

Sekretarz Powiatu
mgr Mirosław Łęka

Kancelaria Starostwa Powiatowego w Myślenicach

Wpłynęło dnia

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 Powiatu Myślenickiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

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	Małopolskie Stowarzyszenie Nordic Walking, adres: os. Piastowskie 2/7 32-410 Dobczyce, zarejestrowane w Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych będących pod nadzorem Starosty Myślenickiego, nr 8, adres e-mail: opaleka@wp.pl, tel: 501 755 673,
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Opalek-Bassara, adres e-mail: opaleka@wp.pl, tel: 501 755 673

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Mikołajkowe kijkowanie – odporności budowanie			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	06.12.2021	Data zakończenia	20.12.2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Stare przysłowie mówi „Kto nie ma czasu dla zdrowia ten będzie musiał znaleźć go dla choroby”. Celem naszego projektu jest uzmysłowienie starszym mieszkańcom Powiatu Myślenickiego jak ważna jest dla zdrowia regularna aktywność fizyczna oraz zachęcenie ich do uprawiania nordic walking przez cały rok. Naukowcy już dawno stwierdzili, że tryb życia nie uwzględniający odpowiedniej dawki aktywności fizycznej jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia. Nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, ale też m.in. nadciśnienia, osteoporozy, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, zawału serca czy cukrzycy. Nieelastyczne mięśnie mogą prowadzić do bólów kręgosłupa i stawów, a słabsze kości niosą większe ryzyko urazów i złamań. Gdyby połowa nieaktywnych osób zaczęła się ruszać, o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji w związku z chorobami układu krążenia, a roczna liczba zawałów w naszym kraju mogłaby spaść o prawie 11 tysięcy. Zdrowie to stan optymalnego funkcjonowania nie tylko w wymiarze somatycznym (ciała), ale także psychicznym i społecznym. Coraz więcej mamy dowodów naukowych przynoszących jednoznaczne wnioski: nie tylko sfera fizyczna wpływa na psychiczną, ale także ogromne znaczenie ma aspekt społeczny naszego zdrowia, co więcej – brak równowagi w jednej z tych sfer będzie wpływał na pozostałe. Regularna aktywność fizyczna połączona z kontaktem społecznym jest bardzo ważna dla zdrowia. Nordic walking zapewnia te dwie istotne kwestie. Właśnie dlatego w ramach projektu zorganizujemy trzy treningi nordic walking na terenie Powiatu Myślenickiego. Treningi zostaną poprzedzone prelekcją na temat				

korzyści zdrowotnych z uprawiania nordic walking przez cały rok oraz pokazem prawidłowej techniki nordic walking. W trakcie prelekcji odpowiemy na pytanie: Jak aktywność fizyczna wpływa na nasz organizm? Wyjaśnimy, że dzięki regularnej aktywności fizycznej możemy m.in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność. Przed treningiem każdy uczestnik spotkania będzie mógł zapoznać się z profesjonalnym sprzętem – kijami do nordic walking, dobrać kije odpowiednie dla siebie oraz wypożyczyć je na czas treningu. Małopolskie Stowarzyszenie Nordic Walking nie posiada wystarczającej ilości par kijów do nordic walking, dlatego konieczny jest zakup dodatkowych par kijów, tak aby każdy z uczestników treningów mógł z nich skorzystać. Kije będą dezynfekowane po każdym treningu, a po zakończonym cyklu zostaną przekazane uczestnikom z najlepszą frekwencją jako nagrody. Po każdym treningu zostanie przeprowadzony konkurs na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, w którym nagrodami będą sportowe gadżety, zachęcające do aktywności zimą.

Prelekcje i pokazy prawidłowej techniki nordic walking poprowadzi instruktor nordic walking. Trening będzie składał się z trzech modułów:

- rozgrzewka
- marsz nw
- ćwiczenia relaksujące, rozciągające.

Trasy marszowe będą krótkie, do 5 kilometrów. Marsz zostanie poprowadzony w tempie dostosowanym do uczestników. W treningach będą brały udział osoby starsze, które będziemy zachęcać do uprawiania aktywności fizycznej przez cały rok. Grudzień jest miesiącem szczególnym, w którym wiele starszych osób zamyka się w domach ze względu na pogodę. Powoduje to, iż izolują się od świata i ludzi, co bardzo niekorzystnie wpływa na ich psychikę. Izolacja może być źródłem lęku, w izolacji pojawiają się zaburzenia nastroju, czy incydenty psychotyczne. Nasila się poczucie pustki wśród mieszkających samotnie, w tym osób w wieku podeszłym. Wyjście z domu na trening nordic walking będzie doskonałym lekiem na te problemy. Nasze działanie jest skierowane na zapobieganie i przeciwdziałanie izolacji osób starszych.

Na zakończenie realizacji zadania uczestnicy treningów otrzymają certyfikaty. Miejscem realizacji zadania będzie Powiat Myślenicki. Zajęcia będą w całości prowadzone na świeżym powietrzu, co na moment składania oferty jest bezpieczną opcją w trwającej pandemii wirusa Covid-19.

- 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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie treningów nordic walking	3 treningi dla grupy 10 osób (średnio)	Rejestr zajęć z raportem obecności, dokumentacja zdjęciowa
Zdobycie wiedzy na temat korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej	min. 10 osób weźmie udział w konkursie z wiedzy o wpływie regularnej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka	Rejestr zajęć z raportem obecności, dokumentacja zdjęciowa, wypełnione testy.

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
Małopolskie Stowarzyszenie Nordic Walking działa piąty rok. Celem naszego działania jest popularyzacja zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej, a szczególnie nordic walking. W tym czasie zrealizowaliśmy szereg projektów. Część z nich to projekty realizowane jako zadania publiczne z dofinansowaniem Gminy Dobczyce, Gminy Mogilany oraz Powiatu Myślenickiego. Realizowaliśmy też projekty dofinansowane przez FIO oraz Fundację EKO UNIA. Zaznaczyć należy, że wszystkie projekty zostały przeprowadzone zgodnie z planem i prawidłowo rozliczone. Małopolskie Stowarzyszenie Nordic Walking tworzy aktualnie 11 członków. W naszych szeregach jest 4 instruktorów nordic walking. Dodatkowo aktywnie trenuje z nami ponad 30 osób. Członkowie Małopolskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, jako wolontariusze, zadeklarowali udział w realizacji zadania i w jego promocji. Koordynatorem zadania będzie członek Małopolskiego Stowarzyszenia Nordic Walking, osoba posiadająca doświadczenie w koordynacji tego typu działań. Będzie ona pracowała jako wolontariusz. Osoba ta zadeklarowała również, że w ramach wolontariatu zapewni obsługę księgową zadania. Stowarzyszenie nie ma możliwości odliczenia podatku VAT, wszystkie kwoty w budżecie są kwotami brutto. Koszt nagród i certyfikatów dla uczestników projektu uwzględniony w budżecie jest ceną łączną przyjętą na potrzeby matematycznych obliczeń. Planujemy różnicowane nagrody, a łączna kwota zakupu całego zestawu to 900,00 zł, ceny poszczególnych nagród będą różnicowane.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt nagród i certyfikatów dla uczestników projektu	900,00		
2.	Koszt obsługi księgowej, promocji i koordynacji zadania – wolontariat	300,00		
3.	Koszt zakupu kijów do nordic walking do wypożyczania dla uczestników zajęć	1 000,00		
4.	Koszt środków do dezynfekcji sprzętu po treningu	50,00		
5.	Koszt instruktorów prowadzących zajęcia nordic walking- wolontariat	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2 550,00	1950,00	600,00

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(-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.



 "Małopolskie Stowarzyszenie
 Nordic Walking"

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

Data 05.11.2021.....