

## 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 adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Żory			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Polityka Społeczna - Promowania zdrowego trybu życia			
4. Tytuł zadania publicznego	Zdrowy Senior			
5. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	18.09.2017	Data zakończenia	16.12.2017

### II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Grupa Działamy stowarzyszenie zwykłe nr 1 Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych Prowadzonej przez Prezydenta Miasta Żory os. Sikorskiego 52 44-240 Żory	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Dariusz Kos tel. 507 291 557 e-mail: <a href="mailto:fundacjadzialamy@gmail.com">fundacjadzialamy@gmail.com</a> <a href="http://www.facebook.com/GrupaDzialamy">www.facebook.com/GrupaDzialamy</a>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
<b>OPIS ZADANIA PUBLICZNEGO</b> <b>I DIAGNOZA PROBLEMU:</b> Okres starości dla niektórych osób jest trudnym momentem w ich życiu. Zachodzi szereg niekorzystnych zmian w organizmie, zarówno psychicznych jak i fizycznych, z którymi w jakiś sposób muszą sobie poradzić. Dlatego należy wychodzić naprzeciw takim osobom i umożliwiać dostęp do różnych form aktywności, które podniosą ich jakość życia. Jedną z kluczowych determinant pomyślnego starzenia się jest prowadzenie zdrowego stylu życia z odpowiednim poziomem aktywności fizycznej i prawidłową dietą. Zgodnie z prawami procesu starzenia się, stopniowo następuje degradacja i wycofywanie się organizmu z aktywności biologicznej. Fizjologiczne starzenie się powoduje zmiany w budowie i czynnościach wszystkich

<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.

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

narządów, dodatkowo obniża się sprawność intelektualna, funkcje poznawcze również ulegają ograniczeniu. Dlatego jeszcze w okresie pełnej aktywności zawodowej, niejako wyprzedzając zachodzące obniżenie sprawności i wydolności organizmu, należy zadbać o zdrowie na możliwie wysokim poziomie parametrów fizycznych. Głównym zadaniem aktywności fizycznej u osób w podeszłym wieku, ze szczególnym wskazaniem na ćwiczenia ruchowe, są zahamowanie postępujących zmian inwolucyjnych, poprawa samopoczucia, utrzymanie poprawnej sylwetki, doskonalenie równowagi. Wspólne grupowe ćwiczenia i uczestniczenie w zajęciach przyczyniają się do spędzania czasu w przyjemny i wartościowy sposób, a to skutkuje odprężeniem i zadowoleniem. U osób z dolegliwościami bólowymi dąży się do ich zmniejszenia albo całkowitej ich likwidacji. Celem proponowanej aktywności fizycznej o działaniu ogólnym jest utrzymanie na obecnym poziomie lub doskonalenie sprawności układu ruchu, krążeniowo-oddechowego oraz nerwowego. Do tej grupy należą: ćwiczenia oddechowe, ogólnokondycyjne, w wodzie, gimnastyka poranna i zajęcia rekreacyjne.

Moment przejścia na emeryturę (lub rentę) to najczęściej rozluźnienie dotychczas istniejących więzi społecznych i pojawienie się zagrożenia wyizolowania ze środowiska. Towarzyszy temu zdecydowane ograniczenie wszelkiej aktywności. Pojawia się zatem pewien paradoks: dysponuje się większą ilością wolnego czasu, lecz nie przeznacza się go dla siebie w celu podtrzymywania sprawności psychoruchowej. Przyczyn takiego zachowania jest wiele.. Wiedza seniorów na temat zdrowego odżywiania jest wciąż niewystarczająca. Sugestia ze strony osób leczących (jako autorytetów w dziedzinie zdrowia) może wpłynąć na zmianę dotychczasowych przyzwyczajeń. W Żorach wiedza seniorów na temat zdrowego odżywiania połączonego z wiedzą o prawidłowej aktywności fizycznej jest na bardzo niskim poziomie.

Najtańszym sposobem leczenia jest profilaktyka, czyli niedopuszczenie do wystąpienia zmian destrukcyjnych w organizmie. Codzienna aktywność i różne zajęcia, połączone z odpowiednim do możliwości, regularnym wysiłkiem intelektualnym i fizycznym, np. spacer, marsze względnie rekreacyjne uprawianie dyscyplin sportowych, doskonałą pracę poszczególnych układów, zwiększając sprawność fizyczną i psychiczną. Oczekiwanym efektem i sukcesem będzie bezpieczne i pewne wykonywanie codziennych czynności.

Dużym problemem Miasta Żory jest starzenie się mieszkańców, co oznacza wzrost liczby mieszkańców w wieku senioralnym. To powoduje wzrost kosztów związanych z leczeniem i ochroną zdrowia. Rodzi to w społeczności lokalnej problem samotności i wyizolowania (zamykania się) osób w podeszłym wieku ze społeczności żorskiej. W Żorach wzrasta świadomość seniorów o ważności codziennego dbania o prawidłową aktywność fizyczną, jednak nadal jest ona na niskim poziomie. Nadal bardzo mało w Żorach jest profesjonalnych działań skierowanych do seniorów, łączących przekazanie wiedzy o prawidłowym odżywianiu dobranym do ich wieku z kształtowaniem prawidłowego nawyku codziennej aktywności ruchowej, przystosowanej do ich wieku i obniżonej sprawności ruchowej oraz zdrowia. Istotnym problemem w Żorach dla seniorów jest bariera dochodowa, która powoduje brak środków w domowym budżecie seniora na opłacenie dodatkowych zajęć fizycznych z profesjonalnym trenerem oraz opłaty na poradnictwo dietetyczne.

## II CELE ZADANIA PUBLICZNEGO:

- aktywizacja seniorów w sferze fizycznej i intelektualnej;
- przekazanie wiedzy na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka;
- kształtowanie postawy prozdrowotnej;
- doskonalenie sprawności układu ruchu, krążeniowo-oddechowego i nerwowego;
- utrzymanie prawidłowej sylwetki;
- kształtowanie nawyku uprawiania rekreacji ruchowej;
- przeciwdziałanie izolacji społecznej poprzez możliwość nawiązania nowych znajomości;
- przyczynienie się do poprawy samopoczucia seniorów;
- zahamowanie zachodzących zmian inwolucyjnych organizmu;
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które zapobiegają przed chorobami cywilizacyjnymi.

## II DZIAŁANIA ZADANIA PUBLICZNEGO:

Wnioskowane zadanie publiczne skierowane jest do grupy osób dojrzałych, które mają ukończone minimum 55 lat.

Zadanie publiczne podzielone będzie na III części:

1. Działania dotyczące prawidłowego odżywiania i problemów z tym związanych,
2. Prelekcja i zajęcia ruchowe dla seniorów.
3. Edukacja po zakończeniu zadania

**Część 1 zadania** obejmuje 3 prelekcje na temat zdrowego odżywiania:

### Temat 1:

Jak dzięki zdrowym nawykom żywieniowym zapobiegać poszczególnym chorobom cywilizacyjnym (otyłość, miażdżyca, nadciśnienie, osteoporoza, cukrzyca, nowotwory).

Seniorzy dowiedzą się:

- skąd biorą się choroby cywilizacyjne i jaki mamy wpływ na ich rozwój
- w jaki sposób zapobiegać powstawaniu i rozwojowi chorób przewlekłych
- jakie nawyki żywieniowe mogą wspierać leczenie danych jednostek chorobowych
- poznają zasady zdrowej i optymalnej diety seniora (pomysły posiłków, przykłady produktów)
- poznają najważniejsze mikroelementy w diecie seniora i ich wpływ na zdrowie

Czas trwania: 90 minut – (120 zł/godz.)

### Temat 2:

Jak komponować swój jadłospis by nie doświadczać biegunek, zapań, zgagi i innych objawów ze strony układu pokarmowego

Seniorzy dowiedzą się:

- jak dzięki nawykom żywieniowym zapobiegać biegunkom, zaparciom i zgadze
- skąd biorą się problemy z funkcjonowaniem przewodu pokarmowego (ze szczególnym wskazaniem błędów żywieniowych)
- praktyczne rady dotyczące postępowania dietetycznego w wyżej wymienionych schorzeniach
- jakie produkty żywnościowe korzystnie działają na funkcjonowanie układu pokarmowego
- jaki wpływ mają jelita na odporność człowieka

Czas trwania: 90 minut – (120 zł/godz.)

### Temat 3:

#### Żywnie w prewencji choroby Alzheimera i innych schorzeń układu neurologicznego

Seniorzy dowiedzą się:

- skąd bierze się choroba Alzheimera i jakie żywienie jej zapobiega
- jakie substancje (witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe itd.) chronią przed chorobami układu nerwowego
- jakie składniki diety zapobiegają depresji (dieta na dobry humor)
- jaka żywność wspiera funkcjonowanie mózgu, koncentrację, pamięć i procesy myślowe

Czas trwania: 90 minut – (120 zł/godz.)

**W części 2 zadania publicznego** uczestnicy zadania będą na prelekcji na temat „*Wpływ aktywności fizycznej na ciało człowieka*”. Na spotkaniu uczestnicy dowiedzą się, jakie korzyści zdrowotne zyskują dzięki systematycznemu uprawianiu rekreacji ruchowej oraz, że uprawianie aktywności fizycznej jest jednym ze skutecznych sposobów w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym. Seniorzy zostaną poinformowani, jak w łatwy sposób można wpłynąć na poprawę zdrowia, co zapewne zmotywuje uczestników do podjęcia odpowiednich działań.

Następnie uczestnicy będą mieli do wyboru jedno z poniższych zajęć ruchowych podnoszących sprawność fizyczną i utrzymującą seniorów w dobrym zdrowiu:

**1. Pilates dla seniorów** - głównym celem jest wzmocnienie mięśni głębokich brzucha i kręgosłupa. Czego skutkiem jest przeciwdziałanie bólowi pleców oraz profilaktyka prawidłowej postawy ciała. Zajęcia odbywać się będą przez 10 tygodni po 2x w tygodniu po 1 godz. dla ok. 12 osób;

**2. Aqua-fitness senior** - ćwiczenia w wodzie odciążające stawy i kręgosłup, usprawniające układ krążenia, poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową i równowagę, zmniejszające wrażliwość zakończeń nerwowych (działanie przeciwbólowe), obniżające napięcie mięśniowe (dzięki temu możliwa jest autokorekcja postawy), zwiększające ruchomość i zakres ruchu w stawach, mobilizacja mięśni oddechowych głównych i pomocniczych do większej pracy, poprawiające nastrój poprzez wydzielanie się endorfin i możliwość nawiązywania nowych kontaktów towarzyskich. Zajęcia będą odbywać się dla ok. 12 osób 1x w tygodniu po 45 min.;

**3. Senior aerobik** - tworzenie krótkich choreografii tanecznych do energetyzującej muzyki. Głównym celem tych

zajęć jest usprawnienie układu krążeniowo-oddechowego, rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzmocnienie gorsetu mięśniowego, spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej, niwelowanie stresu i możliwość nawiązania nowych kontaktów towarzyskich. Zajęcia odbywać się będą w grupie ok. 12 osób, 1 godz. w tyg;

**W części 3 zadania publicznego** polegać będzie na opracowaniu i wydaniu broszury edukacyjnej dla seniorów dot. zdrowego odżywiania oraz prezentacją zestawu ćwiczeń porannych dla seniorów do wykonywania w domu. Broszura edukacyjna pozwoli lepiej przyswoić i utrwalić wiedzę zdobytą podczas realizacji zadania publicznego. Poprzez kolportaż broszury wśród seniorów nie uczestniczących bezpośrednio w zadaniu zwiększy się siłę oddziaływania zadania publicznego i dotrze się z celami zadania do osób mniej aktywnych. Kolportaż broszury będzie się odbywał poprzez uczestników zadania (przekaz sąsiadowi, znajomemu) oraz w miejscach publicznych odwiedzanych przez seniorów (np. placówkach medycznych, klubach osiedlowych, stowarzyszeniach, kawiarniach itp. miejscach)

#### **IV Miejsce realizacji zadania publicznego:**

Miasto Żory, sale ŻCOP, Aquarion.

#### **V Grupa odbiorców:**

Osoby, które ukończyły 55 lat i więcej z Żor.

#### **VI Wkład własny:**

- 1) Osobowy:** koordynacja projektu (wolontariat) - 1 osoba członek stowarzyszenia Grupa Działamy
- 2) Rzeczowy:** Członkowie stowarzyszenia udostępnią swój sprzęt laptop, komputer stacjonarny, łącza internetowe, drukarkę, telefon.

#### **VII Osoby realizujące zadania:**

1. Mgr. wychowania fizycznego z 6- letnim doświadczeniem zawodowym - od 2011 roku; absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, doświadczony instruktor fitness. Od 3 lat prowadzi zajęcia pilates oraz aqua fitness. Uprawnienia trenera personalnego, instruktora gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Propagatorka zdrowego stylu życia, aktywna społecznie.
2. Specjalista dietetyk - stypendystka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach, studentka ostatniego semestru dietetyki, specjalistka do spraw odżywiania od 4 lat w branży zdrowia i profilaktyki. Współpomysłodawca Poradni Dietetycznej medi DIET w Żorach. Stały gość konferencji i szkoleń dotyczących zdrowia, metod diagnostycznych oraz suplementacji. Autor bloga tematycznego dotyczącego profilaktyki zdrowia.
3. Projektantka graficzna - wykształcenie wyższe, ASP Katowice. Wieloletnie doświadczenie w projektowaniu materiałów promocyjnych, dydaktycznych i edukacyjnych. Współpraca przy projektach społecznych z zakresu kultury, edukacji, ekologii.
4. Redaktor - absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, 20-letnie doświadczenie zawodowe, redakcyjne, praca w wielu projektach społecznych z zakresu kultury, społeczeństwa obywatelskiego, samorządności, spraw publicznych. Wiedza i doświadczenie w zakresie przeprowadzania całościowych kampanii promocyjnych i PR działań społecznych.

**Harmonogram realizacji zadań:**

**17.09.2017-30.09.2017** – Powstanie zespołu realizującego zadanie, podział zadań, prace administracyjne zadania, działania promocyjne, ustalenie terminów realizacji zadań, nabór uczestników;

**01.10.2017 – 11.12.2017** – kontynuacja naboru uczestników, przeprowadzenie działań opisanych w pkt III.1; III.2; III.3 – prelekcje i zajęcia ruchowe, dokładna data i godzina zajęć zostanie ustalona w zespole realizującym zadanie we wrześniu, opracowanie merytoryczne, redakcja, korekta i druk broszury edukacyjnej, kontynuacja prac administracyjnych i koordynujących zadanie, dokumentacja działań zadania.

**12.12.2017 – 17.12.2017** : Podsumowanie projektu, zakończenie prac administracyjnych, sprawozdanie.

**2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego****Rezultaty ilościowe:**

- przeprowadzenie 38h zajęć ruchowych (pilates, aqua-fitness senior, aerobik senior);
- prelekcje na temat zdrowego odżywiania i jednej prelekcji na temat aktywności fizycznej - 4,5 godz. prelekcji;
- uczestnicy zajęć ruchowych – ok. 36 osób
- uczestnicy prelekcji – ok. 50 osób
- plakaty A3 kolor - 50 szt.
- ulotki A6 kolor – 500 szt.
- broszura edukacyjna str. 16, zszywana – 200 szt.

**Rezultaty jakościowe:**

- wzrost poziomu wiedzy u seniorów z zakresu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej
- wzrost poziomu sprawności układu ruchu, krążeniowo-oddechowego, nerwowego u seniorów
- poprawa sylwetki jak i samopoczucia uczestników zajęć
- podniesienie poziomu motywacji do kontynuowania aktywności fizycznej przez seniorów
- zwiększenie poziomu zdrowych nawyków żywieniowych u seniorów

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego** (w przypadku większej liczby kosztów

Istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji <sup>3)</sup> (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego <sup>4)</sup> (zł)
1	Koordinacja projektu (90 dni x 2h x 30 zł)	5 400,00 zł		5 400,00 zł
2	Prowadzenie zajęć ruchowych Pilates 20 h x 60 zł/h	1 200,00 zł	1 200,00 zł	0,00 zł
3	Prowadzenie zajęć Aerobik Senior 8h x 60 zł/h	480,00 zł	480,00 zł	0,00 zł

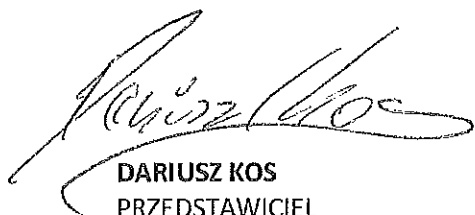
<sup>3)</sup> Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

<sup>4)</sup> W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

4	Przeprowadzenie prelekcji o odżywianiu (3x1,5 h x 120zł/h)	540,00 zł	540,00 zł	0,00 zł
5	Opracowanie materiałów dydaktycznych o zdrowym odżywianiu na prelekcje i do broszury edukacyjnej (3h x 120zł)	360,00 zł	360,00 zł	0,00 zł
6	Prowadzenie prelekcji na temat aktywności fizycznej (1,5h x 120zł/h)	180,00 zł	180,00 zł	0,00 zł
7	Wynagrodzenia dla grafika Oprawa graficzna plakatów, ulotek, broszury edukacyjnej wraz z wykonaniem do niej ilustracji i jej składem. Projekt graficzny logotypu projektu, identyfikacji wizualnej, nadzór nad wydrukiem	1 000,00 zł	800,00 zł	200,00 zł
8	Przygotowanie materiałów na prelekcje o aktywności fizycznej i zestawu ćwiczeń do broszury edukacyjnej (120zł/h x 1h)	120,00 zł	120,00 zł	0,00 zł
9	Wydruk plakatów, ulotek i broszury edukacyjnej	873,30 zł	873,30 zł	0,00 zł
10	Wykupienie wejścia na basen dla grupy seniorów wg. stawek Aquarionu - (15 os. x 10h 15 zł/os.)	2 225,00 zł	2 225,00 zł	0,00 zł
11	Redakcja, korekta i opracowanie broszury edukacyjnej dla seniorów (80 zł/str. x 16 str.)	1 280,00 zł	800,00 zł	480,00 zł
12	Księgowość projektu	200,00 zł	0,00 zł	200,00 zł
13	Poczęstunek fit dla uczestników projektu	650,00 zł	650,00 zł	0,00 zł
14	Materiały biurowe związane z administracją zadania publicznego (papier, łączność, materiały biurowe itp.)	55,00 zł	55,00 zł	0,00 zł
Koszty ogółem:		15 263,30 zł	8 983,30 zł	6 280,00 zł

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy ~~po~~ pobieranie\*/niepobieranie\* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)\*/zalega (-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)\*/zalega (-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.



**DARIUSZ KOS**  
PRZEDSTAWICIEL  
GRUPA DZIAŁAMY

Data 30.08.2017 rok

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.