

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Zielona Góra
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Pomoc społeczna

II. Dane oferenta

1. Nazwa oferenta, forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
<p>Parafia Rzymskokatolicka pw. Najświętszej Trójcy w Zielonej Górze ul. Ochla - pl. Bogusławy Błyskoszowej 6 66-006 Zielona Góra tel. 68 32 11 444 e-mail: parafia-ochla@wp.pl</p> <p>Rejestr Parafialnych Zespołów Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej nr w rejestrze 89/411/2011</p>	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Projekt „AKTYWNI +”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	20.09.2021	Data zakończenia	29.10.2021r
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Miejscem zadania będzie świetlica wiejska w Ochli. Odbiorcami tego zadania są seniorzy, mieszkający w naszym sołectwie, którym proponujemy zajęcia edukacyjno-sportowe. Grupą docelową jest grupa 20-tu osób, która skorzysta z naszego projektu, polegającego na wykładach i zajęciach praktycznych.</p> <p>W ramach projektu przewidziane zostały następujące działania:</p> <p>1. Wykład i warsztaty praktyczne nt: „PROSTO DO ZDROWIA - KRĘGOSŁUP MASZ TYLKO JEDEN” - wykład poprowadzi dr Natalia Rogaczewska, specjalista fizjoterapii</p> <p>Celem wykładu jest ukazanie skutków siedzącego trybu życia oraz nieprawidłowej postawy ciała w trakcie codziennych nawyków korzystania z cyfrowej technologii (smartfon, komputer). Długotrwałe spędzanie czasu wolnego jak i wykonywanie pracy biurowej zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, bólów pleców i szyi.</p> <p>Podczas warsztatów praktycznych będą zaprezentowane prawidłowe pozycje ciała.</p>				

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.

Ponadto, każdy uczestnik warsztatów zapozna się z podstawowymi ćwiczeniami: jak można poradzić sobie z bólem kręgosłupa.

2. Terapia manualna kręgosłupa – masaż dla mieszkańców Ochli- dyplomowany technik masażysta, Svitlana Svatchy

Podczas trwania projektu - wykładów będą wykonywane masaże manualne wspomagające rozluźnienie mięśni tułowia, kręgosłupa i ramion. Wraz z pobudzeniem mięśni uzyskuje się poprawę ukrwienia i odżywienia tkanek i układów ciała. Na skutek wykonanej terapii pacjenci odczuwają polepszenie samopoczucia i odciążenia narządu ruchu.

3. Prelekcja nt „DOBRE NAWYKI ZDROWEGO SENIORA” oraz wykonanie analizy pomiaru składu ciała – Centrum Dietetyczne NATURHOUSE (p. Magdalena Dera)

Podczas spotkania dietetyk z firmy Naturhouse wyświetli prezentację dotyczącą nawyków żywieniowych wpływających nie tylko na masę ciała, ale przede wszystkim na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Specjalista z Naturhouse zaprezentuje materiał, który pokaże, że wprowadzając pewne zmiany żywieniowe każdy jest w stanie zachować dobrą kondycję, zdrowy wygląd i zyskać więcej energii, która pomoże sprostać codziennym obowiązkom oraz cieszyć się długim życiem i zdrowiem.

4. Warsztaty kosmetyczno-pielęgnacyjne „Z EKOLOGIĄ NA CO DZIEŃ” – dyplomowana kosmetyczka zadba skutecznie o ciało i stan ducha każdej z pań, która weźmie udział w projekcie ‘AKTYWNI+’.

5. Konkurs pt.: „PODRÓŻ PO EUROPIE” – P. Monika Kujawska-Marszałek, Koordynator Punktu Europe Direct Zielona Góra - Urząd Marszałkowski - Quiz nt krajów Unii Europejskiej - do wylosowania gadżety sportowe

6. Zajęcia rekreacyjne „Senior na Sportowo” w ramach projektu „AKTYWNI+”

Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu we wtorki i w czwartki, a poprowadzi je instruktor fitness p. Joanna Szurowska.

Ćwiczenia będą polegały na wzmacnianiu mięśni, poprawieniu ruchomości ciała, rozluźnieniu nadmiernie spiętych mięśni, poprawieniu sylwetki i nastroju.

W ćwiczeniach wykorzystane zostaną akcesoria sportowe takie jak: piłki, gumy oporowe, taśmy elastyczne do ćwiczeń. Sprzęt urozmaici zajęcia i da ćwiczącym motywację do wykonywanych ćwiczeń.

Zaproponowane ćwiczenia mają duży wpływ na psychikę każdego ćwiczącego. Odprężają i pozwalają zapomnieć o trudach codzienności. Wykonywane w grupie zapobiegają izolacji oraz samotności, a ponadto są okazją do nawiązania nowych kontaktów społecznych. Ćwiczenia wzmacniające dadzą wiele korzyści zarówno osobom aktywnym, jak i prowadzącym bierny tryb życia.

7. Aby zachęcić wszystkich mieszkańców Ochli do udziału w projekcie ‘AKTYWNI +’ zostanie wykonany projekt plakatu, a wydrukowane egzemplarze zostaną rozmieszczone w wielu miejscach w Ochli, zarówno w gablotach jak i na słupach informacyjnych – firma reklamowa.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
1..Spotkania na Sali ; wykłady i zadania praktyczne 2.Warsztaty o zdrowiu 3. Analiza pomiaru ciała 4. Pogłębienie wiedzy o Europie-konkurs	1.Wyklad i warsztaty praktyczne 2.Terapia manualna kręgosłupa 3.Prelekcja o dobrych nawykach seniora 4.Warsztaty kosmetyczne 5.Konkurs o Europie 6.Zajęcia rekreacyjne 2 x w tygodniu	1. Lista obecności uczestników 2. Ankieta do przeprowadzenia wśród uczestników projektu na zakończenie projektu 3. Dokumentacja zdjęciowa

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
<p>ZADANIA REALIZOWANE PRZY POMOCY DOTACJI ZE STRONY URZĘDU GMINY-</p> <p>2008r – wyjazd 45dzieci nad jezioro Krzeczków dla 45 dzieci 2009r – wyjazd 20 dzieci do Białego Dunajca na zimowisko 2010r – wyjazd 30 dzieci do Łazów nad morze , latem 2010r – wyjazd 20 Seniorów do Międzyzdroji nad morze 2010r – wyjazd 20 osób starszych na turnus rehabilitacyjny do Głogowa 2011r–działalność Świetlicy opiekuńczo-wychowawczej dla 15 dzieci 01.04.2011-31.12.2011 2011r – wyjazd 30 dzieci do Jakuszyce w góry , latem 2011r – wyjazd 30 Seniorów do Międzyzdroji nad morze 2011r – wyjazd 30 starszych osób na rehabilitację do Głogowa 2011r – wyjazd rodzinny dla 43 osób –Rodzinne poznawanie regionów Polski – Mazury 2011r- wyjazd dla 40 osób do Trójmiasta 2011r – Festyn Rodzinny 2012r – wyjazd 23 dzieci do Dźwirzyna latem 2012r – wyjazd na rehabilitację grupy 25 osób do Głogowa 2012r – świetlica opiekuńczo-wychow. dla 15 dzieci od 01.03.do 30.10. 2013r – wyjazd 25 dzieci nad morze 2013r – wypoczynek i rehabilitacja nad morzem grupy seniorów 2013r – rodzinne poznawanie Regionów Polski – Południe Polski 23 osoby 2013r – Festyn Rodzinny w Ochli 02.06.2013r 2014 r – Festyn Rodzinny 2014r – Wyjazd grupy dzieci i młodzieży nad morze na 10-dniowy turnus kolonijny 2014r – Wyjazd seniorów na tygodniowy turnus rehabilitacyjno-wypoczynkowy w Międzyzdrojach 2014r – Wyjazd grupy osób starszych na 2-tygodniowy turnus rehabilitacyjny do Głogowa</p> <p>WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ MIASTO ZIELONA GÓRA</p> <p>2015r – Wyjazd grupy 53 osób dorosłych 50+ na tygodniowy wypoczynek nad morzem do Dźwirzyna 2015r – Wyjazd grupy 30 dzieci na ośmiodniowy wypoczynek nad morzem do Łazów</p>

2015r – Wyjazd grupy 25 seniorów na 2-tygodniowy turnus rehabilitacyjny do Głogowa
2015r – Organizacja Festynu Rodzinnego w czerwcu w Parku przy Pałacu Dzielnicy Nowe Miasto
2016r – Organizacja Festynu Rodzinnego w Parku przy Pałacu Dzielnicy Nowe Miasto-Ochla
2016r – Wyjazd grupy 30 dzieci na wypoczynek nad morzem
2016r – Wyjazd grupy 25 seniorów na turnus do Głogowa

2017r – Wyjazd grupy dzieci 30 na wypoczynek letni nad morzem
2017r – Wyjazd grupy 25 seniorów na turnus do Głogowa
2017r – Organizacja Pikniku Muzycznego z paragr. 19a
2018r - Wyjazd grupy dzieci na wypoczynek letni nad morze
2018r – Wyjazd grupy seniorów na turnus rehabilitacyjny do Głogowa
2018r – Organizacja Pikniku Rodzinnego z Muzyką z paragr. 19a
2018r – Organizacja Spotkania pt: Międzypokoleniowe śpiewanie z paragr.19a
2019r - Wyjazd grupy dzieci na wypoczynek letni nad morze
2019r – Wyjazd grupy seniorów na turnus rehabilitacyjny do Głogowa
2019r – Organizacja Pikniku Rodzinnego z Muzyką z paragr. 19a
2019r – Organizacja Międzypokoleniowych warsztatów plastycznych z paragr. 19a
2020r - Wyjazd grupy seniorów na turnus rehabilitacyjny do Głogowa

2021r - Wyjazd grupy dzieci na wypoczynek letni nad morze
2021r Wyjazd grupy seniorów na turnus rehabilitacyjny do Głogowa

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wykład i warsztaty praktyczne nt: „PROSTO DO ZDROWIA - KRĘGOSŁUP MASZ TYLKO JEDEN” - wykład poprowadzi dr Natalia Rogaczewska specjalista fizjoterapii	600,00		
2.	Terapia manualna kręgosłupa – masaż dla mieszkańców Ochli - dyplomowany technik masażysta Svitlana Svatchy	300,00		
3.	Zajęcia rekreacyjne „Senior na Sportowo” w ramach projektu „AKTYWNI +”.	1350,00		
4.	Piłki- 20 szt	220,00		
	Gumy oporowe – 20 szt	150,00		

5.				
6.	Taśmy elastyczne do ćwiczeń - 20 szt	230,00		
7.	Wykonanie projektu graficznego, wydruk plakatów –reklama projektu „AKTYWNI+”	150,00		
8.				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3000,00	3000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam, że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent składający niniejszą ofertę nie zalega z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent składający niniejszą ofertę nie zalega 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.

23.08.2021r

Data

.....

.....

.....

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