

## 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\*”.

WPEŁNIŁO KANCELARIA OGÓLNA URZĘD GMINY JABŁONNA
2020 -07- 21
14629
nr ew. rej. ....
ilość załączników .....
podpis .....

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Wójt Gminy Jabłonna
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

### 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>	
Nazwa: <b>"Fundacja Lupus"</b> Forma prawna: <b>Fundacja</b> Numer Krs: <b>0000608338</b> Kod pocztowy: <b>05-101</b> , Poczta: <b>Nowy Dwór Mazowiecki</b> Miejscowość: <b>Skierdy</b> Ulica: <b>Krogulcza</b> Numer posesji: <b>24</b> Numer lokalu: <b>—</b> Województwo: <b>mazowieckie</b> Powiat: <b>legionowski</b> Gmina: <b>Jabłonna</b> Strona www: <b>facebook.com/fundacjalupus</b> , Adres e-mail: Numer telefonu: <b>666 656 555</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty</b> (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Karolina Rzączyńska 661 601 230 fundacjalupus@gmail.com

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Sprawny Senior – zajęcia prozdrowotne dla mieszkańców Gminy Jabłonna 50+, promujące abstynencję i zdrowy styl życia.			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.08.2020 r.	Data zakończenia	15.09.2020
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
W ramach realizacji zadania Oferent zorganizuje zajęcia prozdrowotne dla senioralnych mieszkańców Gminy Jabłonna powyżej 50 roku życia. Będą to zajęcia sportowo-rekreacyjne promujące abstynencję i zdrowy styl życia.				
Realizacja zadania odbywać się będzie w okresie od 1.08-15.09.2020, zajęcia prowadzone będą 3 razy w tygodniu, czas trwania jednej jednostki zajęciowej, to 1 godzina zegarowa. Przez czas trwania zadania zrealizowanych zostanie 13 godzin zajęć, w tym 2 godziny pogadanki na temat szkodliwości alkoholu i pozytywnego wpływu ćwiczeń fizycznych na stan zdrowia starszego człowieka. Ćwiczenia prowadzone będą w Centrum Sportów Be Fit w Skierdach, które dysponuje w pełni przygotowaną salą oraz sprzętem do prowadzenia zajęć tego typu.				
W zajęciach weźmie udział min. 30 osób – mieszkańców Gminy Jabłonna (miejsce zamieszkania będzie potwierdzane stosownym oświadczeniem uczestnika) w wieku powyżej 50 roku życia.				
Uczestnicy nie będą ponosić żadnej opłaty z tytułu uczestnictwa w zajęciach, co powinno zachęcić uczestników do udziału, mając na uwadze				

<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.

JA

możliwości finansowe osoby starszej.

Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadre instruktorów – osoby posiadające uprawnienia i doświadczenie w prowadzeniu podobnych ćwiczeń dla osób w średnim i starszym wieku.

Zajęcia będą prowadzone w godzinach porannych (między 10.00 a 12.00), ponieważ osoby starsze często chcą ćwiczyć w zamkniętej grupie, nie w obecności przypadkowych ludzi, a w ww godzinach w Centrum Sportów Be Fit jest bardzo mała ilość ćwiczących klientów karnetowych, co niewątpliwie będzie sprzyjać i zachęcać osoby senioralne do przyścia i udziału w zajęciach.

Profil i charakter zajęć będzie przygotowany tak, by uwzględnić możliwości i sprawność osób w wieku 50+ (skalowanie treningu) i będzie obejmował:

- Trening siłowy/oporowy – taki trening pozwoli zwiększyć siłę i masę mięśniową. Dodatkowo gęstość mineralna kości pod wpływem obciążenia zwiększy się.
- Trening kondycyjny – pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy oraz oddechowy
- Stretching – rozciąganie całego ciała poprawi elastyczność stawów oraz mięśni
- Ćwiczenia oddechowe – pomogą wyciszyć się, zrelaksować oraz dotlenić organizm
- Trening cardio – pozytywny wpływ na poprawę wydolności mięśnia sercowego

Dodatkowo, na początku zadania oraz podczas jego zakończenia (2 godziny) zostanie przeprowadzone spotkanie z seniorami, podczas którego wykwalifikowana osoba (mgr pedagogiki resocjalizacyjnej) przeprowadzi wykład/pogadankę/dyskusję na temat szkodliwości alkoholu i sposobów walki z uzależnieniem, np. poprzez regularne zajęcia sportowe.

Trening prozdrowotny jest skoncentrowany na poprawie zdrowia, czyli psychofizycznego samopoczucia. Jest to trening o niskiej intensywności prowadzony przy spokojnej muzyce. Dzięki odpowiednio dobranym ćwiczeniom, regularne uczestniczenie w zajęciach wpływa na poprawę pracy układu sercowo-naczyniowego i ogólne wzmocnienie organizmu - właściwie zaplanowany i wykonywany trening może spowalniać zmiany zachodzące w układzie ruchu, poprawiać elastyczność tkanek okołostawowych, wpływać na trzymanie fizjologicznego zakresu ruchu w stawach. Poprzez wprowadzenie odpowiedniego postępowania prozdrowotnego i zapobiegającego, można opóźnić proces starzenia się organizmu i wydłużyć średnią długość życia społeczeństwa, a co najważniejsze opóźnić pojawienie się wielu dolegliwości związanych z rozwinięciem schorzeń jakie dotyczą osoby starsze oraz ich utratą samodzielności. Jest to jeden z głównych powodów jakie powinny być silnym sygnałem, do zachęcania osób w podeszłym wieku do podtrzymywania aktywności ruchowej na odpowiednim poziomie oraz zmian w dotychczasowym sposobie żywienia. Zdrowy styl życia, szczególnie w tym wieku, zapewni im utrzymanie długo sprawności nie tylko pod względem fizycznym, ale także psychicznym i wynikającej z tego niezależności. Niestety, źródła podają, że jedynie 10% osób starszych uprawia sport w jakiegokolwiek formie, co pokazuje, że propagowanie ćwiczeń wśród osób powyżej 50 roku życia jest niezwykle istotne.

Obserwuje się, że ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój, osobom w każdym wieku. W literaturze przeczytać można o badaniach potwierdzających pozytywny wpływ treningu na stan emocjonalny, szczególnie kobiet, w starszym wieku.

**Aktywność fizyczna pozwala na zachowanie jakości życia na wysokim poziomie.**

Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadre:

- certyfikowany instruktor fitness i/lub
- dyplomowany fizjoterapeuta
- mgr pedagogiki resocjalizacyjnej

Osoby te mają wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu podobnych zajęć.

Dodatkowo, w realizacji zadania weźmie udział wolontariusz Oferenta, którego zadaniem będzie przygotowywanie sali do kolejnych zajęć, pomoc prowadzącemu zajęcia i sprzątnięcie sali po zakończeniu treningu.

Objaśnienie niektórych składowych kosztów:

1. Koszt prowadzącego zajęcia – 120 zł/godz. brutto (koszt rynkowy, to ok. 120-140 zł/godz.), zaplanowano 13 godzin zajęć
2. Koszt wynajmu sali i sprzętu do prowadzenia zajęć – 80 zł./godz. (koszt rynkowy 50-80 zł./godz.) – przyjęto koszt wyższy ze względu na wykorzystanie sprzętu do zajęć rehabilitacyjnych
3. Koszt wolontariuszy – 30 zł/godz. (koszt rynkowy, to 20-70 zł/godz.), 13 godzin pracy w zadaniu.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 13 godzin zajęć prozdrowotnych dla osób 50+	100%	Dziennik prowadzenia zajęć
Objęcie zajęciami prozdrowotnymi 30 osób	95%	Dziennik prowadzenia zajęć – lista obecności

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

##### Charakterystyka oferenta

Fundacja LUPUS została powołana do istnienia aktem notarialnym w 2015 roku. Cele statutowe Fundacji, to m.in.

1. upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
2. nauka, edukacja i wychowanie poprzez sport i rekreację,
3. zapobieganie i przeciwdziałanie patologiom społecznym, uzależnieniom i agresji wśród dzieci, młodzieży i dorosłych,
4. działalność dydaktyczna i sportowa skierowana do dzieci, młodzieży i dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem osób ze środowisk dysfunkcyjnych lub ofiar przemocy,

5. upowszechnianie i zapewnianie dzieciom i młodzieży wszelkich form aktywnego wypoczynku,

6. promocja i organizacja wolontariatu.

Fundacja co roku realizuje co najmniej 5-10 projektów, wraz z samorządem Gminy Jabłonna oraz powiatu legionowskiego. Są to projekty sportowe (samoobrona, taekwon-do, nauka nurkowania), szkoleniowe (szkolenia dla uczniów klas mundurowych) jak i społeczne (programy dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, kolonie letnie i zimowe, półkolonie). Wszystkie dotychczasowe projekty rozliczne były w terminie i bez uwag ze strony Zamawiającego.

**Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Przez cały okres swojej działalności od 2015 r., Oferent w prowadzonym przez siebie Centrum Sportów Be Fit w Skierdach prowadzi stałe zajęcia usprawniające dla osób senioralnych – w formie zajęć grupowych (fitness, mobility, rozciąganie), a także, w formie zadań publicznych, zajęcia zapobiegające uzależnieniom dla dzieci i młodzieży.

**Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Oferent zapewni pozostały sprzęt do prowadzenia zajęć cardio i ćwiczeń oporowych. Szacunkowa wartość, to PLN 25.000,- (niewycenione przy kalkulacji oferty).

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącego zajęcia 13 godz.	1560		
2.	Wynajem sali i sprzętu rehabilitacyjnego do prowadzenia zajęć	1040		
3.	Wolontariat	390		
4.	Rozliczenie projektu, w tym księgowe	300		
5.	-----			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3290	2900	390

#### 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.

.....Magdalena Kozłowska.....

Data .....20.07.2020.....

.....  
.....  
.....

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

PREZES FUNDACJI LUPUS