony dostęp do aktywności fizycznej.

Kobiety w ciąży, zwłaszcza pierwszej, boją się ćwiczyć. Boją się o siebie, boją się o swoje dziecko. Sytuacji nie polepszają lekarze ginekolodzy, którzy często na wszelki wypadek zabraniają kobietom ćwiczyć. Jeżeli przed ciążą kobieta była aktywna, nic nie stoi na przeszkodzie żeby dalej ćwiczyła (z wyłączeniem sportów urazowych i powodujących duże wstrząsy). Jeżeli do tej pory prowadziła raczej siedzący tryb życia, to właśnie nadszedł moment, żeby zacząć się ruszać! Dlaczego to takie ważne? Bo zostało udowodnione, że bezpieczna, odpowiednio dobrana aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na przebieg ciąży i porodu oraz na rozwijające się w brzuchu dziecko (z naciskiem na: bezpieczna i odpowiednio dobrana). Analogicznie- zmiany, które zachodzą w okresie ciąży w organizmie kobiety, zmiana nachylenia miednicy, mięśnie rozciągnięte, przykurczone, zmiana środka ciężkości, zmiana wzorca oddechowego to wszystko po porodzie musi powrócić na właściwy tor. Niestety rzadko kobiety są informowane w jaki sposób to robić.

Ćwiczenia te muszą być wykonywane w różnych grupach:

- ćwiczenia dla kobiet w ciąży trymestr II,
- ćwiczenia dla kobiet w ciąży trymestr III,
- ćwiczenia dla mam po porodzie,
- ćwiczenia dla mam po porodzie z dziećmi,
- ćwiczenia buggygym.

Każda grupa odbywałaby ćwiczenia dwa razy w tygodniu w ODS Malwa, os. Stawki 45. Ćwiczenia prowadzone przez mgr fizjoterapii, instruktora buggygym.

Proponowany harmonogram ćwiczeń:

- poniedziałek i piątek: buggygym w parku;
- wtorek i czwartek ćwiczenia pn. „Aktywna mama”
- wtorek i czwartek ćwiczenia pn. „Aktywna w ciąży”

Aktywizowanie kobiet w ciąży i po ciąży ma wiele korzyści dla nich: Zapewniają lepszą sprawność fizyczną, korygują postawę, Wspomagają zabiegi przeciwdziałające występowanie rozstępów skóry, Wzmacniają oraz uelastyczniają mięśnie brzucha, kręgosłupa, dna miednicy (profilaktyka nietrzymania moczu i wypadania narządów rodnych oraz rozstęp mięśni prostych brzucha), Pomagają w zwalczaniu bólów kręgosłupa oraz łydek, Działają pobudzająco na krążenie krwi, Wspomagają czynność układu oddechowego, Zapewniają prawidłowy przyrost masy ciała, Poprawiają samopoczucie, Przygotowują organizm do wysiłku porodowego, Pozytywnie wpływają na stan pourodzeniowy noworodka. Pomagają wrócić kobiecie do sprawności fizycznej Integrują mamy i pozwalają zawierać nowe znajomości. Pomagają tym samym pokonać depresję poporodową poprzez kontakt z innymi mamami, często w podobnej sytuacji oraz poprzez zwiększenie endorfin podczas ćwiczeń w kobiecym organizmie. Zaplanowane formy aktywności mają na celu pomóc kobietom na różnych etapach rodzicielstwa w przezwyciężeniu trudności, które niesie wychowywanie dzieci. Jak dowodzą badania, aktywność fizyczna oraz związana z tym poprawa zdrowia, wyglądu

oraz samopoczucia korzystnie wpływa na organizm kobiety poprawiając tym samym jej kondycję fizyczną.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestniczek projektu	ok. 50 kobiet	Lista obecności
Wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną wśród kobiet	ok. 30 -40 kobiet	Udział w planowanych aktywnościach po zakończeniu projektu
Zwiększenie poziomu wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka	80% uczestników podniesie wiedzę w w/w obszarach	Ankieta przeprowadzana na początku i zakończenie projektu

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

Współpraca ze Stowarzyszeniem KARUZELA w ramach cyklu zajęć „Aktywna Mama”;

Współpraca ze Stowarzyszeniem BuggyGYM przy organizacji wydarzenia pn. „Wyścigi wózków. Treningi dla Mam”.

Współpraca ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Ruchowo SARON w ramach projektu „Aktywny Senior” od 2016 roku;

Prowadzenie social mediów dedykowanych kobietom pn. „Trening i Czysta Micha”.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali (60 godz. x 30,00 zł)	1800,00	1800,00	0,00
2.	Opłata dla instruktora (110 godz. x 50,00 zł)	5500,00	4500,00	1000,00
3.	Zakup sprzętu do ćwiczeń	700,00	700,00	0,00
4.	Kampania reklamowa social media	100,00	0,00	100,00
5.	Spotkanie inauguracyjne projekt (wynajem sali, prelegenci, poczęstunek)	1200,00	1000,00	200,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9300,00	8000,00	1200,00

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(-ja)* /zalega(-ja)* 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 17-10-2020

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