

**Załącznik nr 4**

**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>	Zarząd Województwa Świętokrzyskiego
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Ochrona i promocja zdrowia, w tym działalność lecznicza w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

**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>	
Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki”, numer KGW w rejestrze – 2605030015, adres: Stary Sokołów 81, 26 – 200 Końskie, Tel. 726 -706 - 212, e-mail: weronikadamian13@interia.pl	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Weronika Pogoda, Tel. 726 -706 -212 e-mail: weronikadamian13@interia.pl

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	„Aktywny senior w Sokołowie”			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	16.09.2024 r.	Data zakończenia	31.10.2024 r.
	<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>			
W ramach realizacji zadania publicznego pt. „Aktywny senior w Sokołowie” Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” planuje zorganizować w siedzibie Koła Gospodyń Wiejskich (adres Stary Sokołów 81, 26 – 200 Końskie) następujące działania:				
1. Warsztaty edukacyjno – dietetyczne 10 godzin dla 30 osób seniorów 60 + zamieszkałych na terenie miasta i gminy Końskie. Działanie to zostanie przeprowadzone przez dietetyka w formie wykładu na temat zdrowego stylu życia, sposobów odżywiania oraz chorób wywołanych przez otyłość i nietolerancje pokarmów co jest niezwykle istotne w wieku starszym. Podczas warsztatów uczestnicy projektu zostaną zapoznani z następującymi tematami:				
• Jaki wpływ ma nadwaga i otyłość na stan zdrowia seniorów,				

<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.

- Jak komponować posiłki i jak stosować zdrową dietę oraz jaką dietę wdrożyć do codziennego jadłospisu aby nie powodowała otyłości,
- Jaką rolę pełni aktywność fizyczna, która jest niezwykle istotna w wieku senioralnym.
- Niedobory jakich składników pokarmowych występują najczęściej u seniorów i jak im zapobiegać?

Do celów realizacji warsztatów edukacyjno – dietetycznych zostaną zakupione dietetyczne produkty żywnościowe z których członkinie Koła Gospodyń Wiejskich przygotują dietetyczne posiłki, według wytycznych wykwalifikowanego dietetyka. Każdy uczestnik otrzyma zalecenia dietetyczne, które będzie mógł wykorzystać po zakończeniu projektu.

2. Zajęcia usprawniające dla seniorów z fizjoterapeutą. Seniorzy po 60 roku życia też mogą czuć się dobrze w swoim ciele wszystko zależy od chęci, motywacji i rodzaju ćwiczeń, które pomagają zachować zdrowie, formę i niezależność, poprawić swój metabolizm oraz utrzymać wagę w normie. Podczas tych warsztatów specjalista omówi sposób wykonywania ćwiczeń skierowanych do osób po 60 roku życia, a następnie przejdzie do części praktycznej. Zademonstruje ćwiczenia poprawiające kondycję ruchową. Zajęcia będą trwały łącznie 10 h (5 spotkań po 2 h)
3. Zajęcia w terenie – nordic walking są atrakcyjną formą aktywizacji fizycznej osób starszych, przede wszystkim poprawiają sprawność i wydolność fizyczną, wzmacniają układ sercowo naczyniowy. Cykliczna aktywność seniora zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób, takich jak: cukrzyca, osteoporoza, choroba Alzheimera i nadciśnienie tętnicze. Podczas tych zajęć specjalista trener fitness nauczy uczestników prawidłowej postawy ciała podczas marszu z kijkami, a także nauczy wykonywania prostych ćwiczeń, które usprawnią układ ruchu osób starszych. Zajęcia te zostaną zrealizowane podczas marszu przez las i malowniczej okolicy na trasie ze Starego Sokołowa do Sielpi. Zajęcia te będą trwały w sumie 6 h. Uczestnikom zostaną zakupione kijki do nordic walking,(30 kompletów), kamizelki odbłaskowe 30 sztuk oraz suchy prowiant.

Do udziału w projekcie będą rekrutowane osoby spełniające następujące warunki tj:

- miejsce zamieszkania (miasto i gmina Końskie),
- wiek (60 lat i powyżej),
- kolejność zgłaszania ( z uwagi na ograniczoną liczbę uczestników).

Każda osoba spełniająca powyższe kryteria, będzie zobowiązana do wypełnienia karty zgłoszenia kandydata do projektu

W celu promocji projektu pn. „Aktywny senior w Sokołowie” zostanie przeprowadzona akcja informacyjna, która będzie polegała na opracowaniu, wydruku i rozprowadzeniu plakatów informacyjnych na terenie miasta i gminy Końskie.

Starość to stan będący efektem starzenia się, ostatni okres życia u ludzi. Starość ma przede wszystkim stan biologiczny, lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny. Podczas starzenia się maleje aktywność fizyczna, co powoduje ból, lęki osłabienie. To z kolei, źle oddziałuje na psychikę seniorów. Czują się oni niezręcznie, będąc uzależnionymi od innych osób. Wychodząc naprzeciw problematyce starzenia się seniorów, Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” pragnie zaktywizować 30 osób z miasta i gminy Końskie, którzy ukończyli 60 rok życia.

Celem głównym projektu będzie promocja zdrowego i aktywnego starzenia się ukierunkowana na poprawę stanu zdrowia i jakość życia osób starszych. Nabyte umiejętności przy wykonywaniu ćwiczeń podczas projektu przyczynią się do zwiększenia aktywizacji seniorów w późniejszym czasie a nabyta wiedza na temat zdrowego odżywiania do poprawy jakości życia a co za tym idzie poprawy stanu zdrowia 30 seniorów mieszkańców gminy Końskie.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
przeprowadzenie warsztatów edukacyjno – dietetycznych z dietetykiem	10 h dla 30 seniorów	Lista obecności
przeprowadzenie zajęć usprawniających dla seniorów z fizjoterapeutą	10 h dla 30 seniorów	Lista obecności
zorganizowanie zajęć w terenie z trenerem fitness – nordic walking	6 h dla 30 seniorów	Lista obecności
Podniesienie poziomu wiedzy z zakresu zdrowego żywienia seniorów	wiedzę podniesie min. 80% grupy (tj. 24 Seniorów )	Ankieta przed i po warsztatach edukacyjno – dietetycznych

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

Koło Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” w Stary Sokołowie zostało utworzone w lipcu 2023 roku. Działalność naszego Koła ukierunkowana jest wszechstronnie. W swojej działalności wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców w różnych przedziałach wiekowych. Przygotowujemy programy artystyczne, zajmujemy się tematyką kulinarną, dbamy o tradycje wywodzące się z korzeni Sokołowa i okolicznych miejscowości.

Angażujemy się charytatywnie odwiedzając hospicja oraz domy pomocy społecznej, poświęcając czas ludziom przebywającym w tych ośrodkach. Podczas tych spotkań przedstawiamy program artystyczny, a w zamian za to dostrzegamy uśmiech na ich twarzach i radość.

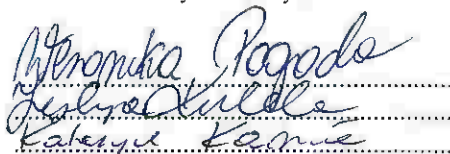
**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Promocja zadania (opracowanie i wydruk plakatów)	300,00 zł		
2.	Warsztaty edukacyjno – dietetyczne – zakup produktów niezbędnych do przygotowania zdrowych posiłków	1 670,00 zł		
3.	Warsztaty edukacyjno – dietetyczne – wynagrodzenie dietetyka	2 460,00 zł		
4.	Zajęcia dla seniorów z fizjoterapeutą – wynagrodzenie prowadzącego	1 500,00 zł		
5.	Zajęcia w terenie – nordic walking – wynagrodzenie trenera fitness	1 020,00 zł		
6.	Zajęcia w terenie – nordic walking – koszt zakupu suchego prowiantu	900,00 zł		
7.	Zajęcia w terenie – nordic walking – koszt zakupu kijków do nordic walking (30 kompletów)	2 100,00 zł		
8.	Zajęcia w terenie nording walking – koszt zakupu 30 kamizelek odblaskowych	150,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 100 zł	10 000 zł	100,00 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\* / 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.



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

Data 06.08.2024 r.