



RPW/28654/2024 P

Data: 2024-10-30

Załączniki do rozporządzenia

Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku

Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

WZÓR

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	ZARZĄD POWIATU W KOSZALINIE
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Art.4.13 działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; Art.4.17. wspierania i upowszechniania kultury fizycznej;

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: Klub Rodziny , forma prawna: Stowarzyszenie zwykłe , nr ewidencji: Ewidencja stowarzyszeń zwykłych prowadzonych przez Starostę Koszalińskiego pod poz. nr 32 , siedziba: 76-004 Sianów Plac pod Lipami 9 , strona www: https://www.facebook.com/klubrodzinywsianowie , adres do korespondencji: 76-004 Sianów Plac pod Lipami 9 adres e-mail: klubrodziny@gmail.com nr telefonu: 600-512-871	
Nr konta bankowego Stowarzyszenia: Konto bankowe zostanie natychmiast uruchomione, po informacji o przyznaniu grantu.	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Katarzyna Grudzień-Kuśka, tel. 600-512-871, klubrodziny@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	FitMama			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	12.11.2024	Data zakończenia	19.12.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

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.

CEL Projektu:

Zwiększenie integracji 20 członków stowarzyszenia Klubu Rodziny w Sianowie oraz mieszkańców Gminy Sianów poprzez cykl spotkań wspierających kondycję fizyczną i zdrowie od 12 listopada do 19 grudnia 2024r. na terenie Gminy i Miasta Sianów.

Projekt polega na organizacji cyklu spotkań, które sprawią że sianowskie mamy zadbają o swój dobrostan i zdrowie angażując się w działania: Mama na wuefie, Zdrowy kręgosłup i joga, Piękna figura z Zumbą i Zdrowy Talerz. Spotkania mają na celu wzmocnienie zdrowia uczestniczek oraz ich integracji w środowisku lokalnym.

GDZIE: Projekt realizowany na terenie Gminy i Miasta Sianów, Powiat Koszaliński, Województwo Zachodniopomorskie, dla mieszkańców Gminy i Miasta Sianów. Miejsca w których będzie realizowany projekt: Sianowskie Centrum Wiedzy, Plac pod Lipami 9, 76-004 Sianów, Szkoła Podstawowa nr 2 w Sianowie, Szkoła Podstawowa nr 1 w Sianowie.

ODBIORCY: odbiorcami zadania są głównie kobiety w wieku 20-50 lat zamieszkałe w Gminie Sianów. W projekcie udział wezmą członkowie stowarzyszenia, jak również odbędzie się rekrutacja wśród mieszkanki gminy. Projekt przewiduje udział dla 20 osób.

POTRZEBY: projekt wynika z potrzeby chęci dbania o swoje zdrowie mieszkanki Gminy, gdzie brakuje miejsc i pomysłów na zwiększenie aktywności fizycznej czy zadbania o swój dobrostan w okresie jesienno – zimowym.

Projekt jest sumą pomysłów zebranych podczas zebrania członków Klubu Rodziny i odpowiada na potrzeby z żyjącej w wielkim pędzie zapracowanej mamy. Na 13 zgromadzonych osób, aż 12 osób zagłosowało za prozdrowotnym projektem, a wszystkie osoby wskazały, chęć ruchu i rozmowy o zdrowej żywności. W naszej Gminie rekreacja sportowa jest skierowana głównie do dzieci i młodzieży oraz mężczyzn, a brakuje oferty dla kobiet. Dużym problemem jest izolowanie się i zamykanie w domu kobiet, ze względu na natłok obowiązków. Powstało też duże osiedle na ul. Słowackiego i wielu mieszkańców pochodzi z innych rejonów i czuje się jeszcze obco w Gminie Sianów. To skutkuje brakiem zainteresowania otoczeniem, nie uczestniczenie w i innych wydarzeniach. Często małe miasteczka, takie jak Sianów w okresie jesienno – zimowych są w marazmie. Dlatego ten projekt wyciąga z domu, daje szansę na kontakt, na rozmowę z innym człowiekiem, a jednocześnie pokazują, jak zadbać o swoje zdrowie i kondycję. Projekt jest również odpowiedzią na potrzebę kontaktu i integracji zapracowanej kobiety i daje jej możliwość zacieśnienia więzi z innymi osobami w podobnej sytuacji, daje możliwość poznania nowych osób przy atrakcyjnym projekcie.

DZIAŁANIA PROJEKTOWE

Przygotowanie do projektu, Rekrutacja – przygotowanie ogłoszenia w formie plakatu i opublikowanie go w massmediach Klubu Rodziny. Rekrutacja wg kolejności zgłoszeń forma telefoniczna lub mailowa. Przygotowanie list obecności. Podpisanie umów z instruktorami oraz porozumieniem Partnerskich, rezerwacje sal gimnastycznych i tanecznych.

Miejsce: masmedia Klubu Rodziny

Prowadzenie: Koordynator projektu/ Specjalista ds. Promocji

Mama na wuefie – zajęcia sportowe wzorowane na typowej lekcji wychowania fizycznego z trenerem. Lekcja wuefu rozpocznie się tradycyjną rozgrzewką i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi, a następnie będzie przeprowadzona tradycyjna gra w „zbiłaka”. Zbiłak to drużynowa gra polegająca na zbijaniu piłką przeciwnika. Wygrywa drużyna która wcześniej wyeliminuje przeciwnika. / **trener wychowania fizycznego**

Miejsce: sala gimnastyczna w Sp 2 w Sianowie

Prowadzenie: Trener/ umowa zlecenia

Ilość : 1 spotkanie

Czas trwania spotkania: 1h

Koszt całkowity: 250 zł brutto

Zdrowy kręgosłup i Joga - ćwiczenia jogi klasycznej, dobrane by wspierać przeciążony kręgosłup zapracowanej mamy. Każda sesja jogi, wpływa odprężająco i odmładzająco na organizm. Koncentracja na oddechu i techniki medytacyjne praktykowane w jodze przynoszą natomiast spokój także w codziennych sytuacjach, zwiększają również uważność i koncentrację.

Miejsce: sala gimnastyczna w Sp 1 w Sianowie

Prowadzenie: Instruktor Jogi/ umowa zlecenia

Ilość : 2 spotkanie

Czas trwania jednego spotkania: 1h

Koszt całkowity: 500 zł brutto

Piękna figura z Zumbą – Zumba jest treningiem fitness połączonym z tańcem. Pomaga zrzucić zbędne kilogramy i poprawia metabolizm, a także zwiększa ogólną sprawność i poprawia koordynację ruchową. W ćwiczeniach tego typu może uczestniczyć praktycznie każdy, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania, Na zajęciach zumbi, każda uczestniczka projektu MamaFIT doświadczy dobroczynnego wzmocnienia organizmu energią.

Miejsce: sala gimnastyczna w Sp 1 w Sianowie

Prowadzenie: Instruktor Zumbi/ umowa zlecenia

Ilość : 2 spotkanie

Czas trwania jednego spotkania: 1h

Koszt całkowity: 500 zł brutto

Zdrowy talerz – to warsztaty kulinarne z Kołem Gospodyń Wiejskich z Gminy Sianów, na którym zostanie przedstawiony przykład zdrowego komponowania dań z wykorzystaniem produktów od lokalnych dostawców i producentów żywności. Jezioranki też zwrócą uwagę na składniki makro i mikro w składach kupowanych produktów.

Przedstawicielki KGW zapoznają uczestniczki z propozycją menu na śniadanie, obiad, kolację oraz zdrową przekąskę, deser. Następnie wspólnie wykonają potrawy oraz je wspólnie skosztują.

Miejsce: sala nr 3 i sala kulinarna w Sianowskim Centrum Wiedzy

Prowadzenie: Koło Gospodyń Wiejskich Jezioranki/ porozumienie wolontariatu

Ilość : 1 spotkanie

Czas trwania jednego spotkania: 2h

Koszt całkowity: 500 zł brutto (zakup artykułów spożywczych, z uwzględnieniem lokalnych producentów żywności)

Promocja – promocja projektu w massmediach Klubu Rodziny oraz Partnerów. W lokalnej prasie: Nasza Gmina, Miast Koszalin, a także w TV Max.

Dodatkowo zostanie stworzony plakat promujący projekt oraz ulotki, które zostaną rozdysponowane przez członków Klubu w Gminy

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

12.11.2024 – 17.11.2024 - Rekrutacja i Przygotowanie Projektu

18 - 21. 11. 2024 - Piękna figura z Zumbą

28 - 4.12.2024 - Zdrowy kręgosłup i Joga

11.12.2024 Mama na wuefie

19.12.2024 Zdrowy Talerz, Zakończenie Projektu

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Podniesienie stopnia integracji społecznej uczestników projektu	100 % przy 20 uczestnikach 5 zdjęć	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia, ankieta
Integracja międzypokoleniowa mieszkańców gminy i miasta Sianów – rozpiętość wiekowa to od 20-50 lat	95 % przy 20 uczestnikach 5 zdjęć	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia, ankieta
Wzrost aktywności społecznej mieszkańców	20 uczestnikach	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia
Wzrost wolontariatu skierowanego na potrzeby lokalnej społeczności	Pozyskanie 3 wolontariuszy	Porozumienia wolontariackie
Organizacja cyklu spotkań	6 spotkań	lista obecności, zdjęcia
Poznanie nowych sposobów dbania o zdrowie,	4 sposoby	Lista obecności, umowy z ternarami 3 szt.
Poprawa samopoczucia i dobrostanu u 20 uczestników	90% na 20 uczestników	ankieta
Nawiązanie współpracy z KGW oraz integracja między NGO z terenu Gminy Sianów	1 KGW	porozumienie
Powstanie grupy po zakończeniu projektu kontynuującej wybrane warsztaty prozdrowotne na okres min. 6 miesięcy	10 osób	Lista obecności, zgłoszenie

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

STOWARZYSZENIE KLUB RODZINY

Powstał z inicjatywy lokalnej społeczności w 2017r. z potrzeby zbudowania miejsca dla rozwijania zainteresowań pasji i chęci wzajemnego pomagania oraz innym. Członkowie Klubu Rodziny, to rodziny z dziećmi, najczęściej pracujące zawodowo. Klub Rodziny to inicjator akcji charytatywnej dla Hospicjum, która trwa od 7 lat. Wspiera również inne akcje pomocowe w gminie Sianów przekazując własnoręcznie uszyte fanty na licytację dla Fundacji Jesteśmy Razem Wośp czy ZHP – drużyny Srebrny Grot i wspiera gromadę Zuchową „Cynowe Smoki”. W 2021r. Klub Rodziny otrzymał tytuł Wolontariusza Roku w Gminie Sianów za wsparcie przy pandemii. Stowarzyszenie spotyka się na cotygodniowych warsztatach, których plan działań wynika ze wspólnego ustalenia potrzeb: rozwijamy pasję malarstwa, szycia na maszynach, realizujemy warsztaty prozdrowotne, rodzinne warsztaty tematyczne, imprezy czy pikniki.

Klub Rodziny ma na swoim koncie zrealizowane zadania, niewymagające nakładów finansowych, jednak możemy pochwalić się realizacją projektów FIO w 2017r. pozyskało 31 590,00 zł na realizację projektu

Zgrana Rodzinka z FIO, w którym uczestniczyło 80 beneficjentów. W 2018 r. pozyskano dotację na

kolejny, dwuletni projekt FIO pn. Niepodległa to MY o wartości 56 410,00 zł oraz kolejne łącznie na kwotę ok. 200 tys zł

Mamy bardzo duże doświadczenie w pozyskiwaniu, realizowaniu oraz rozliczaniu projektów.

Dużym atutem jest wykwalifikowana kadra:

KOORDYNATOR - mgr na wydziale Ekonomii i Zarządzania Politechniki Koszalińskiej, Pedagog,
Specjalista BHP, Przedstawiciel stowarzyszenia Klubu Rodziny, lokalny społecznik i wolontariusz.

Koordynowała wszystkie projekty Klubu m.in. "Zgrana Rodzinka i "Niepodległa to MY". Doświadczenie 7 letnie w realizacji projektów.

Koordynuję realizację projektu i wykonanie działań zgodnie z jego założeniem. Podpisaniem umów i innych dokumentów projektowych. Jest odpowiedzialny za rozliczenie projektu. Na rzecz projektu FitMama praca o charakterze wolonatriackim.

SPEC. DS.FINANSOWYCH - mgr główny księgowy, 10 letnie doświadczenie w rozliczaniu projektów

Pozabudżetowych rozliczeń podatkowych i do ZUS oraz wszystkich innych dokumentów księgowych związanych z projektem., stawka: 2 h x 100 zł brutto – umowa zlecenia

SPEC. DS. PROMOCJI – pasjonat fotografii, massmediów. 2 letnie doświadczenie w promocji wydarzeń i iwentów. Duże znajomości w prasie i lokalnej TV Max. Specjalista jest odpowiedzialny z promocję projektu w massmediach, prasie i lokalnej TV MAX. Przygotowuje materiały prasowe oraz promocyjne w tym plakat. Na rzecz projektu praca o charakterze wolonatriackim.

INSTRUKTOR „Mama na wufie” – nauczyciel z wieloletnim stażem, pracujący w Szkole Podstawowej w Gminie Sianów

INSTRUKTOR „Zdowy kręgosłup i Joga „ - doświadczony pedagog, instruktor jogi prowadzący zajęcia od kilku lat w Powiecie Koszalińskim.

INSTRUKTOR " Piękna figura z Zumbą" – doświadczona pedagog i trener osoby fitness, prowadząca zajęcia Zumbę w kilku ośrodkach sportu i kultury na terenie Powiatu Koszalińskiego

WOLONTARIAT:

- 1.KGW z Gminy Sianów – prowadzenie warsztatów kulinarnych
2. Koordynator Projektu – koordynowanie wszystkich etapów projektu
3. Specjalista ds. Promocji – promocja i wizerunek projektu

PARTNERSTWO projekt zakłada wykorzystanie istniejącej infrastruktury gminnej tj. sale w Centrum Kultury i Sale gimnastyczne. Zostanie zawarte porozumienie z dwoma szkołami z Gminy Sianów oraz Sianowskim Centrum Wiedzy.

Deklarujemy, że w ramach prowadzonych przez nas działań, będziemy kierować się ideą dostępności i równego traktowania zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktora „Mama na wuefie”- 1 spotkanie	250	250	0
2.	Wynagrodzenie Instruktora „Joga” – 2 spotkania	500	500	0
3.	Wynagrodzenie Instruktora „Zumba” – 2 spotkania	500	500	0
4.	Artykuły spożywcze na warsztaty „Zdrowy Talerz”	550	550	0
5.	Wynagrodzenie - księgowość	200	200	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2000	2000	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.

Katarzyna Grochowska-Kisio

Data *30.10.2024r.*

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