

Uproszczona oferta realizacji zadania publicznego:

„Aktywny Senior – zdrowy senior! Gimnastyka to nasza siła!”

Stowarzyszenie Klub Seniora „Dąbrówka”

W dniu 25 marca 2025 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. **„Aktywny Senior – zdrowy senior! Gimnastyka to nasza siła!”** 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 do oferty można przesyłać do 1 kwietnia 2025 roku na adres e-mail: 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. Szczegółowe informacje tel. 29 642 82 58 w godzinach pracy Urzędu.

Załączniki:

1. Oferta

WÓJT
Zenon Zadróśny

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 Dąbrówka
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	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 Jóźwiak – prezes Stowarzyszenia Tel. 515 867 943, email: Teresa.PL166@wp.pl		

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Aktywny senior – zdrowy senior! Gimnastyka to nasza siła!”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	11.04.25	Data zakończenia	7.07.25
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Projekt „Aktywny senior – zdrowy senior! Gimnastyka to nasza siła!” zakłada organizację zajęć gimnastycznych dla seniorów w okresie od 11 kwietnia do 7 lipca br. Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu, obejmując łącznie 24 godzin aktywności ruchowej. Prowadzić je będzie wykwalifikowana instruktorka gimnastyki. Celem projektu jest nie tylko zwiększenie aktywności fizycznej seniorów, ale również integracja środowiska osób starszych poprzez wspólne ćwiczenia. Gimnastyka ruchowa przynosi liczne korzyści zdrowotne, m.in. poprawia sprawność układu krążenia, zmniejsza			

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.

ryzyko zawału, obniża poziom cholesterolu LDL i poprawia metabolizm. Regularne treningi zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, takim jak otyłość czy cukrzyca. Ponadto ćwiczenia wzmacniają kości, poprawiają ruchomość stawów oraz redukują ryzyko osteoporozy.

Projekt jest otwarty dla wszystkich seniorów z terenu Gminy Dąbrówka, w tym również członków innych stowarzyszeń i klubów. Umożliwi to wymianę doświadczeń, nawiązanie nowych znajomości oraz budowanie więzi społecznych w lokalnym środowisku. Wspólna aktywność fizyczna stanowi skuteczną motywację do regularnego ruchu, co jest szczególnie istotne, ponieważ seniorzy często odczuwają obawy przed ćwiczeniami w pojedynkę. Zajęcia grupowe pomagają przezwyciężyć nieśmiałość, dodają pewności siebie i zachęcają do wspólnej dbałości o zdrowie.

Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również korzystnie wpływa na procesy poznawcze, pamięć, koncentrację i zdolność przetwarzania informacji. Wysiłek fizyczny zwiększa poziom kluczowych neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, które wspomagają zdolność przyswajania wiedzy, poprawiają nastrój i ogólne samopoczucie. Dzięki gimnastyce seniorzy mogą cieszyć się lepszą jakością życia, większą sprawnością ruchową oraz pozytywnym wizerunkiem osób aktywnych i dbających o zdrowie.

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 44 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- nadbuzańska 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.

Stowarzyszenie stale podejmuje nowe inicjatywy, organizując zajęcia, warsztaty i wydarzenia integrujące seniorów oraz lokalną społeczność. Ich kreatywność i zaangażowanie przyczyniają się do rozwoju życia kulturalnego w gminie oraz budowania więzi międzypokoleniowych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenia dla instruktora gimnastyki	3840,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3840.00		

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"
PREZES
Teresa 
Stowarzyszenie Klub Seniora "Dąbrówka"
WICEPREZES

Maria Szymanska

Data 25.03.2015r

(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