

SUP  
/

Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku  
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)



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	Burmistrz Miasta Biłgoraj
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej oraz wspieranie programów na rzecz rehabilitacji ruchowej

**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	
Lubelski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża ul. Puchacza 6, 20-323 Lublin Tel. 81-532-08-27, tel./fax 81-532-90-87 <a href="mailto:lublin@pck.org.pl">lublin@pck.org.pl</a> <a href="http://www.facebook.com./pcklublin">www.facebook.com./pcklublin</a> KRS 0000225587	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Edward Kurzyna tel. 84-686-26-61 <a href="mailto:or.bilgoraj@pck.org.pl">or.bilgoraj@pck.org.pl</a>

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

1. Tytuł zadania publicznego	Prowadzenie Klubu Fitness i Aqua Fitness dla osób 60 +			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	01.III.2024 r.	Data zakończenia	26.V. 2024 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Polski Czerwony Krzyż od wielu lat zajmuje się osobami starszymi. Znamy problemy i bolączki osób starszych. Pracownicy PCK zauważyli potrzebę zaktywizowania seniorów, zintegrowania ich z osobami w różnym wieku i zmiany trybu życia. Wśród seniorów występuję ciągle niewystarczająca wiedza na temat potrzeby zachowania aktywności fizycznej i społecznej. Najlepszym sposobem na przeciwdziałanie, samotności i poczuciu starości jest pobudzanie i umożliwianie aktywności fizycznej oraz społecznej. Aktywność przyczynia się do zachowania „młodości i świeżości mózgu”, na co często zwracają uwagę naukowcy. Udowodnimy społeczeństwu oraz seniorom, że wiek 60+ nie stanowi				

<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.

przeszkody do zachowania zdrowego stylu życia, sprawności fizycznej i umysłowej oraz realizacji własnych pasji i zainteresowań.

Zadanie polega na aktywizacji fizycznej i społecznej osób starszych. Różnorodność i innowacyjność działań zaplanowanych w ramach projektu przyczyni się do poprawy sprawności fizycznej osób starszych, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz zwiększenia jakości ich życia.

Mamy przekonanie, że różnorodne zajęcia przyczynią się do wypełnienia czasu wolnego, zwiększenia aktywności fizycznej zniwelują poczucia osamotnienia. Proponowane działania nastawione są na integrację osób, budowanie relacji, podczas zdrowych, aktywnych i ciekawych zajęć. Uczestnictwo w zajęciach przyczyni się do poprawy stanu zdrowia psychicznego i fizycznego seniorów, a tym samym większej satysfakcji życiowej.

Celem głównym projektu jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, poprawa jakości życia ludzi starszych w wieku powyżej 60 r.ż, ze szczególnym naciskiem na promocje zdrowego życia, kształtowanie zdrowych nawyków związanych z aktywnością ruchową.

Cel główny będzie zrealizowany dzięki możliwej realizacji celi szczegółowych:

1. integracja seniorów, rozbudzenie zainteresowań
2. upowszechnienie zdrowego i aktywnego stylu życia, poprzez organizację zajęć ruchowych
3. organizacja czasu wolnego osób starszych
4. minimalizowanie poczucia marginalizacji i osamotnienia
5. poprawa stanu zdrowia fizycznego jak również psychicznego
6. wzrost poczucia zrozumienia i akceptacji
7. podniesienie świadomości w społeczeństwie co do ważności i istoty osób starszych
8. wpływanie na zmianę obrazu i oceny osób starszych
9. promowanie aktywnego i pozytywnego modelu osoby starszej
10. zmniejszenie poczucia osamotnienia, alienacji społecznej

Aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie oraz trwałe więzi społeczne są ściśle powiązane z jakością życia. Obecne badania potwierdzają, że długie i zdrowe życie zależy od tego jak dbamy o sprawność fizyczną ale także od tego czy mamy wokół siebie ludzi, społeczność, której częścią się czujemy. W realizowanym zadaniu Polski Czerwony Krzyż stawia na idee aktywnego starzenia się, która przeciwdziała wykluczeniu społecznemu i deterioracji zdrowotnej Seniorów i Senierek. Z perspektywy programu Active Healthy Ageing najbardziej celowym działaniem wydaje się intensyfikowanie kierowanych do osób po 60. roku życia programów interwencyjnych, możliwie najpełniej budujących kondycję zdrowotną i opóźniających rozwój chorób przewlekłych (źródło: Radziejewicz-Winnicki I. Znaczenie idei Active Healthy Ageing dla systemu opieki zdrowotnej. Zdrowe starzenie się: BIAŁA KSIĘGA. Warszawa : SCHOLAR, 2017, oraz Ferruci L., Bialluaria F., Guralnik J.M. Epidemiology of Aging. Radiol. Blin, North. Am. 2018; 46(4): 643-662.)

Miejsce realizacji zadania :

Fitness - zajęcia w świetlicy PCK Biłgoraj, ul. 3-go Maja 79

AQUA Fitness – Kryta pływalnia w ZSBiO w Biłgoraju

Grupa docelowa – 45 seniorów w wieku 60 + z terenu miasta Biłgoraj zrekrutowanych w ramach prowadzonych zapisów w biurze PCK. Ogłoszenia o zapisach zostaną opublikowane na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta,

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Oddziału Rejonowego PCK w Biłgoraju. Będziemy także docierać do beneficjentów za pomocą mediów społecznościowych (fb, strona internetowa).

Sposób rozwiązywania jej problemów/zaspokajania potrzeb:

Dzięki zajęciom poprawi się stan fizyczny Seniorów, złagodzone zostaną dolegliwości związane z brakiem aktywności fizycznej i wiekiem. Wspólne spotkania poprawią również stan psychiczny Seniorów poprzez oderwanie się od problemów życia codziennego. Podejmowane działania wypełnią czas wolny osób starszych, zaangażują ich do wzajemnego wspierania się i pomagania sobie nawzajem, oraz rozszerzą ich zainteresowania.

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty:

Przedmiotowe zadanie jest komplementarne z innymi działaniami podejmowanymi przez PCK. W Oddziale Rejonowym PCK w Biłgoraju w ramach projektu dla seniorów CZAS-Centra Zainteresowania Aktywnych Seniorów prowadzone są zajęcia z psychologiem, prawnikiem, z rękodziela, z dietetykiem, wokalne, taneczne oraz zajęcia tematyczne rozwijające zainteresowania w których uczestniczy blisko 40 seniorów.

**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 zajęć Fitness	W ramach realizacji projektu zrealizowanych zostanie 10 godzin zajęć	Lista obecności, zdjęcia
Liczba seniorów, którzy wezmą udział w zajęciach Fitness	W zajęciach Fitness uczestniczyć będą seniorzy 60 + z terenu miasta Biłgoraja /15 osobowa grupa/	Listy obecności, zdjęcia
Liczba godzin zajęć AQUA FITNESS	W ramach realizacji projektu zrealizowanych zostanie 20 godzin zajęć	Listy obecności, zdjęcia
Liczba seniorów, którzy wezmą udział w zajęciach Aqua Fitness	W zajęcia Aqua Fitness uczestniczyć będzie 30 seniorów 60+ z terenu miasta Biłgoraja	Listy obecności, zdjęcia

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

W Oddziale Rejonowym PCK w Biłgoraju od 2011 prowadzimy „Klub Aktywizacji Seniora PCK” a od lipca 2013 roku Klub Fitness dla Seniorów, który z roku na rok cieszy się co raz większym zainteresowaniem wśród osób po 60 roku życia. Od lat 60-tych XX wieku świadczymy opiekę nad osobami starszymi, samotnymi, niepełnosprawnymi w ich domach. Doświadczenie w pracy z Seniorami umożliwiło nam poznanie nam wielu problemów i potrzeb z jakimi borykają się osoby w podeszłym wieku. Przez ten okres zauważyliśmy, że wiedza, kondycja i zmiana stylu życia spowodowała lepsze samopoczucie wśród Seniorów, zwiększyła się ich świadomość, wydłużyła samodzielność i polepszyła kondycja psychofizyczna. Wszystkie te czynniki spowodowały zmniejszenie występowania chorób wieku starczego oraz zmniejszenie przyjmowania leków w dużej mierze. Kontynuacja tego zadania przyczyni się do utrzymania dobrego stanu zdrowia wśród Seniorów i spowoduje, że co raz więcej osób wieku starczego będzie chciała skorzystać z zajęć.

**2. Projekty realizowane na rzecz osób starszych:**

- Prowadzenie Klubów Seniora CZAS w 15 miastach woj. lubelskiego: Biała Podlaska, Biłgoraj, Chełm, Dęblin, Hrubieszów, Kraśnik, Lubartów, Lublin, Łuków, Opole Lubelskie, Puławy, Radzyń Podlaski, Tomaszów Lubelski, Włodawa, Zamość w

ramach projektu „CZAS – Centra Zainteresowań Ambitnych Seniorów” współfinansowanego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego 2014-2020; kwota dofinansowania: 12 927 360,60 zł na lata 2018-2021

- Prowadzenie Klubu Aktywizacji Seniora PCK w Biłgoraju – UM Biłgoraj - 2017 – 5 600,00 zł; 2018 – 5 400,00 zł, 2019 – 6 000,00 zł, 2020 – 2 340,00 zł, 2021 -5 000,00 zł

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktora Fitness /10 zajęć x 70 zł/	700,00	700,00	0,00
2.	Wynagrodzenia instruktora Aqua Fitness /20 zajęć x 70 zł/	1 400,00	1 400,00	0,00
3.	Bilety wstępu na zajęcia Aqua Fitness – basen /25 zajęć x 40zł/	1 000,00	0,00	1 000,00
4.	Obsługa finansowa	400,00	400,00	0,00
5.	Koordinacja zadania	500,00	0,00	500,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 000,00	2 500,00	1 500,00

#### 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.

GŁÓWNY KSIĘGOWY  
Lubelskiego Oddziału Okręgowego  
Polskiego Czerwonego Krzyża

*mgr. Barbara Kuchta-Wieliczka*  
(podpis osoby upoważnionej lub podpisy  
osób upoważnionych do składania oświadczeń  
woli w imieniu oferentów)

DYREKTOR  
Lubelskiego Oddziału Okręgowego  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
*Maciej Budka*

13 LUT 2024

Data .....

**POLSKI CZERWONY KRZYŻ**  
Lubelski Oddział Okręgowy  
20-323 Lublin, ul. Puchacza 6  
tel. 81 532 08 27, tel./fax 81 532 90 87  
NIP 712-016-05-08