

## Wójt Gminy Michałowice 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	Wójt Gminy Michałowice
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Kultura fizyczna i sport

### 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	
Komorowskie Stowarzyszenie Aktywnych Seniorów i Osób Dotkniętych Chorobą Parkinsona nr KRS 0000407004, Adres: 05-806 Komorów, ul. Południowa 1a, tel. 664 486 810	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Małgorzata Brykalska, tel. 664 486 810, <a href="mailto:malgorzata_brykalska@tlen.pl">malgorzata_brykalska@tlen.pl</a> Anna Matejewska tel. 608 035 333, <a href="mailto:annamatejewska@gmail.com">annamatejewska@gmail.com</a> Elżbieta Powichrowska, tel. 604 626 411, <a href="mailto:elzbieta.powichrowska@gmail.com">elzbieta.powichrowska@gmail.com</a>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Gimnastyka usprawniająca seniorów			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	10.06.2021 r.	Data zakończenia	7.09.2021 r.

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

Zajęcia „gimnastyka usprawniająca seniorów” w dużej grupie jest prowadzona przez cały rok, bez przerw wakacyjnych. Gimnastyka usprawniająca seniorów prowadzona przez nasze Stowarzyszenie od lat cieszy się popularnością, wiele osób ćwiczy od lat (Stowarzyszenie działa od ponad 12 lat). Przychodzą na zajęcia i podkreślają, że tylko dzięki systematycznym ćwiczeniom cieszą się sprawnością, a osoby z dysfunkcjami cieszą się, że poprawiają swoją sprawność. Ponieważ na sali (świetlica Komorowa Wsi), na której ćwiczymy, może pomieścić się z wielkim trudem góra 16-18 osób, to chcemy rozdzielić grupy, by nie były większe niż 10-12 osób. Wtedy można wykonywać wszystkie ćwiczenia bez obawy, że jedna osoba jest za blisko drugiej. Z drugiej strony nowe osoby, które chcą rozpocząć z nami ćwiczenia, są w gorszej formie i dlatego także trzeba grupy rozdzielić. Dlatego planujemy prowadzenie ćwiczeń 5 razy w tygodniu, w poniedziałki jedna grupa, we wtorki dwie grupy i w czwartki dwie grupy. Zajęcia odbywają się w Sali świetlicy Komorowa Wsi.

Z programu w partnerstwie z Gminą Michałowice „Michałowicki program deinstytucjonalizacji systemu wsparcia osób niesamodzielnych” nasze Stowarzyszenie może liczyć również na finansowanie części kosztów gimnastyki usprawniającej, tj. 3 godz. w tygodniu, a 1 godz. zajęć w tygodniu jest finansowana z dotacji przez Starostwo Pruszkowskie. Ćwiczenia te prowadzą instruktorki pilates dla dorosłych, czyli są to ćwiczenia dedykowane właśnie tej grupie, a 1 godzina będzie dofinansowana przez Gminę Michałowice.

Bardzo ważne dla członków Komorowskiego Stowarzyszenia Aktywnych Seniorów i Osób Dotkniętych Chorobą Parkinsona są ćwiczenia indywidualne w domu. I jest to znacząca pomoc w systematycznym usprawnianiu, gdy choroba jest przewlekła i zabiera siły. i jedyne co pomaga, oprócz leków rzecz jasna, to gimnastyka usprawniająca prowadzona przez doświadczonego terapeutę. Planujemy rozdzielić 15 godzin zajęć indywidualnych pomiędzy potrzebujących członków naszego Stowarzyszenia.

Bardzo ważnym elementem w poprawie sprawności jest możliwość uczestnictwa w ćwiczeniach w małej grupie (do 6 osób). Są to zajęcia prowadzone przez magistra fizjoterapii, który może „dedykować” właściwe ćwiczenia dla każdej z osób. To pomoc adresowane do osób, które powinny pracować pod kierunkiem fizjoterapeuty nad poprawą swojej sprawności. Zajęcia odbywają się w gabinecie mgr fizjoterapii Tomasza Deput w budynku pływalni Kapry.

Aby zrealizować zadania potrzebna jest praca wolontariuszy – organizacja i koordynacja przebiegu zajęć, obsługa sali do ćwiczeń, kontrola pracy fizjoterapeuty i instruktorów pilates, w tym także prawidłowe opłacenia wykonanych zajęć, dowóz uczestników na zajęcia, napisanie projektu oraz sporządzenie sprawozdania.

---

<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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeciwdziałanie wykluczeniu osób o gorszym sprawności fizycznej, co się przekłada na poprawę stanu psychicznego po okresie zamknięcia w stanie epidemii. Poprawa sprawności fizycznej.	Liczby uczestników ćwiczeń usprawniających ustalona zgodnie z rygorami sanitarnymi, objęcie naszym działaniem możliwie największej grupy osób.	Listy obecności, opinie uczestników o celowości takich zajęć.

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

Taką działalność prowadzimy od ponad 12 lat i jest na nią stale zapotrzebowanie. Uważamy, że w połączeniu z innymi zajęciami organizowanymi przez Stowarzyszenie, daje to naprawdę widoczne rezultaty. Jest to kompleksowe działanie aktywizujące seniorów – poprzez ćwiczenia usprawniające i umożliwienie dostępu do kultury. Aktywny senior, sprawny fizycznie senior chętniej korzysta w życiu publicznym, jest samodzielny.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	<b>Koszt 1</b> – 13 godz. ćwiczeń x 90 zł/godz. - instruktor pilates	1170		
2.	<b>Koszt 2</b> – 15 godz. ćwiczeń indywidualnych x 100 zł/godz. mgr fizjoterapii	1500		
3.	<b>Koszt 3</b> – 13 godz. ćwiczeń mała grupa x 100 zł/godz. mgr fizjoterapii	1300		
4.	<b>Koszt 4</b> – Obsługa księgową projektu, zwrot kosztów pracy wolontariuszy	600		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4570	4000	570

**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.

Małgorzata Brykalska

Data 24. 05.2021 r.

Anna Matejewska

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