

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

KŁECKO
wpł. 17. 06. 2025
Nr 5545 / 2025
Zał.

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 adresowana jest oferta	Urząd Miasta i Gminy Klecko
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnej integracja międzypokoleniowa (art.4 pkt 13)

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	Koło gospodyń wiejskich w Działyniu Aktywne i Kreatywne Działynianki 62-271 Działyn, Działyn 18A wpisany do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich o numerze rejestracyjnym 3003050007 oraz nadanym numerze Identyfikacji Podatkowej 784-253-56-85 Adres do korespondencji: Joanna Wagner, Działyn 11/3, tel. 609-835-446
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Joanna Wagner tel. 609-835-446, asia.stolarek1@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Aktywność twoim kluczem do relaksu”		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2025r.	Data zakończenia
			30.11.2025r.

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

Mieszkańcy obszarów wiejskich w wieku od 30 do 60+ lat często mają ograniczony dostęp do zorganizowanych form aktywności fizycznej oraz działań sprzyjających zdrowemu stylowi życia. W codziennej rutynie, związanej z obowiązkami zawodowymi i domowymi, brakuje miejsca na systematyczny, świadomy ruch, który wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Brak ofert zajęć na miejscu, oddalone ośrodki sportowe oraz niska dostępność profesjonalnych trenerów powodują, że aktywność fizyczna mieszkańców wsi jest ograniczona, a ryzyko chorób cywilizacyjnych oraz izolacji społecznej rośnie.

Projekt „Aktywność twoim kluczem do relaksu” powstał w odpowiedzi na potrzebę stworzenia dostępnej, lokalnej oferty ruchowej dla dorosłych i seniorów. W ramach projektu planowane są zajęcia fitness, które w przystępny i atrakcyjny sposób będą promowały regularną aktywność fizyczną. Program zajęć obejmie ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające mięśnie, poprawiające koordynację i równowagę, a także elementy stretchingu i relaksacji. Dzięki temu uczestnicy zwiększą swoją sprawność fizyczną, poprawią kondycję psychiczną, a także zmniejszą ryzyko wystąpienia chorób związanych z brakiem ruchu.

Dodatkowym celem projektu jest wzmacnianie więzi społecznych poprzez wspólne zajęcia i integrację mieszkańców. Spotkania w grupie sprzyjają wymianie doświadczeń, wspierają motywację do działania oraz przeciwdziałają poczuciu samotności, szczególnie wśród osób starszych. Realizacja projektu przyczyni się do poprawy jakości życia na wsi, budując świadomość zdrowotną, zachęcając do aktywności fizycznej i promując ideę, że ruch to nie tylko obowiązek, ale także sposób na przyjemne spędzanie czasu i skuteczną regenerację.

W ramach projektu „Aktywność twoim kluczem do relaksu” zaplanowano cykl 12 spotkań fitness, skierowanych do mieszkańców wsi w wieku 30-60+ lat. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora i dostosowane do poziomu sprawności uczestników. Każde spotkanie potrwa około 60 minut.

Tematyka spotkań:

1. **Wprowadzenie do aktywności** – zajęcia organizacyjne, rozgrzewka całego ciała, nauka podstawowych zasad bezpiecznego ruchu.
2. **Ćwiczenia ogólnousprawniające** – praca nad mobilnością stawów i podstawową siłą mięśniową.
3. **Stretching i poprawa elastyczności** – ćwiczenia rozciągające, nauka prawidłowego oddychania.
4. **Fitness z ciężarem własnego ciała** – podstawowe ćwiczenia siłowe bez sprzętu.
5. **Ćwiczenia na równowagę i koordynację** – poprawa stabilności, ćwiczenia na matach.
6. **Zajęcia wzmacniające dolne partie ciała** – przysiady, wykroki, unoszenia nóg z obciążeniem (taśmy oporowe).
7. **Zajęcia wzmacniające górne partie ciała** – ćwiczenia na ramiona, plecy, klatkę piersiową (taśmy, hantle).
8. **Zdrowy kręgosłup** – profilaktyka bólów pleców, wzmacnianie mięśni głębokich.
9. **Fitness z piłkami gimnastycznymi** – ćwiczenia stabilizacyjne i rozciągające.
10. **Trening funkcjonalny** – poprawa siły i wydolności potrzebnej w codziennym życiu.
11. **Kondycja i wytrzymałość** – zajęcia cardio o umiarkowanej intensywności (stepy).
12. **Relaks i rozluźnienie** – techniki oddechowe, automasaż z wykorzystaniem piłek.
13. **Trening obwodowy** – ćwiczenia na różne partie ciała w formie stacji treningowych.
14. **Aktywny relaks na świeżym powietrzu** – spacer, nordic walking (jeśli warunki pogodowe pozwolą).
15. **Podsumowanie cyklu i ćwiczenia domowe** – omówienie efektów, motywacja do kontynuacji aktywności samodzielnie.

Aby zapewnić bezpieczeństwo, efektywność oraz różnorodność ćwiczeń, konieczny jest zakup podstawowego sprzętu fitness, który umożliwi uczestnikom pełne uczestnictwo w zajęciach bez konieczności inwestowania we własne wyposażenie.

Planuje się zakup sprzętu:

- **Maty do ćwiczeń** (po jednej dla każdego uczestnika, jednak nie więcej niż 10 szt.) – dla komfortu i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń na podłodze.
- **Taśmy oporowe** o różnym stopniu oporu – do ćwiczeń wzmacniających i rehabilitacyjnych.
- **Piłki gimnastyczne** (fitballe) – do ćwiczeń równowagi, stabilizacji i rozciągania.
- **Stepy-platformy** – do ćwiczeń cardio i wzmacniających.
- **Paski do jogi** lub elastyczne szarfy – do rozciągania i poprawy elastyczności mięśni.
- **Hantle** – do treningu siłowego i wypracowania wytrzymałości.

Uzasadnienie zakupu sprzętu:

- Sprzęt umożliwi realizację kompleksowych zajęć dla różnych grup wiekowych i o różnym poziomie sprawności.
- Zajęcia ze sprzętem są bardziej atrakcyjne i motywujące dla uczestników.
- Pomoce takie jak taśmy czy piłki pozwalają na bezpieczne dostosowanie intensywności ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników.
- Użycie piłek zmniejsza ryzyko kontuzji, poprawia regenerację i komfort po wysiłku.
- Maty zapewniają higienę i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń w pozycji leżącej i siedzącej.

Sprzęt zakupiony w ramach projektu będzie służył także w przyszłości do organizacji kolejnych zajęć fitness oraz inicjatyw promujących zdrowy tryb życia we wsi.

W ramach projektu uczestnicy zajęć wnoszą opłatę początkową w kwocie 25 zł od osoby. Środki finansowe stanowią wkład własny uczestników i zostaną przeznaczone na zakup akcesoriów sportowych (np. bidon, ręcznik), które przejdą na własność uczestników po zakończeniu projektu.

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
Organizacja „Aktywność twoim kluczem do relaksu” przyczyni się do poprawy kondycji fizycznej, samopoczucia psychicznego i integracji społecznej uczestników z obszarów wiejskich, poprzez regularne zajęcia fitness oraz edukację w zakresie zdrowego stylu życia.	Liczba uczestników projektu – 10-15 osób (w wieku 30–60+ lat, mieszkańcy wsi). Frekwencja na zajęciach – minimum 75% obecności Poprawa sprawności fizycznej – co najmniej 80% uczestników zadeklaruje poprawę swojej kondycji i samopoczucia na podstawie ankiety końcowej. Podniesienie świadomości zdrowotnej – co najmniej 90% uczestników po zakończeniu projektu będzie potrafiło samodzielnie wskazać podstawowe zasady zdrowego stylu życia oraz znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Trwałość rezultatów – minimum 50% uczestników zadeklaruje chęć kontynuowania aktywności fizycznej po zakończeniu projektu (indywidualnie lub w grupie).	Lista obecności, fotorelacja, ankieta początkowa i końcowa

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

Koło Gospodyń Wiejskich w Działyniu „Aktywne i Kreatywne Działalnianki” zostało powołane 26.04.2023r.

KGW zrealizowało następujące przedsięwzięcia:

- kiermasze charytatywne (Dla Tomka Juszcza, dla Pauliny Krysińskiej, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy),
- udział w uroczystości nadania imienia Szkole Podstawowej w Dębicy i organizacja stanowiska gastronomicznego,
- współorganizacja festynów wiejskich przy współpracy z Sołectwem Działyn-Kopydłowo,
- wystawianie stoisk gastronomicznych oraz z rękodziełem (dożynki gminne, Mikołajki, warsztaty wielkanocne, kiermasz wielkanocny, festyn wiosenny przy współpracy z Filią w Działyniu MGOK),
- spotkania z członkami Klubu Seniora w Działyniu,
- integracyjne wycieczki i spotkania dla mieszkańców (Jarmark Bożonarodzeniowy we Wrocławiu, Dzień Kobiet, wyjazdy do kina),
- udział w 15-leciu Gnieźnieńskiego Stowarzyszenia Sportów Lotniczych im. Ludwika Szajdy
- organizacja „Aktywnego i kreatywnego Dnia Dziecka”
- udział w uroczystości 140-lecia Szkoły Podstawowej w Dębicy
- realizacja projektów: „Eko-ogród dla przedszkola i seniora”, „Rajd ścieżkami młodości”
- współpraca z Towarzystwem Wędkarskim „KLECZ” podczas zawodów wędkarskich

- organizacja spotkań dla Seniorów w ramach programu „Danie wspólnych chwil” z Fundacją Biedronki

Zasoby kadrowe – wolontariat:

1 osoby posiadające kurs opiekuna wypoczynku (1 x 30zł/h x 20h=600 zł) – umowa wolontariacka

1 osoba koordynująca przebieg i rozliczenie projektu (1 x 30 zł/h x 30h=900 zł) - umowa wolontariacka

Zostanie zatrudniony trener posiadający uprawnienia, który poprowadzi zajęcia z uczestnikami (3 miesiące x 300zł/m-c=900zł)

Koordynator projektu i opiekun grupy będą jednocześnie uczestnikami zajęć prowadzonych przez trenera.

Zasoby rzeczowe: komputer i drukarka, sprzęt sportowy zakupiony w ramach projektu

1. Bezpośrednim efektem będzie: poprawa kondycji fizycznej uczestników, wzrost świadomości zdrowotnej, zmniejszenie uczucia izolacji i wzmocnienie więzi społecznych, redukcja stresu i poprawa samopoczucia psychicznego, motywacja do dalszej aktywności po zakończeniu projektu, wyposażenie społeczności w podstawowy sprzęt sportowy (zakupiony sprzęt do ćwiczeń np. maty, piłki, taśmy, itp. pozostanie do dalszego wykorzystania przez mieszkańców lub lokalne organizacje po zakończeniu projektu).
2. Mierzalnym efektem będzie: poprawa kondycji fizycznej uczestników, zwiększenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, zmniejszenie poziomu stresu i poprawa samopoczucia, zwiększenie integracji społecznej wśród uczestników, trwałość aktywności fizycznej po zakończeniu projektu.
3. Osiągnięta zmiana społeczna polega na: zwiększeniu aktywności fizycznej i integracji społecznej mieszkańców wsi, co przyczyni się do wzmocnienia więzi lokalnych, redukcji poczucia izolacji oraz poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zakup sprzętu sportowego, w tym: maty, taśmy, piłki, stopy, itp.	2100,00	2100,00	0,00
2.	Wynagrodzenie trenera	900,00	900,00	0,00
3.	Opieka wychowawcza - wolontariat	600,00	0,00	600,00
4.	Koordynator projektu – wolontariat	900,00	0,00	900,00
5.	Zakup akcesoriów: bidon, ręcznik	375,00	0,00	375,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4875,00	3000,00	1875,00

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.

Zarebska Marta
Marek Strębona
Joanna Wąpni

Data 17.06.2025r.

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

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
„Aktywne i Kreatywne Działalniki”
w Działyniu
Działyn 18a, 62-270 Działyn
NIP 764 253 56 85, REG. 525365212