

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 Rzeszów
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym

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 email, numer telefonu	
Stowarzyszenie Seniorów Zodiak 35-326 Rzeszów T. Rejtana 47 47 Forma prawna: stowarzyszenie zwykłe ewidencja stowarzyszeń zwykłych 85	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Agnieszka Sycz, 605738262 , stowarzyszeniezodiak@gmail.pl Józef Wisz, 601406715 , stowarzyszeniezodiak@gmail.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Złoty wiek - razem po zdrowie"			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2025-09-26	Data zakończenia	2025-12-13

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

Projekt realizowany będzie od 15.09.2025 roku do 13.12.2025 roku na terenie miasta Rzeszowa oraz w plenerze poza miastem Rzeszów, Działania będą odbywać się w różnych przestrzeniach: wykłady będą prowadzone w salach Zodiak, salach wykładowych Collegium Medicum UR lub plenerze, a warsztaty – w miejscach przystosowanych do aktywności fizycznej i zdrowotnej. Grupą docelową są seniorzy, mieszkańcy Miasta Rzeszowa, którzy często borykają się z wyzwaniami zdrowotnymi związanymi z wiekiem, zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Osoby te często wymagają wsparcia w zakresie utrzymania aktywności fizycznej, mentalnej, a także odpowiedniej diety i profilaktyki zdrowotnej. Program skierowany jest do seniorów, którzy pragną poprawić jakość swojego życia, uniknąć problemów zdrowotnych związanych z procesem starzenia oraz pozostać aktywnymi członkami społeczeństwa. Zadanie obejmuje różnorodne działania prozdrowotne oraz integracyjno-aktywizujące, które będą realizowane poprzez wykłady i warsztaty prowadzone przez ekspertów (lekarzy, dietetyków, fizjoterapeutów, farmaceutów) posiadających doświadczenie zawodowe min. prowadzących zajęcia dydaktyczne na Collegium Medicum UR mających w swoim dorobku prowadzenie zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UR.

Wykłady:

1. Apteka w 2025 roku – Nowoczesne podejście do stosowania leków. Wykład prowadzony przez farmaceutę lub lekarza - 2 godz. dydaktyczne
2. „Zdrowe serce – jak uniknąć chorób układu krążenia” – Wykład prowadzony przez lekarza - 2 godz. dydaktyczne
3. Jak radzić sobie z ze stresem? Wykład prowadzony przez fizjologa - 2 godz. dydaktyczne
4. Ruch to zdrowie – jakie ćwiczenia są najlepsze dla seniorów? Wykład prowadzony przez dietetyka/fizjologa/fizjoterapeutę - 2 godz. dydaktyczne
5. Najczęstsze błędy żywieniowe seniorów i jak ich unikać. Wykład prowadzony przez dietetyka/fizjologa - 2 godz. dydaktyczne

Warsztaty:

Profilaktyka aktywności fizycznej, zdrowego trybu życia i sposobu odżywiania

1. Analiza składu ciała – pomiar BMI, tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej. - 2 godz. dydaktyczne
2. Nordic walking – Spacerzy z kijkami pod okiem instruktora. - 2 godz. dydaktyczne
3. Warsztaty pierwszej pomocy – nauka resuscytacji i postępowania w nagłych wypadkach. - 2 godz. dydaktyczne

Integracja i zajęcia ruchowe:

1. Zajęcia ruchowe - 2 godziny

w Zakładzie Aktywności Zawodowej Hotel Centrum Natura Caritas Budy Głogowskie. Zajęcia ruchowe zorganizowane zostaną w miejscu niedaleko Rzeszowa, w którym będziemy mieli do dyspozycji bezpłatnie szereg narzędzi do gimnastyki tj. kijki do nordic walking, piłki, hula hop, pachołki, szarfy, skakanki, badminton, boiska, teren zielony do gimnastyki, ścieżki leśne. Wszystko to z dala od miejskich ulic w ciszy leśnej. Po zakończonych zajęciach możliwość odpoczynku na leżakach, hamakach, ławeczkach, krzesłach przy muzyce z posiłkiem.

2. Spotkanie integracyjne- potańcówka 4 godziny

w Klubie Zodiak, które pozwolą seniorom na aktywizację społeczną i fizyczną w radosnej atmosferze przy muzyce i poczęstunku.

Projekt jest komplementarny z innymi działaniami podejmowanymi przez organizacje lokalne np. Rzeszowskiej Rady Seniorów. Współpraca z Collegium Medicum Uniwersytetu Rzeszowskiego, na podstawie rozpoczętej kooperacji pomiędzy uczelnią a stowarzyszeniem pozwala na wymianę doświadczeń oraz koordynowanie działań na rzecz zdrowia seniorów. Zasady przeprowadzania procesu rekrutacji uczestników:

Nabór kandydatów do udziału w projekcie prowadzi Stowarzyszenie Seniorów Zodiak

Zasady oraz planowany termin rekrutacji podane zostaną do publicznej wiadomości m.in. na stronie Stowarzyszenie Seniorów Zodiak.

Projekt w części prozdrowotnej skierowany jest bezpośrednio do 20 osób, natomiast w części integracyjnej z zajęciami ruchowymi dla 40 osób spełniających kryteria włączenia do projektu:

- wiek powyżej 60 roku życia w dniu zapisów,
- adres zamieszkania na terenie miasta Rzeszowa.

O przyjęciu do projektu będzie decydować kolejność zgłoszeń.

W przypadku większej liczby zgłoszeń – stworzona zostanie lista rezerwowa.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników zadania, liczba godzin zajęć, liczba działań w ramach zadania liczba godzin zajęć,	1. prozdrowotne: 20 osób, 16 godzin, 8 działań 2. integracyjno-aktywizujące: 40 osób, 6 godzin, 2 działania	Oświadczenie realizatora sporządzone na podstawie: Listy uczestników, dokumentacji fotograficznej, informacji na stronie internetowej stowarzyszenia
5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania		
Stowarzyszenie Zodiak od samego początku swojej działalności skupia się na inicjatywach, które wspierają seniorów. Doświadczenie zawodowe członków Zarządu: 25 lat działalności społecznej na rzecz mieszkańców Województwa Podkarpackiego i miasta Rzeszowa, członków Stowarzyszenia: fizjoterapeuci z wieloletnim doświadczeniem, nauczyciele, instruktorzy i trenerzy sportu i rekreacji, funkcjonariusze wymiaru sprawiedliwości oraz działalności publicznej związanej z opieką społeczną oraz kuratorską. W swojej rocznej działalności Zarząd Stowarzyszenia zorganizował: 9 zabaw tanecznych dla seniorów, spotkanie walentynkowe, oplatkowe, zajęcia prozdrowotne "Pierwsza Pomoc", 3 ogniska w plenerze, turnus rehabilitacyjny nad morzem, 3 wycieczki krajoznawcze, 1 wyjazd "po zdrowie" - baseny mineralne w Solcu Zdroju, koncerty w Filharmonii, od września do maja gimnastyka dla seniorów w Klubie Zodiak, zajęcia sportowe w Ośrodku w Budach Głogowskich.		

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	wynajem sal na zajęcia, warsztaty i spotkania 20 godz x 75,00 zł	1 500,00 zł		
2	wynagrodzenie dla Wykładowców 16 godz. dydaktycznych x 250,00 zł	4 000,00 zł		
3	koszty transportu do Zakład Aktywności Zawodowej Hotel Centrum Natura Caritas Budy Głogowskie - 50 km	1 500,00 zł		
4	koszty muzyki	1 500,00 zł		
5	catering (napoje zimne, kawa, herbata, ciepły posiłek, przekąski) dotyczy wszystkich zajęć w projekcie. Koszty zostały obliczone na podstawie zapytania o cenę w dwóch firmach świadczących usługi cateringowe oraz w Ośrodku Caritas w Budach Głogowskich	1 500,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00 zł	10 000,00 zł	0,00 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(my), że:

1. proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
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*/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.

**Stowarzyszenie Seniorów
Zodiak**

ul. T. Rejtana 47, 35-326 Rzeszów

.....NIP 8133910768
(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów

Agnieszka Syta
Zodiak Rzeszów

Data: 2025-08-25 14:53:56

Przypisy

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 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.