

Ostrowiec Św., dnia 06.02.2024 r.

OFERTA – Fundacji Z serca – Marta Kłonica

Prezydent Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego, uznając celowość realizacji zadania publicznego pn. „**ZDROWA KOBIETA – gimnastyka tradycyjna dla kobiet**” z zakresu ochrony i promocji zdrowia z art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie zamieszcza w załączeniu ofertę złożoną przez Fundację Z Serca – Marta Kłonica z siedzibą Rudka 132, 27 - 415 Kunów.

W terminie 7 dni od daty zamieszczenia ogłoszenia można zgłaszać uwagi dotyczące niniejszej oferty.

Uwagi należy składać w formie pisemnej w Wydziale Edukacji i Spraw Społecznych w Urzędzie Miasta.

Naczelnik Wydziału
Edukacji i Spraw Społecznych
mgr Jan B. Malinowski

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 Ostrowca Świętokrzyskiego
	Ochrona i Promocja Zdrowia

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	
Z Serca Marta Kłonica KRS 0000618436 Rudka 132 27-415 Kunów zsercafundacja@gmail.com 510 242 918	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marta Kłonica 510 242 918 klonica.marta@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	ZDROWA KOBIETA – gimnastyka tradycyjna dla kobiet	
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data Rozpoczęcia: 27.02.2024	Data Zakończenia: 26.05.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)		

Zdrowa kobieta – gimnastyka tradycyjna dla kobiet jest propozycją zajęć profilaktycznych dla kobiet z Gminy Ostrowiec Św., o dowolnym poziomie sprawności fizycznej, które chcą poczuć się lepiej w swoim ciele, zadbać o swoją sylwetkę, wzmocnić mięśnie dna miednicy i kręgosłupa oraz zbudować poczucie pewności siebie.

Zadanie obejmie cykl zajęć opartych na gimnastyce tradycyjnej dla kobiet, polegających na ćwiczeniach aktywizujących głównie mięśnie dna miednicy, poprawiających postawę ciała i kondycję kręgosłupa oraz gimnastyce oddechowej, polegającej na aktywizacji przepony do pracy, masażu narządów wewnętrznych oraz dotlenieniu całego organizmu.

Regularny trening gimnastyki tradycyjnej przyniesie wiele korzyści dla organizmu:

- wysmuklenie sylwetki oraz przywrócenie naturalnej elastyczności ciała,
- redukcja bólu i napięć w ciele,
- wzmocnienie mięśni kręgosłupa, uruchomienie i mobilizacja stawów,
- pogłębianie zakresu ruchu oraz elastyczności mięśni,
- wzmocnienie mięśni dna miednicy, poprawę ukrwienia tkanek oraz funkcjonowania innych narządów,
- prawidłowe oddychanie przeponowe,
- poprawa kondycji piersi, dzięki elementom automasażu,
- regulacja układu hormonalnego i łagodzenie bólu menstruacyjnego,
- zwiększenie libido i poprawa sprawności seksualnej,
- uwolnienie się od stresu dnia codziennego,
- rozluźnienie całego ciała.

Program zadania obejmie również edukacyjną kampanię społeczną, polegającą na rozpowszechnianiu informacji wśród mieszkańców Gminy Ostrowiec Św., dotyczących potrzeby i sposobu zadbania o mięśnie dna miednicy oraz o skutkach, jakie może przynieść nieprawidłowe ich funkcjonowanie. Kampania zostanie wypromowana w mediach społecznościowych i będzie obejmowała prezentację multimedialną dotyczącą profilaktyki zdrowych MDM, kręgosłupa oraz prawidłowego oddychania. Zostanie również nagrana relacja z regularnych praktyk oraz mini wywiady z uczestniczkami zadania, które posłużą do edukacji i promocji zdrowia. Adresatami zadania będą kobiety zamieszkujące Gminę Ostrowiec Św.

Grupa docelowa: m. in. 50 kobiet. Zadanie rozpocznie się 27.02.2024 przygotowaniem materiałów edukacyjno-promocyjnych do wykorzystania w social mediach oraz zaprojektowaniem i wydrukiem materiałów poligraficznych (plakaty), służących do rekrutacji uczestniczek na zajęcia praktyki gimnastyki tradycyjnej. Zostanie zakupionych 10 koców wełnianych, które będą wykorzystane w trakcie ćwiczeń. 8.03. 2024 – Dzień Kobiet ruszy kampania społeczna w social

mediach dotycząca profilaktyki MDM. Zajęcia w wymiarze 2 godzin zegarowych odbywać będą się 2 razy w tygodniu, we wtorki 17:00-19:00, piątki 10:00-12:00 w wynajętej Sali (ul. Krucza 7, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski) od 12 marca do 24 maja 2024 r. (12.03, 15.03, 19.03, 22.03, 26.03, 2.04, 5.04, 9.04, 12.04, 16.04, 19.04, 23.04, 26.04, 30.04, 7.05, 10.05, 14.05, 17.05, 21. 05, 24.05) Łącznie 20 praktyk. Zajęcia będą bezpłatne. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów. Przewidywanym terminem zakończenia zadania jest 26 maja- Dzień Matki. W ten dzień zostanie opublikowany materiał edukacyjno-reportażowy z działań oraz efektów zadania w social mediach.

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zajęcia gimnastyki tradycyjnej dla kobiet	M. in 50 kobiet – wzmocni mięśnie dna miednicy i mięśnie kręgosłupa oraz poprawi kondycję fizyczną całego ciała	Lista obecności uczestniczek zadania Wywiady z uczestniczkami Ankieta
Ćwiczenia mięśni dna miednicy	M. in 50 kobiet – będzie umiało prawidłowo wykonać trening MDM	Lista obecności uczestniczek zadania
Ćwiczenia oddechowe	M. in 50 kobiet – będzie umiało prawidłowo oddychać przeponowo	Lista obecności uczestniczek zadania
Edukacyjna kampania społeczna	Popularyzacja wiedzy na temat budowy i działania MDM oraz skutków nieprawidłowego ich funkcjonowania wśród kobiet zamieszkujących gminę Ostrowiec Świętokrzyski	Raport wyświetleń kampanii społecznej w social mediach, plakaty i pendrive z nagrany reportażem edukacyjnym oraz prezentacją multimedialną

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

Fundacja Z Serca Marta Kłonica działa od 2016 roku. Głównym celem statutowym Fundacji jest integracja środowiska lokalnego poprzez wspólne, aktywne spędzanie czasu wolnego. Fundacja chętnie wykorzystuje ogólnodostępne zasoby środowiska naturalnego jako formę profilaktyki zdrowotnej, aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, zajęć ruchowych, warsztatu do działań terapeutycznych, organizację wypoczynku na powietrzu. Fundacja współpracuje z lokalnymi klubami, instytucjami pozarządowymi oraz środowiskiem lokalnym, wychodząc naprzeciw bieżącym potrzebom mieszkańców.

Do tej pory odbyło się szereg spotkań integracyjnych oraz warsztatów ruchowych dot. profilaktyki zdrowia dla kobiet i seniorów (m.in. podopieczni Domu Pomocy Społecznej z Ostrowca Świętokrzyskiego, Dziennego Domu Seniora w Olszownicy, Stowarzyszenia Po Sąsiedzku z Kielc,

Klubu Aktywnych Kobiet z Kunowa, Dziennego Domu Seniora w Ćmielowie oraz Klubu Seniora w Ćmielowie). Fundacja współpracuje również z Fundacją Aktywnych Mam oraz Stowarzyszeniem Szachowym "Hetman" z Ostrowca Świętokrzyskiego.

Na prośbę MOSiR w Ostrowcu Świętokrzyskim Fundacja przeprowadziła zajęcia ruchowo-taneczne oraz "kąpiele leśne" w ramach programu organizowanego pod patronatem Prezydenta Miasta "Aktywny Senior" 2020.

W okresie od września 2020 do września 2021 roku Fundacja realizowała grant o tematyce prozdrowotnej pt. „Aktywni z Natury” organizowany przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Krzemienny Krąg”, którego celem było kształtowanie zdrowego i aktywnego stylu życia oraz rozpowszechniono zasady profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowia wśród mieszkańców powiatu ostrowieckiego. Rozwijano aktywność fizyczną dzieci, młodzieży, dorosłych, kobiet, seniorów i rodzin. Kształtowano postawy prospołeczne, promowano innowacyjne metody warsztatowe tj. „Kąpiele Leśne” z medytacją w ruchu oraz gimnastykę tradycyjną dla kobiet.

Fundacja była również współorganizatorem działań w ramach projektu Wakacje OFF LINE „Szachy w Naturze” w 2022 r. Aktywności w ramach działań odbywały się w przestrzeni leśnej na Brzozowym Wzgórzu. Odbyło się 30 zajęć ruchowych, zarówno dla dzieci jak ich rodziców/dziadków.

W ramach pilotażowego programu, organizowanego przez MOPS w Ostrowcu Świętokrzyskim w 2023 roku, Fundacja przeprowadziła zajęcia Choreoterapii dla podopiecznych Centrum Seniora.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktorów prowadzących zajęcia: 20 dni x 2h x 100 zł = 4000zł	4000zł	4000zł	
2.	Wynajem Sali: 20 dni x 2h x 20zł = 800zł	800zł	800zł	
3.	Prezentacja multimedialna do edukacyjnej kampanii społecznej	800zł	800zł	
4.	Film edukacyjny do kampanii społecznej	2500zł	2500zł	
5.	Projekt i wydruki poligraficzne	800zł	800zł	
6.	Zakup akcesoriów do ćwiczeń (koce wełniane 10 sztuk po 100zł)	1000zł	1000zł	
7.	Zestaw cateringowy (woda, herbata, owoce, przekąski suche, kubki, talerzyki jednorazowe)	1000 zł	0	1000zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.900zł	9.900zł	1000zł

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.

.....

Data

.....

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