

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	Prezydent Miasta Ostrołęki
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

II. Dane oferenta

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	
Stowarzyszenie „Blżej siebie” wpisane do ewidencji stowarzyszeń zwykłych pod nr 18 Siedziba: 07-410 Ostrołęka, ul. Sikorskiego 18/16 Adres do korespondencji: 07-410 Ostrołęka, ul. Sikorskiego 18/16 e-mail: re d : @wp.pl tel.	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	R K Tel. 6 4! 1 re : .dv @wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywność fizyczna kobiet dojrzałych			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2024r.	Data zakończenia	15.12.2024r.

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

Projekt „Aktywność fizyczna kobiet dojrzałych” przygotowany jest dla kobiet 40+ i będzie realizowany w następujących formach ruchu: gimnastyka prozdrowotna, pilates, nordic walking, warsztaty ruchu i psychologii. Zajęcia skierowane są na konkretne cele: poprawa ogólnej kondycji fizycznej i psychicznej, relaks, utrata wagi, redukcja stresu, wzmocnienie układu mięśniowego i układu kostnego, zwiększenie elastyczności. Dzięki tym zajęciom uczestnicy przywracają prawidłowe krzywizny kręgosłupa, pozbywają się bólu w ciele, zmniejszają ryzyko wielu chorób, takich jak cukrzyca, lub choroba serca. Zajęcia są szczególnie ważne w zapobieganiu osteoporozы. Wzmacniają układ mięśniowy i oddechowy, co objawia się lepszym samopoczuciem. Ćwiczenia przyczyniają się do wzrostu poziomu siły, elastyczności, równowagi oraz wpływają na dobrostan fizyczny i psychiczny uczestników. Nordic walking poprawia wytrzymałość i umożliwia kontakt z naturą. Efektem wszystkich zajęć jest również utrzymanie sprawności, samodzielności i niezależności przy wykonywaniu codziennych obowiązków. Liczymy na to, że dzięki tym zajęciom rozbudzimy aktywność fizyczną kobiet i zachęcimy do utrwalania nabytych

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.

nawyków prozdrowotnych.

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowaną kadre: nauczyciele z wieloletnim stażem pracy w szkole. Nauczyciel z dyplomem AWF w Warszawie oraz masażystka z elementami rehabilitacji. Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu po jednej godzinie zegarowej (60 min.).

Informacje o Projekcie będą zamieszczone na stronie internetowej Salonu Odetchnij OdNowa, na plakatach rozwieszonych przy Salonie na ul. Kilińskiego 29 oraz przekazywane drogą „pantoflową”.

Uczestnicy Projektu będą kwalifikowani na zasadzie kolejności zgłoszeń.

Cały projekt planujemy podsumować zajęciami typu „podchody”, które odbędą się w ciągu jednego dnia.

Na ogólne podsumowanie projektu zaprosimy przedstawicieli Urzędu Miasta w osobie Prezydenta oraz Przewodniczącego Rady Miasta.

Dzięki realizacji tego projektu kobiety dojrzałe będą miały okazję poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną, zdobyć nowe umiejętności oraz nawiązać relacje z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie zajęć z pilatesu	20 godzin pilatesu (60 minut)	Lista obecności. Karty zgłoszeniowe do udziału w projekcie
Uczestnik potrafi prawidłowo technicznie chodzić z wykorzystaniem kijków	Grupa jest otwarta dla wszystkich zgłaszających chęć uczestnictwa kobiet, natomiast stałą grupą biorących udział w Nordic Walking jest 10 kobiet (te same, które uczestniczą w zajęciach pilatesu – grupa zamknięta)	Karta zgłoszeniowa. Informacja zwrotna instruktora
Przeprowadzenie zajęć warsztatowych dla kobiet – zajęcia ruchowo - mentalne	Warsztaty otwarte dla wszystkich chętnych kobiet w wieku 40 + z terenu miasta Ostrołęki (grupa otwarta do 30 osób), w tym 10 kobiet ze stałej grupy	Lista obecności

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

Stowarzyszenie „Bliżej siebie” jest nowopowstałą organizacją. Zrzesza osoby posiadające wieloletnie doświadczenie w realizacji mniejszych i większych projektów społecznych.

Jednym z głównych celów Stowarzyszenia „Bliżej siebie” jest propagowanie zdrowego stylu życia, podejmowanie działań na rzecz wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, sportu i rekreacji wśród kobiet, dzieci i młodzieży oraz osób starszych, z naciskiem na zwiększenie kondycji i równowagi psychofizycznej kobiety w każdym przedziale wiekowym – od dziecka po seniora; uświadomienie i zwiększenie motywacji do ruchu;

Stowarzyszenie zrzesza kobiety w celu wymiany doświadczeń i budowania poczucia wspólnoty i wsparcia;

Stowarzyszenie posiada zespół składający się ze specjalistów z bogatym doświadczeniem zawodowym w swoich dziedzinach. Jest wśród nich: masażysta rehabilitant, pedagog z dyplomem AWF, psycholog. Dzięki ich różnorodnym umiejętnościom i wiedzy, są w stanie kompleksowo podejść do problemów związanych z fizycznym i psychicznym zdrowiem. Ich praca opiera się na holistycznym podejściu, które uwzględnia potrzeby i możliwości każdej osoby.

Dzięki współpracy w zespole, są w stanie skutecznie pomagać klientom w poprawie ich stanu zdrowia i samopoczucia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia pilatesu	4.400		
2.	Opłata za przeprowadzenie warsztatów ruchowo-mentalnych	1.000		
3.	Wynajem sali na zajęcia pilatesu	1.400		
4.	Wynagrodzenie dla prowadzącego trening Nordic Walking	1.200		
5.	Sprzęt sportowy potrzebny na zajęcia	1.400		
6.	Organizacja podsumowania projektu (podchody): wynagrodzenie dla prowadzącego, poczęstunek	600		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.000	10.000	0

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.

Re Kc Ms Si
 Data 18.09.2024r.

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