



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	Wójt Gminy Czerwieńsk
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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	
<i>Stowarzyszenie "Ex Dono"</i> <i>65-140 Zielona Góra</i> <i>Leona Wyczółkowskiego 29</i> <i>Forma prawna: stowarzyszenie KRS: 0000129149</i> <i>507484803</i> <i>Ex-dono@tlen.pl</i> <i>www.exdono.webmar.pl</i>	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Agata Zinner 697 871 660 ex-dono@tlen.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Joga dla kręgosłupa i relaksacja jako aktywizacja seniorów i wsparcie w profilaktyce chorób			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2 listopada 2022	Data zakończenia	15 grudnia 2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Stowarzyszenie Ex Dono zauważając ogromną marginalizację i wykluczenie osób starszych zwłaszcza w kontekście ostatnich przeżyć związanych z epidemią covid-19, jak i samego faktu, że osoby starsze rzadko wychodzą i wychodzą z domu, nie mają środków finansowych na realizację potrzeb życiowych, chce wyjść naprzeciw ich potrzebom, zaktywizować ich i rozpocząć cykl działań promujących zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia jogi klasycznej połączonej z relaksacją, nauką technik oddechowych. Powszechnie wiadomym jest, że na dobry stan zdrowia wpływa zarówno ruch /aktywność fizyczna, jak i umiejętność radzenia sobie ze stresem, który w ostatnim czasie nasiliła się także wśród seniorów z uwagi na trwającą wojnę na Ukrainie. Brak aktywności fizycznej i stres wzmaga u seniorów ryzyko chorób serca. Ostatnie miesiące pandemii bez wątpienia osłabiły seniorów pod kątem fizycznym i psychicznym (brak ruchu, w tym ruchu na świeżym powietrzu, jak i lęki o zdrowie i życie swoje i oraz najbliższych). Dodatkowo nadchodzący kryzys ekonomiczny i goniąca inflacja spowodują, iż w ramach oszczędności seniorzy nie będą mogli pozwolić sobie na wydatki związane z aktywnością fizyczną, co przełoży się na pogorszenie ich stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Zadanie to pozwoli na nabycie przez seniorów mieszkających w Gminie Czerwieńsk technik pozwalających na redukcję i umiejętność opanowania stresu, jak i uaktywni ich fizycznie poprzez delikatne i wyciszające ćwiczenia jogi. Zakłada się prowadzenie zajęć w zależności od warunków atmosferycznych zarówno na świeżym powietrzu, jak i na Sali GOK (oferent przeprowadził wstępną rozmowę o współpracy Aby zapewnić seniorom komfortowe warunki poczucia bezpieczeństwa i relaksu planuje się zajęcia w max. 10 osobowej grupie. W przypadku wzmocnienia zasad związanych z trwającą pandemią zakłada się możliwość dokończenia zadań w</p>				

trybie zdalnym.

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
10 zajęć z jogi	6-10 seniorów	Faktury z wyliczeniem godzin, listy obecności
10 zajęć z technik relaksacyjnych	6-10 seniorów	Faktury z wyliczeniem godzin, listy obecności

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

Zarówno organizator (Stowarzyszenie Ex Dono), jak i osoby zakładane do realizacji niniejszego projektu posiadają doświadczenie w realizacji podobnych zadań.

W Stowarzyszeniu Ex Dono od wielu lat działa sekcja Praw Człowieka, a ramach których – w ramach zgłaszanego zapotrzebowania – udzielane były porady prawne osobom starszym oraz dotkniętym zjawiskiem przemocy. Pozwoliło to poznać charakterystykę seniorów i ich potrzeby.

Stowarzyszenie „Ex Dono” podejmuje działania na rzecz dzieci, młodzieży oraz innych osób, zwłaszcza niepełnosprawnych, potrzebujących wsparcia, pomocy lub pokrzywdzonych przez los, w szczególności poprzez: realizację autorskich programów i projektów (§ 3 ust. 1 pkt 4), pozyskiwanie środków finansowych w tym ze środków wspólnotowych - (§ 3 ust. 1 pkt 5). Stowarzyszenie realizowało przez ostatnie lata wiele autorskich projektów, zatem zarówno oferent, jak i osoby zakładane do realizacji niniejszego projektu posiadają doświadczenie w realizacji zadań finansowanych ze środków publicznych.

W roku 2017 Stowarzyszenie zrealizowało projekt współfinansowany przez Województwo Lubuskie za pośrednictwem ROPS: skierowany był do seniorów: Opieka prawna osób starszych, a realizujący wsparcie prawne, które wpisuje się w działania niniejszego projektu.

Ponadto od 2018 r. Stowarzyszenie prowadzi kampanię Pacjent znaczący cierpiący, walczącą o poszanowanie godności i praw pacjenta. Z uwagi na to, iż grupa seniorów w głównej mierze boryka się z problemami zdrowotnymi, stanowią oni trzon odbiorców wsparcia i porad udzielanych przez Stowarzyszenie w ramach tej kampanii.

W 2017 r. realizowało również projekt skierowany do bezrobotnych niepełnosprawnych (z dofinansowaniem PFRON z ROPS). W 2020 r. realizowało 2 projekty z poradnictwa społeczno-prawnego: Poradnictwo społeczno-prawne dla osób niepełnosprawnych w czasie epidemii Covid-19 oraz Teleporadnictwo społeczno-prawne dla osób niepełnosprawnych w czasie epidemii Covid-19 (finansowane ze środków PFRON).

W 2021 r. Stowarzyszenie realizowało 3 projekty, w tym adresowane do seniorów: Zdalne poradnictwo społeczno-prawne formą wsparcia osób niepełnosprawnych w dobie pandemii koronawirusa (lipiec-wrzesień – finansowanie PFRON/ROPS), Zdalne poradnictwo społeczno-prawne formą wsparcia osób niepełnosprawnych w IV fali epidemii koronawirusa (grudzień – finansowanie PFRON/ROPS), Prawne zdalne wsparcie osób starszych w dobie pandemii COVID 19 w okresie wakacyjno – urlopowym (lipiec-sierpień – finansowanie Województwo Lubuskie/ROPS).

W bieżącym roku tożsamy projekt „Joga i relaksacja jako aktywizacja seniorów i wsparcie w profilaktyce chorób” został zrealizowany w Gminie Świdnica, który cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem świdnickich senierek. W związku z czym jesienią realizowana będzie kolejna edycja.

Zasoby: Do realizacji projektu tj. do przeprowadzania zajęć z jogi oraz z relaksacji zatrudnione zostaną osoby posiadające stosowne uprawnienia nauczycielskie i doświadczenie. Osoby będą charakteryzować się wrażliwym podejściem do osób starszych i mieć doświadczenie w obszarze społecznym. Nadto osoby te mieć będą wykształcenie pedagogiczne co zapewni odpowiedni dostosowany do odbiorców sposób i poziom przekazywanej wiedzy.

Księgowość prowadzona przez doświadczone biuro rachunkowe specjalizujące się w rozliczaniu dotacji.

Rozliczenie dotacji będzie wykonane przez Oferenta, który ma doświadczenie w realizacji i rozliczaniu projektów, o czym mowa wyżej.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zajęcia jogi dla kręgosłupa	2000	2000	
2.	Zajęcia z technik relaksacji	2000	2000	

3.	księgowość	200	200	
4.				
5.				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4200 zł	4200 zł	

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.

.....

Data

.....

PREZES

.....

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