

## 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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie\*/niepobieranie\*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie\*/niepobieranie\*".

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

|                                                                      |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta | Urząd Miasta i Gminy Kępno                                                                          |
| 2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>                          | 10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym<br>7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych |

### 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                                                                                                                                                               |                                                                          |
| Nazwa: Stowarzyszenie Seniorów "Razem", Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe, Numer Krs: 0000545762, Kod pocztowy: 63-600, Poczta: Kępno, Miejscowość: Kępno, Ulica: Sikorskiego, Numer posesji: 3, Województwo: wielkopolskie, Powiat: kępiński, Gmina: Kępno, Strona www: , Adres e-mail: aniajarczak@onet.eu, Numer telefonu: 509603850, |                                                                          |
| Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)                                                                                                                                                                                                        | Anna Jarczak<br><br>Adres e-mail: aniajarczak@onet.eu Telefon: 509603850 |

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|                                            |                                   |            |                  |            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego               | "AKTYWNY SENIOR-MISTRZOWIE ŻYCIA" |            |                  |            |
| 2. Termin realizacji zadania <sup>2)</sup> | Data rozpoczęcia                  | 04.10.2021 | Data zakończenia | 31.12.2021 |

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

## Opis zadania

W ramach zadania powstanie nowa oferta związana z aktywnością rekreacyjno - sportową kierowana do osób powyżej 60 roku życia w tym osób z niepełnosprawnościami z gminy Kępno, która przyczyni się do poprawy psychofizycznej oraz aktywizacji społecznej uczestników. Projekt zakłada przeprowadzenie cyklicznych zajęć rekreacyjno - sportowych dla grupy docelowej, obejmując 5 form wsparcia. Projekt realizowany będzie w partnerstwie z Całodziennym Klubem Seniora "Pod Żurawiem". Zadaniem partnera będzie rekrutowanie osób do projektu oraz zapisywanie seniorów na zajęcia, a także nieodpłatne udostępnienie pomieszczeń klubu na potrzeby realizacji projektu.

1. Hydrokinezyterapia- by ćwiczyć w wodzie wcale nie trzeba umieć pływać co jest głównym atutem korzystania z tej formy ruchliwości, ponieważ nie każdy potrafi wykonywać te czynności, a i tu możemy spotkać się z oporem psychicznym powodującym bariery, można więc skutecznie wzmocnić organizm, wykonując proste ruchy w wodzie, na stojąco lub przy pomocy różnego rodzaju materiałów pomocniczych, a także trzymając się krawędzi basenu. Takie ćwiczenia mocno angażują ciało do pracy, dzięki sile wyporu wody. Trening w wodzie posiada również szereg korzyści nie tylko dla mózgu i ma niezmiernie dobry wpływ na psychikę człowieka. Zajęcia w wodzie odbywać się będą na basenie w Kępnie. Zajęcia odbędą się 8 razy w trakcie jednego miesiąca- X 2021r. po 1,5h. W zadaniu weźmie udział 40 osób, podzielonych na 20 w każdej grupie. Trening w basenie poprowadzi instruktor( zatrudniony przez pływalnię QARIUM ) . Za zapisy osób na zajęcia odpowiedzialny będzie partner - Całodzienny Klub Seniora "Pod Żurawiem" w Kępnie. Czas trwania zadania to 12h.

2. Terapia ruchem - ruch to najbardziej naturalna i podstawowa aktywność człowieka, służy poznawaniu samego siebie, własnego ciała, otaczającej przestrzeni, służy nawiązywaniu kontaktu z innymi i porozumiewaniu się z nimi. Zasadniczym celem jest pobudzenie i usprawnianie aktywności ruchowej- usprawnianie dużej i małej motoryki, kształtowanie umiejętności wykonywania ruchów ukierunkowanych na poszukiwanie bodźców zmierzających do gromadzenia informacji w różnych sferach sensorycznych oraz dążenie do integracji czynności zmysłowo- ruchowo-czuciowych, kształtowanie poczucia własnego ciała i kontroli poruszania się, usprawnianie koordynacji wzrokowo- ruchowej, kształtowanie poczucia własnej siły, wspomagania aktywności, świadomości przestrzeni, dzielenia jej z innymi, kształtowanie zaufania do drugiego człowieka i nawiązywanie z nim pozytywnych relacji. Terapia ruchem wpływa korzystnie na wszechstronny rozwój – wyrabia poczucie rytmu, estetykę ruchu, wrażliwość muzyczną, wyobraźnię przestrzenną, a także kształtuje wolę i charakter, rozwijając takie cechy, jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość i samodyscyplina. Ponadto terapia ruchem harmonizuje relacje człowieka ze światem. Na zajęcia zostaną zakupione gumy gimnastyczne oraz skakanki, które zostaną wykorzystane w podobnych projektach w przyszłości, a także mogą zostać udostępnione na zajęciach w Klubie Seniora. Gimnastyka dla seniorów zostanie przeprowadzona przez wykwalifikowaną osobę, w wynajętej sali Projekt Kępno. Realizacja zajęć przewidziana jest na 3 miesiące - X,XI,XII, dwa razy w tygodniu po 1 h. Liczba osób biorących udział w zajęciach to 40 osób chętnych w wieku senioralnym z terenu gminy Kępno podzielonych na dwie grupy po 20 . Każda grupa skorzysta cztery razy z zajęć w ciągu jednego miesiąca. Za zapisy osób na gimnastykę odpowiedzialny będzie partner - Całodzienny Klub Seniora "Pod Żurawiem" w Kępnie. Ryzyko jakie może wystąpić w trakcie realizacji w/w zadania publicznego to brak możliwości wynajęcia sali. Jeżeli wystąpi taka sytuacja sala zostanie wynajęta w innym budynku. Czas trwania zadania to 24 h

3. Warsztat zdrowego odżywiania- w tym zadaniu zorganizowane zostanie spotkanie przedstawiające zasady zdrowego żywienia, biorąc pod uwagę aktywność fizyczną. Lekceważenie konieczności zdrowego odżywiania skutkuje wieloma problemami zdrowotnymi, które przyczyniają

się do wielu chorób. Seniorzy przekonają się, że warto zadbać o odpowiednie produkty w naszej kuchni, sposób ich przetwarzania oraz przyrządzania, ponieważ mają ogromny wpływ na samopoczucie. Uczestnicy otrzymają zdrowe, smaczne i proste przepisy, które będą mogli wykorzystywać w domu. Warsztat przeprowadzi osoba wykwalifikowana. Warsztat odbędzie się w siedzibie Klubu Seniora w Kępnie. W ramach tego zadania odbędzie się 1 spotkanie, w miesiącu XII 2021 r. Czas trwania zadania to 8 h. Liczba osób biorących udział w zadaniu to 40.

4. Ping Pong - ping pong to zajęcia sportowo-edukacyjne rozwijające procesy poznawcze seniorów, poprzez naukę gry w tenisa stołowego oraz świadome zastosowanie na treningach ćwiczeń i narzędzi z psychologii sportu. Samo uprawianie tej indywidualnej dyscypliny sportu rozwija takie aspekty jak: pamięć, koncentrację, koordynację wzrokowo-ruchową, szybkie zapamiętywanie oraz umiejętności podejmowania decyzji w krótkim okresie czasu. Seniorzy podczas zajęć nauczą się zdrowej rywalizacji, odbierania i radzenia sobie z konstruktywną krytyką od trenera oraz ponoszenia sukcesów i porażek, co ułatwia funkcjonowanie w życiu.

Zajęcia zostaną zorganizowane w Klubie Seniora w Kępnie, gdzie zostanie zakupiony stół do ping ponga oraz dwa komplety paletki z piłeczkami. Zostanie zorganizowanych 10 spotkań w m-c X, XI, XII po 1,5 h raz w tygodniu z osobą zatrudnioną w ramach wolontariatu (wkład własny), która będzie uczyć seniorów gry w ping ponga, mając na celu poprawę sprawności fizycznej seniorów oraz wzmocnienie ich świadomości własnego ciała podczas gry. Na koniec zajęć zostanie przeprowadzony turniej. Liczba osób biorących udział w zadaniu to 40, podzielonych na 10 grup po 4 osoby w wieku senioralnym z terenu gminy Kępno. Czas trwania zadania to 15h

5. Wyjście do Kina Sokolnia w Kępnie - to kolejne działanie na rzecz osób starszych z terenu gminy Kępno którego celem jest zachęcenie seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym miasta poprzez przekazanie im 40 darmowych biletów do kina. Wychodzimy naprzeciw potrzebom i proponujemy grupowe wyjścia do kina, dzięki którym Seniorzy mogą obejrzeć interesujący film na dużym ekranie, spędzić czas w miłym towarzystwie, zaspokoić głód kulturowy a po projekcji wymienić się wrażeniami, refleksją. Stawiamy na spotkania w rzeczywistości oraz niecodziennych okolicznościach niż bierne spędzanie czasu w domu. Proponowane przez nas wspólne wyjście do kina to doskonała okazja, aby nawiązać nowe znajomości, czy też pogłębiać zaistniałe, a jednocześnie obejrzeć gorące nowości kinowe. W ramach inicjatywy każdy senior będzie mógł pójść, na dowolnie wybrane przez grupę film z oferty repertuarowej Kina Sokolnia. Liczba osób biorąca udział w zadaniu to 40 osób. Seans zostanie wyemitowany raz w ciągu trwania całego projektu. Czas trwania zadania 3 h

Nad prawidłową realizacją całego projektu będzie odpowiedzialny koordynator i księgowa - umowa wolontariacka (wkład własny). Jest to zespół z doświadczeniem, który wielokrotnie realizował tego typu projekty. Cały zespół zaangażowany do przeprowadzenia projektu posiada stosowne kwalifikacje i doświadczenie. Obiekty w których będzie realizowane zadanie są dostosowane do potrzeb do osób z niepełnosprawnościami. Zadanie zostanie zrealizowane z zapewnieniem dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Ryzyko jakie może wystąpić w trakcie realizacji całego projektu:

W związku z sytuacją pandemiczną związana z rozprzestrzenianiem się COVID 19, istnieje możliwość niezrealizowania projektu w całości, ponieważ w/w obiekty mogą zostać zamknięte i nie będzie możliwości przeprowadzenia wszystkich zajęć. Stowarzyszenie Seniorów "Razem" nie będzie mogło osiągnąć w 100% planowanych rezultatów oraz zwrócić środki które zostały częściowo lub w całości wydatkowane z projektu w czasie jego rozpoczęcia realizacji.

Środkiem zaradczym będzie zawieszenie projektu i zrealizowanie go w późniejszym terminie lub częściowe zrealizowanie projektu i zwrot niewykorzystanych środków z dotacji.

#### Miejsce realizacji

Miejscem realizacji projektu to:

- siedziba Klubu Seniora w Kępnie przy ul. Sikorskiego 3.
- hala widowiskowo-sportowa Projekt Kępno na zajęcia z gimnastyki
- basen w Kępnie
- kino Sokolnia w Kępnie

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

| Nazwa rezultatu                                                                                                                                                        | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)                                                                                              | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -liczba godzin zorganizowanych zajęć- 62<br>-liczba uczestników w projekcie- 40 osób<br>-liczba form wsparcia- 5<br>- liczba materiałów promujących aktywność seniorów | -liczba godzin zorganizowanych zajęć- 62<br>-liczba uczestników w projekcie- 40 osób<br>-liczba form wsparcia- 5<br>- liczba materiałów promujących - 2 | -harmonogram zajęć<br>- listy obecności monitorujące osoby uczestniczące w projekcie, deklaracje uczestnictwa<br>- wykaz form wsparcia<br>- artykuły w gazecie i portalach społecznościowych |

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

##### Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Seniorów "Razem" zwane dalej Stowarzyszeniem, działa na podstawie ustawy z dnia 7 kwietnia 1989 r. "Prawo o stowarzyszeniach" oraz postanowień niniejszego statutu od stycznia 2015 roku. Celem stowarzyszenia jest działalność na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych, pomoc w zapewnieniu im warunków bytowych, zdrowotnych, kulturalnych, rekreacyjno sportowych ze szczególnym uwzględnieniem uczestników Stowarzyszenia Seniorów "Razem". Stowarzyszenie jest zrzeszeniem osób fizycznych, związanych dla seniorów, którzy działają na rzecz aktywizacji społecznej tej grupy, przeciwdziałają wszelkim ograniczeniom i wykluczeniem z lokalnej społeczności osób starszych, częstokroć schorowanych samotnych i walczą o uprawnienia, które powinny być dostępne dla osób starszych. Stowarzyszenie Seniorów "Razem" brało udział w różnorodnych projektach jako partner jak również jako główny beneficjent.

##### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie Seniorów "Razem" brało udział w następujących projektach:

- 1) Radość z aktywności fizycznej- promocja zdrowego trybu życia - dofinansowanie ze Starostwa

Powiatowego w Kępnie w wysokości 1000,00 zł - 2015 r.

2) Lato dla seniorów- wspieranie edukacji ludzi starszych - dofinansowanie ze Starostwa Powiatowego w Kępnie w wysokości 1100,00 zł - 2016 r.

3) Zapobieganie niepełnosprawności osób w podeszłym wieku - promocja zdrowego stylu życia - dofinansowane z Urzędu

Miasta i Gminy Kępno w wysokości 1500,00 zł - 2017 r.

4) Festiwal Artystyczny Seniorów - dofinansowane z Urzędu Miasta i Gminy Kępno w wysokości 17.100,00 zł - 2018 r.

5) Seniorzy bez granic dofinansowane z Urzędu

Miasta i Gminy Kępno w wysokości 8.980,00 zł - 2018 r.

6) „Pogodna jesień seniorów” w kwocie 2.200,00 zł – dofinansowanie Starostwo Powiatowe w Kępnie.

Obecnie realizuje również projekt pn. "Aktywny senior" dofinansowany z PFRON-u na kwotę ok. 4.000,00 zł

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

1) zasoby lokalowe partnera - siedziba Klubu Seniora w Kępnie, ul. Sikorskiego 3;

2) zasoby kadrowe- księgową i koordynator projektu to osoby z doświadczeniem które wielokrotnie uczestniczyły w realizacji projektu i rozliczaniu projektu;

3) zasoby osobowe do przeprowadzenia zajęć:

- gimnastyka - osoba zatrudniona do przeprowadzenia zajęć z terapii ruchem, będzie posiadać dokumenty potwierdzające odpowiednie kwalifikacje do przeprowadzenia tego typu zajęć oraz doświadczenie ;

- warsztat zdrowego odżywiania - osoba do przeprowadzenia warsztatu będzie posiadać odpowiednie kwalifikacje związane ze zdrowym odżywianiem;

- ping pong - osoba zatrudniona do nauki gry w ping ponga to senior należący do Klubu Seniora bez kwalifikacji, ale posiadający duże doświadczenie w grze oraz wielokrotnie brał udział w zawodach na szczeblu rejonowym.

Instruktora do przeprowadzenia treningu w basenie zapewnia pływalnia QARIUM

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

| Lp. | Rodzaj kosztu                                   | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|-----|-------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------|
| 1.  | Wynajęcie basenu z instruktorem                 | 2 560,00    |           |                 |
| 2.  | Zakup stołu do ping ponga                       | 2 000,00    |           |                 |
| 3.  | Zakup dwóch kompletów paetek 2 komplety paetek  | 200,00      |           |                 |
| 4.  | Zakup piłeczek do ping ponga 1 komplet piłeczek | 100,00      |           |                 |



|                                                   |                                                                                    |                  |                 |                 |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 5.                                                | Zatrudnienie trenera do przeprowadzenia terapii ruchem 24 h x 70 zł                | 1 680,00         |                 |                 |
| 6.                                                | Wynajęcie sali do zajęć z terapii ruchem 24 h x 60 zł                              | 1 440,00         |                 |                 |
| 7.                                                | Zakup skakanek 12,00 zł x 40 osób                                                  | 480,00           |                 |                 |
| 8.                                                | Zakup gum do gimnastyki 12,00 zł x 40 osób                                         | 480,00           |                 |                 |
| 9.                                                | Zatrudnienie osoby do przeprowadzenia warsztatów zdrowego odżywiania 1x 500,00 zł  | 500,00           |                 |                 |
| 10.                                               | Zakup biletów do kina 13,00 zł x 40 osób                                           | 520,00           |                 |                 |
| 11.                                               | Zatrudnienie osoby do nauki gry w ping ponga - wolontariat ( 20,00 zł x 15 h )     | 300,00           |                 |                 |
| 12.                                               | Zatrudnienie koordynatora do realizacji projektu - wolontariat ( 20,00 zł x 20 h ) | 400,00           |                 |                 |
| 13.                                               | Zatrudnienie księgowej do rozliczenia projektu - wolontariat ( 20,00 zł x 15 h )   | 300,00           |                 |                 |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |                                                                                    | <b>10 960,00</b> | <b>9 960,00</b> | <b>1 000,00</b> |

## V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

**PREZES**

.....  
*Grzegorz Florczak*  
.....

**WICEPREZES**

.....  
*Anna Florczak*  
.....

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

STOWARZYSZENIE SENIORÓW  
"RAZEM"  
ul. Sikorskiego 3, 63-600 Kępno  
tel. 537 400 216  
NIP 6192022324, KRS 00006457  
REGON 360905070

Data *10.09.21* .....

Załączniki:

1. 1. kopia aktualnego wyciągu z właściwego rejestru lub ewidencji potwierdzona za zgodność z oryginałem - w przypadku, gdy Oferent nie podlega wpisowi do Krajowego Rejestru Sądowego, wymagany papierowo (*obligatoryjny - papierowo*)
2. 2. kopia umowy lub statutu spółki potwierdzona za zgodność z oryginałem - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wymagany papierowo (*obligatoryjny - papierowo*)

<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.

