

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	17) wspieranie i upowszechnianie 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: Czernickie Stowarzyszenie Aktywnych Społecznie , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000583444 , Kod pocztowy: 06-415 , Poczta: Czernice Borowe , Miejscowość: Czernice Borowe , Ulica: Chełchowskiego , Numer posesji: 12 , Województwo: mazowieckie , Powiat: przasnyski , Gmina: Czernice Borowe , Strona www: -, Adres e-mail: czernickiestowarzyszenieas@wp.pl , Numer telefonu: 501-782-449	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marianna Barbara Sobieraj Adres e-mail: czernickiestowarzyszenieas@wp.pl Telefon: 501-782-449

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Trochę ruchu dla zdrowia			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.06.2019	Data zakończenia	29.08.2019

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

Opis zadania

Projekt pt. "Trochę ruchu dla zdrowia" polega na wspieraniu i upowszechnianiu kultury fizycznej poprzez stworzenie oferty dla osób starszych i seniorów z terenu gminy Czernice Borowe, która przyczyni się do poprawy kondycji fizycznej psychicznej adresatów zadania oraz propagowania zdrowego stylu życia. Senior na wsi mimo że ma dużo przestrzeni do uprawiania sportu jest niechętny do indywidualnych ćwiczeń czy marszów. Wiele osób starszych posiada duże opory do uczestnictwa w zajęciach sportowych. Z przeprowadzonych rozmów z seniorami podczas spotkań Klubu Seniora działającego przy Gminnej Bibliotece Publicznej w Czernicach Borowych osoby starsze zgłosiły potrzebę realizacji zajęć zakresu kultury fizycznej typu fitness - zdrowy kręgosłup, oraz potrzebę organizacji zajęć z instruktorem zajęć Nord Walking. Osoby zgłaszające chęć uczestnictwa w projekcie chcą spotykać się na grupowych zajęciach które mogą odegrać ważną rolę motywacyjną. Chodzenie z kijkami to technika chodzenia, która pozwala na utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności. Jest znakomitą okazją do spotkań, rozmów i poznawania siebie. Zaś organizacja gimnastyki ma na celu w wieku starszym pomoc w zachowaniu sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej. Zajęcia skierowane są do grupy 20 osobowej w wieku 55+ z terenu gminy Czernice Borowe znajdującej się w powiecie przasnyskim. W ramach projektu odbędą się zajęcia Nordic Walking z instruktorem 10 godzin jest zaplanowanych w okresie lipca i sierpnia br. Zajęcia instruktazowo – treningowe mają na celu zapoznanie uczestników z prawidłowymi technikami marszu Nordic Walking. Zajęcia te mają za zadanie aktywizację oraz zachęcenie do ruchu seniorów. Cykl zajęć będzie prowadzony na terenie Gminy Czernice Borowe. Spotkania będą odbywać się na sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej im. Janiny Sieklickiej w Czernicach Borowych oraz na boisku przy szkole. Część zajęć z Nordic Walking (min. 3 spotkania) planowana jest również rekreacyjnych w terenie po okolicznych ścieżkach leśnych w miejscowości tj. Pierzchały, Poluby, Chojnowo. Oprócz prowadzonych zajęć w programie przewidziano dla wszystkich chętnych z gminy Czernice Borowe wspólny marsz historyczno-krajobrazowy drogami i szlakami historycznymi na terenie Gminy. Impreza ta zakończy się wspólnym ogniskiem integracyjnym podsumowującym projekt. Natomiast w ramach zajęć typu fitness - zdrowy kręgosłup zaplanowano 30 godzin (2 w tygodniu po 1 godzinie) w okresie od czerwca do sierpnia br. Z uwagi na różnorodny wiek mieszkańców tempo oraz ćwiczenia dostosowane będą do wydolności oraz wieku uczestników. Osoby w wieku starszym dość niechętnie biorą udział w dynamicznych zajęciach sportowych, z uwagi na większą „nieporadność” gorszą kondycję fizyczną, oraz liczne ograniczenia wynikające z kategorii wiekowej. Zadanie będzie polegało na organizacji zajęć sportowych i rekreacyjnych, nauce prawidłowej postawy w tym indywidualny dobór odpowiednich ćwiczeń w celu wzmocnienia gorsetu mięśniowo-szkieletowego i przeciwdziałaniu schorzeniom kręgosłupa. Zaplanowane działania w projekcie mają na celu zapewnienie mieszkańcom bezpłatnego dostępu do sportu oraz kultury fizycznej. Na potrzeby organizacji projektu i zajęć niezbędny jest: -zatrudnienie trenerów zajęć -dowóz uczestników do zajęć rekreacyjnych - oddalonych lasów ok 15 km od Czernic Borowych -usługa cateringowa -organizacja grilla i poczęstunku. - zakup 10 par kijki nordic walking do uprawiania sportu Część seniorów chodzi z kijkami a więc zakup 10 kompletów pozwoliłby włączyć więcej seniorów i nauczyć ich techniki chodzenia, przebywania częściej na świeżym powietrzu. Zakupione kije po zakończeniu realizacji projektu będą dalej wykorzystywane przez seniorów podczas jesienno zimowych spacerów. Seniorzy będą dalej organizować się i spotykać się na wspólnych wędrownkach po urokliwych zakątkach naszego regionu. Za organizację zajęć, spotkań i przygotowanie dokumentacji projektowej będzie odpowiedzialny koordynator projektu osoba mająca doświadczenie w realizacji projektów, imprez kulturalnych. Za dokumentację księgową odpowiedzialny będzie księgowy projektu. W/w osoby zostaną zatrudnione na umowę zlecenia. Wolontariusze będą wspierać zespół koordynujący w organizacji projektu i spotkań z seniorami oraz w procesie informowania seniorów o zajęciach i rekrutacji. W realizację projektu zostaną również włączeni członkowie stowarzyszenia którzy zapewnią obsługę formalną uczestników projektu oraz promocję projektu. Projekt ma na celu osiągnięcia rezultatów tj. - wsparcie i upowszechnianie kultury fizycznej wśród osób starszych -podniesienie świadomości wpływu ćwiczeń gimnastycznych na poprawę zdrowia, - promocja zdrowia i zdrowego stylu życia - rozwijanie pasji i zainteresowań sportowych - zwiększanie dostępności różnorodnych form aktywności w zakresie kultury fizycznej dla osób w starszym wieku - integracja środowiska seniorów a także pokazanie nowego sposobu spędzania wolnego czasu na łonie natury. - propagowanie lokalnej turystyki i organizację spotkań i innych form aktywności z uwzględnieniem seniorów. - zwiększanie popularności - nordic walking czyli - szybkiego marszu na świeżym powietrzu wśród seniorów. -popularyzacja aktywności ruchowej

Miejsce realizacji

Gmina Czernice Borowe, sala gimnastyczna i boisko przy Szkole Podstawowej im. Janiny Sieklickiej w Czernicach Borowych, lasy gminy Czernice Borowe.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja zajęć z Nordic Walking z instruktorem	10 godzin min. 20 osób	lista obecności, dokumentacja zdjęciowa deklaracje zgłoszeniowe

Organizacja gimnastyki zajęcia typu fitness - zdrowy kręgosłup	30 godzin min. 20 osób	lista obecności, dokumentacja zdjęciowa deklaracje zgłoszeniowe
Organizacja marszu historyczno-krajobrazowego drogami i szlakami historycznymi na terenie Gminy Czernice Borowe	min. 1 impreza ok 50 osób	dokumentacja zdjęciowa
zakup sprzętu sportowego - zakup kijów do zajęć	10 kompletów	faktura

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie jest postrzegane w środowisku lokalnym jako animator organizacji życia kulturalnego na wsi. Stowarzyszenie Aktywnych Społecznie powstało 15 września 2015r. w wyniku realizacji projektu „Koła Gospodyń Wiejskich – reaktywacja” współfinansowanego ze środków MPiPS w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób starszych na lata 2014-2020. Liczyła na początku 22 członków związanych z ziemią czernicką. Członkowie stowarzyszenia to mieszkańcy pochodzący z Czernic Borowych i okolicznych miejscowości, głównie gospodynie domowe, rolnicy, pielęgniarki, strażak, pracownicy biurowi. W gronie tych osób są przedstawiciele pedagogicznej rady rodziców, emeryci którzy postanowili razem działać ze sobą i zacząć organizować wspólnie działania na rzecz lokalnej społeczności. Stowarzyszenie liczy 25 osób. Stowarzyszenie zawiązało się głównie w celu ożywienia i pouczenia do działania i zaspokajania potrzeb środowiska lokalnego w obszarze życia kulturalnego, aktywności społecznej, fizycznej. Członkowie pełnią różne funkcje społeczne i zawody, mamy różnorodne zainteresowania, co pozwala nam lepiej wykorzystywać potencjał naszej grupy.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Naszym pierwszym sukcesem jest grant w kwocie 4000 zł pozyskany z FIO Mazowsze Lokalnie na realizację projektu wakacyjnego który polegał na organizacji pleneru malarskiego, zajęć tanecznych, rajdu rowerowego, oraz pikniku na pożegnanie wakacji w projekt zostały włączyć dzieci z domu dziecka. Dodatkowo sami poza projektem pozyskaliśmy na piknik 1500 zł od sponsorów, darczyńców. Projekt „Wspólne działania, wspólny cel - społeczna integracja międzypokoleniowa” dofinansowany w kwocie 27000,00 zł z ASOS na lata 2014-2020. Realizację jego rozpoczęliśmy w lipcu 2016 r.. były to zajęcia w obszarze kultury i sztuki, w tym angażujące różne pokolenia, oraz wyjazd do teatru. Projekt w środowisku seniorów miał bardzo duże oddziaływanie, po zakończonej realizacji do naszego stowarzyszenia ciągle zgłaszają się nowe osoby poszukujące oferty zagospodarowującej czas wolny osobom starszym. W roku 2016 -2017 realizowaliśmy dwa projekty dotowane z Fundacji PZU, w ramach programu PZU z kulturą gdzie zorganizowaliśmy 2 wycieczki kulturalno-edukacyjne do Warszawy dla grupy dzieci z rodzin ubogich. Projekt ma na celu poznanie kultury wysokiej tj. lekcje muzealne, sztuki teatralne, filharmonia, poznanie pałaców, zamków, oraz dotarcie do miejsc związanych z Henrykiem Sienkiewiczem. Drugi projekt PZU po lekcjach to projekt roczny w ramach którego organizowaliśmy do 2017 czerwca na terenie gminy w świetlicach wiejskich dodatkowe zajęcia rozwijające pasje i zainteresowania artystyczne i ruchowe dla 60 dzieci zajęcia: taneczne (120 h), wokalne (60h) oraz imprezę integracyjną, nie zabrakło też występów dzieci podczas gminnych pikników i uroczystości szkolnych. roku 2017 realizowaliśmy następujące projekty oraz przedsięwzięcia: „Dziadku, opowiedz, czy tak było jak pisał poeta” międzypokoleniowy projekt który składał się z dwóch głównych części: - Organizacja spotkania patriotycznego w formie międzypokoleniowej upamiętniającego osoby i wydarzenia z okresu wybuchu II wojny Światowej. Program został przygotowany w formie dialogu słowno – muzycznego przez młode pokolenie i starsze który miał na celu zgłębienie historii, do edukacji o lokalnej historii, do budowania tożsamości i pielęgnowanie historii – dumy przeszłości. - udział w lekcji historii jakim jest X Rekonstrukcja bitwy pod Mławą ma to na celu przybliżenie i ukazanie faktów historycznych w epizodach, ukazanie miejsc gdzie toczyły się największe walki w obronie Ojczyzny. Mława stała się synonimem, symbolem rozpoczęcia II wojny światowej. Pozwoliło to lepiej zrozumieć historię lokalną oraz przygotować się do spotkania patriotycznego. W projekcie udział wzięło 15 dzieci i ok. 20 seniorów, w tym kombatanów. Dotacja pozyskana z Samorządu Województwa Mazowieckiego w kwocie 5000,00 zł w ramach projektu odbywały się zajęcia wokalne. Organizacja w grudniu 2017r. 2 dniowego wyjazdu rekreacyjno-turystycznego do Kazimierza Dolnego dla grupy 22 osobowej w tym 15 osób niepełnosprawnych i 7 osób z grupy opiekunów, obsługi zadania (przedział wiekowy 16 lat - 70 lat). Pozyskana dotacja to 8500 zł wkład własny finansowy to 500 zł. Łącznie budżet wyniósł 9000,00 zł dotacja od Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Realizacja zadania przyniosła wiele radości os. niepełnosprawnym. Projekt pt. „Lider Inicjatyw Lokalnych” -dotacja pozyskana w ramach programu FIO 2018 ponad 40 tys. na realizację szkoleń i inicjatyw lokalnych na terenie gminy Czernice Borowe. Projekt realizowany na lata 2018-2019 w ramach którego planowa jest organizacja 15 inicjatyw społecznych na terenie sołectw, zaangażowanie lokalnych liderów-sołtysów, grup nieformalnych, stowarzyszeń, wolontariuszy do działania na rzecz własnych małych społeczności. Planowane imprezy to: m.in rajd rowerowy, konkursy sportowe z okazji dnia sportu, noc świętojańska, wieczory poezji, spotkania z dietetykiem, Inne ważne dla nas projekty i przedsięwzięcia to w obszarze dziedzictwa kulinarnego: Projekt pt.

„W poszukiwaniu lokalnych smaków” przyznana dotacja ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w kwocie 7000,00 zł. udział wzięło 36 osób bezpośrednio odpowiedzialnych za wyszukanie produktu (średnio po 8-12 osób z gminy Czernice Borowe, gminy Grudusk, gminy Opinogóra Górna). W wyniku realizacji projektu jak wcześniej było wspomniane w każdej z gmin zidentyfikowano produkty które pretendowały o wpisy na Listę Produktów Tradycyjnych. Zorganizowano wizytę studyjną do gospodarstwa agroturystycznego, gdzie promowano produkty z Mazowsza, zorganizowano warsztaty wytwarzania produktu metodą tradycyjną, zorganizowano seminarium konferencję na temat „Obrót produktami tradycyjnymi i lokalnymi” W ramach projektu odbył się również konkurs kulinarny podczas dożynek. W trakcie spotkań promowano dziedzictwo kulinarnego regionu. Tematem przewodnim były zagadnienia z zakresu pszczelarstwa. Projekt „Zasmakuj w produktach lokalnych gminy Czernice Borowe” -przyznana dotacja ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w kwocie 10,000 zł. udział wzięło 55 osób. Zorganizowano wizytę studyjną do gospodarstwa agroturystycznego, gdzie promowano produkty z Mazowsza, zorganizowano warsztaty wytwarzania produktu metodą tradycyjną -warsztaty serowarskie, zorganizowano seminarium konferencję podsumowującą projekt na temat Sprzedaży produktów tradycyjnymi i lokalnymi” W czasie konferencji prezentowano liczne stoiska kulinarne stowarzyszeń, kół gospodyń. W ramach projektu odbył się również warsztaty kulinarne w okresie gminnych dożynek z prezentacją namiotu gdzie eksponowano potrawy lokalne. Wydano folder -ulotkę promującą projekt. Kolejnym przedsięwzięciem był projekt międzypokoleniowy „Babcia gotuje wnuczka smakuje” przyznana dotacja ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w kwocie 5500,00 zł. W ramach projektu odbyły się warsztaty z serowaniem dla dzieci gdzie wykonywano masło, ser, pieczono chleb. Obyły się wspólne warsztaty przygotowujące wigilię, gdzie babcia wnuk lepiłi wspólnie pierogi, opowiadano o tradycji i zwyczajach oraz produktach rejestrowanych na Liście Produktu Tradycyjnego. Projekt zakończył się wspólna Wigilią oraz wydaniem ulotki podsumowującej działania. Po raz kolejny podczas finału wojewódzkiego XVIII edycji konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów” zaprezentowaliśmy jako stowarzyszenie produkty lokalne i tym razem w kategorii inne produkty regionalne nagrodę pierwszą otrzymało Czernickie Stowarzyszenie Aktywnych z Czernic Borowych za Czernickie laleczki odpustowe.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji projektu zostanie wykorzystany aparat fotograficzny, materiały biurowe, które pozwolą promować i udokumentować realizację projektu. Sala gimnastyczna i boisko przy Szkole Podstawowej im. Janiny Sieklickiej w Czernicach Borowych. Mamy nawiązane kontakty z trener który zadeklarował chęć współpracy w organizacji zajęć jest to osoba mająca bardzo doświadczenie w prowadzeniu zajęć fitness, sportowych i rekreacyjnych dla różnych grup wiekowych. Praca członków stowarzyszenia 5 osób po 5 h pomoc włączy się w organizację zakupów do projektu i przygotowanie spotkań oraz wyznaczanie tras marszu, organizacja ogniska, podsumowanie projektu. 25 godzin przepracują wolontariusze.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zakup kijki nordic walking (10 kompletów x 50 zł)	500,0		
2.	Zajęcia grupowe z instruktorem nordic walking (w tym spotkania w terenie) -wynagrodzenie trenera zajęć (10 godzin x 150 zł)	1500,0		
3.	Gimnastyka typu fitness na zdrowy kręgosłup. Wynagrodzenie trenera zajęć (30 godzin x 150 zł za godz.)	4500,0		
4.	Usługa cateringowa organizacja grilla i poczęstunku	1000,0		
5.	Usługa transportowa (przewóz uczestników na zajęcia)	1200,0		
6.	Koordynator projektu	700,0		
7.	Księgowy projektu	300,0		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9700,0	9700,0	0,0

Oświadczam(y), 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.

.....

.....

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

Data.....

Załączniki:

1. Wyciąg z ewidencji lub innego rejestru - w przypadku gdy Oferent nie jest zarejestrowany w KRS (*fakultatywny - niezłożony*)
2. Kopia statutu, który określa przedmiot działalności Oferenta i sposób jego reprezentacji - w przypadku gdy Oferent nie jest zarejestrowany w KRS (*fakultatywny - niezłożony*)

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.