

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 publicznego¹⁾	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: „05-110 Stowarzyszenie Młodych Mieszkańców Gminy Jabłonna”, Forma prawna: Stowarzyszenie Zwykłe, Ewidencja stowarzyszeń zwykłych prowadzona przez Starostę Legionowskiego: nr 56, Kod pocztowy: 05-110, Poczta: Jabłonna, Miejscowość: Jabłonna, Ulica: Przylesie, Numer posesji: 46A, Województwo: mazowieckie, Powiat: legionowski, Gmina: Jabłonna, Strona www: , Adres e-mail: mlodziwjablonna@gmail.com, Numer telefonu: 726465697, 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)	Karol Urbaniak Adres e-mail: mlodziwjablonna@gmail.com Telefon: 726465697

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Sportowe spotkania w Gminie Jabłonna. Zajęcia sportowo - rekreacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	28.06.2021	Data zakończenia	31.08.2021

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

Opis zadania

W ramach realizacji zadania Ofert zorganizuje sportowe spotkania w postaci zajęć sportowo - rekreacyjnych dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Zadanie publiczne realizowane będzie w okresie pomiędzy 01.07.2021, a 31.08.2021 r., zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu, po godzinie (3 godziny tygodniowo). Podczas zadania zaplanowano dwa miesiące zajęć, czyli 27 godzin. Zajęcia będą prowadzone na terenie podległym Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Jabłonce i Gminnemu Centrum Kultury w Jabłonce, rozumiane jako współpraca z lokalnymi podmiotami. Zajęcia będą obejmowały rozgrzewki wstępne przed głównym treningiem praktycznym (specjalistyczne i ogólnorozwojowe) oraz rozciąganie - wszystko poprzez świetną zabawę. W każdym tygodniu odbędą się trzy godzinne (godzina jednego dnia wg ustalonego harmonogramu) zajęcia sportowe w postaci zajęć: rytmiczno - ruchowych (zumba), dla zdrowego kręgosłupa (joga) oraz funkcjonalnych (pilates).

Podczas zajęć rytmiczno - ruchowych (zumba) uczestnicy poprawią swoją kondycję, wzmocnią mięśnie, a to wszystko przy prostych krokach i porywającej muzyce. Zumba może być wykonywana przez każdego, gdyż istnieje w wielu formach dostosowanych do kondycji, wieku i sprawności fizycznej. Podczas zajęć dla zdrowego kręgosłupa uczestnicy poprawią postawę ciała, podniosą swoją kondycję oraz odczują lepszą koordynację ruchową. Wszystkie elementy dostosowane będą do osób początkujących i średnio zaawansowanych. Podczas zajęć pilates uczestnicy będą mieli okazję podnieść swoją sprawność fizyczną podczas treningu funkcjonalnego. Ćwiczenia wykonywane podczas treningu są bardzo zróżnicowane. Pilates to ćwiczenia rozciągające i wzmacniające. Rozciąga i aktywizuje wszystkie mięśnie, także te głębokie, o których często zapominamy. Skutecznie więc modeluje sylwetkę, wzmacnia kręgosłup, mięśnie stabilizujące i poprawia naszą równowagę. Wszystko we własnym tempie. Pilates mogą trenować wszyscy, niezależnie od płci, wieku, doświadczenia i kondycji. Efektami będzie m.in. zwiększenie wydolności organizmu czy osiągnięcie wewnętrznej równowagi (hormon szczęścia). Bardzo chwalonym efektem pilatesu jest przeciwdziałanie bólowi kręgosłupa. Wszystkie zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów z długoletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć z każdą grupą wiekową.

Grupą beneficjentów zadania będą dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy zamieszkujący na terenie Gminy (wiejskiej) Jabłonna. Uczestnicy nie będą ponosić żadnej opłaty z tytułu uczestnictwa w zajęciach. Mając na uwadze, iż w obecnych czasach coraz więcej ludzi jest otyłych, zapewnienie każdego rodzaju aktywności sportowej jest istotne. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowe osoby dorosłe (w wieku 18 - 64 lat) powinny podejmować wysiłek fizyczny umiarkowany, co najmniej 150 minut na tydzień. W ramach naszych zajęć będzie to 180 minut tygodniowo poprzez upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia. Realizacja zadania przyczyni się do zaspokojenia potrzeb społeczności lokalnej w zakresie upowszechniania sportu w środowisku wiejskim. Działania prowadzone będą na terenie OSiR w Jabłonce, GCK w Jabłonce i skweru sołeckiego w Jabłonce. Jeżeli sytuacja epidemiologiczna wywołana koronawirusem uniemożliwi realizację zadania w proponowany sposób, to jest możliwość wykonania oferty w postaci online. Stowarzyszenie działa na rzecz integracji Mieszkańców Gminy Jabłonna, a także jest organizatorem zajęć skierowanych do naszej społeczności lokalnej.

W trakcie trwającego cyklu sportowych spotkań planowane jest odbycie ogólnodostępnych czterech konsultacji dietetycznych pn. „Wiem co jem” dla uczestników w postaci pogadanek żywieniowych. Poruszona zostanie kwestia znaczenia aktywności fizycznej, która powinna być indywidualnie dobrana do możliwości danej osoby przy odpowiedniej diecie. Uczestnicy będą mieli możliwość zadawania pytań specjalistom dietetyki (mgr dietetyk).

Miejsce realizacji

Miejscem realizacji zadania jest Gmina Jabłonna, Teren podległy m.in. Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Jabłonie, Gminnemu Centrum Kultury w Jabłonie.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 9 godzin zajęć rytmiczno - ruchowych (zumba).	100%	Lista uczestników, fotorelacja, media społecznościowe.
Przeprowadzenie 9 godzin zajęć dla zdrowego kręgosłupa (joga).	100%	Lista uczestników, fotorelacja, media społecznościowe.
Przeprowadzenie 9 godzin zajęć funkcjonalnych (pilates).	100%	Lista uczestników, fotorelacja, media społecznościowe.
Przeprowadzenie 4 godzin konsultacji dietetycznych w postaci pogadań żywieniowych pn. „Wiem co jem”.	100%	Lista uczestników, fotorelacja, media społecznościowe.
Promocja i koordynacja projektu.	100%	W ramach działań promocyjnych oferent przeprowadzi akcję informacyjną poprzez przygotowanie plakatów, artykułów do internetowych portali lokalnych.

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

Charakterystyka oferenta

„05-110 Stowarzyszenie Młodych Mieszkańców Gminy Jabłonna" 24 czerwca 2020 roku zostało wpisane do ewidencji stowarzyszeń zwykłych. Liczy 7 członków. Cele statutowe to m.in.:

- 1) upowszechnianie kultury fizycznej, sportu, turystyki i rekreacji,
- 2) organizowanie i prowadzenie działalności edukacyjnej i sportowej,
- 3) organizowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych,
- 4) działania zmierzające do zapobiegania uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży,
- 5) działania na rzecz ochrony i promocji zdrowia,
- 6) promowanie, wspieranie i organizowanie wolontariatu.

Prowadzimy działania nieodpłatne w zakresie wspierania społeczności lokalnej. Członkowie stowarzyszenia to osoby z doświadczeniem społecznym i w zakresie upowszechniania sportu, kultury fizycznej oraz szeroko rozumianą profilaktyką.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Posiadamy doświadczenie w realizacji działań na rzecz Mieszkańców Gminy Jabłonna. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy cykl sportowych spotkań w ramach „Europejskiego Tygodnia Sportu" oraz „Aktywne plenerowe spotkania ze sportem". Wszystkie te inicjatywy cieszyły się dużym zainteresowaniem, co przekładało się na wysoką frekwencję. Z realizacji naszych projektów można zapoznać się na naszej stronie w portalu facebook.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

I. Koordynator przedmiotowego projektu - Przedstawiciel stowarzyszenia - koordynacja i organizacja projektu, monitorowanie terminowości realizacji poszczególnych etapów zadania, sprawozdawczość. Nadzór merytoryczny nad całością projektu. Odpowiedzialny za promocję projektu i działań projektowych. Przygotowanie plakatu promocyjnego oraz kampanii edukacyjnej, w tym artykułu do miejscowych (gminnych i powiatowych) portali internetowych.

II Wolontariusze:

1. Księgowa projektu - opis faktur, przepływy finansowe, nadzór nad wydatkami. Zawarcie porozumienia wolontariackiego.
2. 3 wolontariuszy będzie zajmować się obsługą zadania w postaci przygotowywania m.in. sali do zajęć. Łączny wkład własny osobowy wynosi łącznie dla 3 wolontariuszy 1050 zł. Zawarcie porozumienia wolontariackiego z kartami czasu pracy.

Przewidziany do wykorzystania wkład rzeczowy:

1. Drukarka do przygotowania i wydruku plakatów oraz innych materiałów edukacyjnych,
2. Komputer (laptop) do przygotowania artykułów i obsługi działań promujących projekt w internecie.
3. Aparat fotograficzny do wykonywania zdjęć.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Wynagrodzenie instruktora zajęć rytmiczno - ruchowych (zumba). 9 h x 70 zł	630,0		
2.	Wynagrodzenie instruktora zajęć dla zdrowego kręgosłupa (joga). 9 h x 50 zł	450,0		
3.	Wynagrodzenie instruktora zajęć funkcjonalnych (pilates). 9 h x 80 zł	720,0		
4.	Konsultacje dietetyczne - wynagrodzenie dla dietetyka. 4 h x 150 zł	600,0		
5.	Materiały promocyjne wydarzenie - okolicznościowy baner.	100,0		
6.	Koordinator zadania - umowa zlecenie, kwota brutto.	800,0		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3300,0	3300,0	0,0

V. Oświadczenia

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. Wypis z ewidencji stowarzyszeń (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

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.