

Dąbrówka, 23.04.2024 r.

Oferta realizacji zadania publicznego:

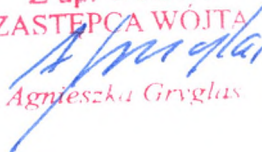
**„Senior się gimnastykuje i na tym zdrowie zyskuje”**

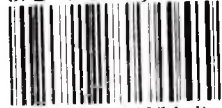
Stowarzyszenie Klub Seniora „Dąbrówka”

W dniu 22 kwietnia 2024 r. Stowarzyszenie Klub Seniora „DĄBRÓWKA” z siedzibą w Dąbrówce przy ul. T. Kościuszki 14 b, 05-252 Dąbrówka, złożyło ofertę realizacji zadania publicznego z zakresu: działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, pt. „Senior się gimnastykuje i na tym zdrowie zyskuje” o przyznanie dotacji w trybie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Zgodnie z art. 19a ust. 3 i 4 w ciągu 7 dni od dnia zamieszczenia oferty, w sposób o którym mowa w ust. 3 w/w ustawy, każdy może zgłosić uwagi dotyczące oferty. Uwagi można przesyłać do 6 maja 2024 roku na adres e-mail: [urząd@dabrowka.net.pl](mailto:urząd@dabrowka.net.pl) lub na adres Urzędu Gminy w Dąbrówce ul. Tadeusza Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka. Rozpatrywane będą wyłącznie uwagi, które wpłyną w w/w terminie.

Załączniki:

1. Oferta

Z up. WÓJTA  
ZASTĘPCA WÓJTA  
  
Agnieszka Gryglas

Pr. p L. Sikorska - Kościelna  
23. KWI. 2024

Załącznik nr 1

## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

Ofertę należy wypełnić wyjątkowo 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 Dąbrówka
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	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	
Stowarzyszenie Klub Seniora „Dąbrówka” NR 40 w ewidencji Stowarzyszeń prowadzonej przez Starostę Wołomińskiego, siedziba: 05-252 Dąbrówka, ul. T. Kościuszki 14b	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Teresa Józwiak – prezes Stowarzyszenia Tel. 515 867 943, email: Teresa.PL166@wp.pl

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

1. Tytuł zadania publicznego	„Senior się gimnastykuje i na tym zdrowie zyskuje”.			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	13.05.2024	Data zakończenia	8.08.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Zadanie publiczne „Senior się gimnastykuje i na tym zdrowie zyskuje” będzie polegało na organizacji zajęć gimnastycznych w okresie od 13 maja do 8 sierpnia br., 2 razy w tygodniu. Zajęcia będzie prowadziła wykwalifikowana instruktorka gimnastyki. Celem projektu jest zwiększenie aktywności fizycznej oraz stworzenie więzi społecznych grupy około 20 seniorów poprzez możliwość uczestniczenia w zajęciach gimnastycznych. Gimnastyka ruchowa poprawia sprawność układu krążenia i zmniejsza ryzyko zawału, a także obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL. Trenując zapobiegamy wielu chorobom cywilizacyjnym, np. otyłość czy cukrzyca. Ćwiczenia poprawiają				

<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.

„siły”, koordynacje ruchową, ruchomość stawów, wzmacniają kości i zmniejszają ryzyko osteoporozy. Z oferty będą mogły skorzystać również seniorzy z innych stowarzyszeń, klubów z terenu Gminy Dąbrówka.

Ponadto pomysł na zajęcia gimnastyczne pozwoli na wymianę doświadczeń między seniorami i integrację tego środowiska. Przyczyni się też do stworzenia więzi społecznych wśród seniorów oraz zbuduje zaufanie w tej grupie. Z obserwacji wynika, że seniorzy są nieśmiali i niechętni do uprawiania sportu w pojedynkę, natomiast zajęcia w grupie powodują, że znacząco się onieśmielają i motywują wzajemnie do aktywności fizycznej. Projekt przyczyni się do poprawy wizerunku seniora, jako osoby aktywnej fizycznie, sprawnej ruchowo i cieszącej się dobrym zdrowiem. Efektem włączenia aktywności ruchowej seniorów jest także poprawa procesów myślowych, pamięci, zdolności przetwarzania informacji, koncentracje uwagi. Regularny wysiłek fizyczny zwiększa wysiłek stężenia ważnych neuroprzekaźników, jak dopamina i serotonina. Wzrost poziomu dopaminy sprzyja poprawie pamięci, zdolności przyswajania nowych informacji. Serotonina poprawia zdolność odbioru informacji i polepsza nastrój. Po aktywności fizycznej odczuwać można poprawę uwagi, nastroju czy uspokojenia.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Udział w zajęciach gimnastycznych wspierających sprawność fizyczną grupy docelowej	Poprawa kondycji seniorów, zachowanie sprawności ruchowej	Listy obecności, zdjęcia
Umożliwienie kontaktu z rówieśnikami w grupach, integracja członków stowarzyszenia	Podniesienie poziomu wiedzy, Zwiększenie aktywności fizycznej, poprawa nastroju i nawiązania na nowo kontaktów międzyludzkich.	Listy obecności, zdjęcia

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

Stowarzyszenie Klub Seniora „Dąbrówka” swoją działalność prowadzi od 31 grudnia 2018 roku. Zrzesza 52 członków, którzy są bardzo aktywni i chętnie realizują działania wynikające z regulaminu. W 2019 roku powstała grupa teatralna i chór, seniorzy swoje osiągnięcia prezentowali podczas obchodów Święta Niepodległości w dniu 11 listopada 2019 roku i innych uroczystościach organizowanych przez władze samorządowe i Gminne Centrum Kultury Dąbrówce. Grupa teatralna i chór wystąpił podczas uroczystej Sesji Rady Gminy z okazji Świąt Bożego Narodzenia w dniu 30 grudnia 2019 roku. W związku z pandemią COVID-19 działalność Stowarzyszenia w roku 2020 była ograniczona wprowadzonymi obostrzeniami. W 2021 roku członkinie Stowarzyszenia brały udział w projekcie „Kreacje kulturalne- nadbużańska awangarda” organizowanym przez Gminne Centrum Kultury w Dąbrówce. Zwieńczeniem projektu był pokaz mody w którym wzięli mieszkańcy gminy podczas pikniku rodzinnego. Pracując w grupach własnoręcznie stworzyli stroje wykonane z naturalnych produktów takich jak: kwiaty, mech gałęzie, papier. Kreacje nawiązywały do czterech pór roku.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenia dla instruktora gimnastyki	3750,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3750,00		

#### 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.

Klub Seniora "Dąbrówka"  
KRS 0000252525

Tereza Józwiak

Data 22.04.2024

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

**Stowarzyszenie**  
**Klub Seniora "Dąbrówka"**  
05-252 Dąbrówka, ul. T. Kościuszki 14 B  
NIP 125-168-97-90 REGON 382376769