



Załącznik nr 1

## WZÓR

### 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 jest adresowana oferta	Zarząd Województwa Świętokrzyskiego
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Zadanie w zakresie wspierania i upowszechniania 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	
STOWARZYSZENIE AKADEMIA HOLISTYCZNA REGON: 260586850, NIP: 6631867941, KRS: 0000409041 Adres wg. rejestru: ul. PARYSKA 55, 26-110 Skarżysko-Kamienna Adres siedziby: ul. Tysiąclecia 12, 26-110 Skarżysko-Kamienna oraz ul. Rejowska 99, 26-110 Skarżysko-Kamienna Adres do korespondencji: ul. Tysiąclecia 12, 26-110 Skarżysko-Kamienna www.akademiaholistyczna.com Brunon Sokołowski – Wiceprezes, tel. 795-950-777, email: paulosokolowski@yahoo.com	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Brunon Sokołowski – Wiceprezes tel. 795-950-777, email: paulosokolowski@yahoo.com

#### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Akademia Holistyczna online – treningi prozdrowotne, porady dietetyka i fizjoterapeuty w czasie epidemii covid-19			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	01.12.2020	Data zakończenia	22.12.2020
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Celem planowanego projektu jest popularyzacja zdrowego stylu życia, kultury fizycznej i aktywności sportowej obywateli w dobie epidemii covid-19. Zaplanowane działania w postaci onlinowych treningów prozdrowotnych, porad dietetyka oraz porad fizjoterapeuty, przyczynią się do pobudzania aktywności ruchowej obywateli, która w czasie epidemii została znacznie zablokowana. Sport to zdrowie, ruch to witalność i energia dla każdego z nas, dlatego też tak ważne jest aby w dobie epidemii				

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.

i zwiększonych obostrzeń przyczyniających się do siedzącego trybu życia w domu nie zapominać o własnej kondycji fizycznej, która podnosi naszą odporność. W dobie wszechobecnego Internetu działania mobilizujące obywateli do ruchu przenoszą się do sieci, społeczeństwo szuka tam porad zdrowotnych, rozwiązań problemów, receptury na pojawiające się schorzenia, sposoby na urozmaicenie codzienności, jak również szukamy różnych zestawów ćwiczeń i treningów pod okiem sportowców.

Planowany projekt stanowić będzie odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie osób dbających o kulturę fizyczną. W ramach projektu przygotowanych zostanie 66 filmików i spotkań online z trenerami i doradcami, które pomogą społeczeństwu w doborze właściwych ćwiczeń, czy diet. Porady i treningi prowadzone będą przez wykwalifikowanych trenerów/sportowców i doradców posiadających kwalifikacje do wykonywanego zawodu. Przygotowane filmiki/spotkania online emitowane będą za pomocą dostępnych przez Akademię Holistyczna kanałów informacyjnych – social media i strony www, w formie ogólnodostępnej.

W projekcie przewidziano następujące zadania – filmiki/spotkania online:

1. Treningi prozdrowotne /m.in. pilates, zdrowy kręgosłup, fitness (różne formy), itp./:

Liczba spotkań online: 44 filmików/spotkań online (każde spotkanie ok. 1h), treningi dwa razy dziennie w okresie od 01.12.2020 do 22.12.2020,

2. Porady fizjoterapeuty /m.in. porady ruchowe po urazach, kontuzjach, radzenie sobie z bólem, zalecenia i ćwiczenia przy różnych schorzeniach – ból kręgosłupa, zwyrodnieniach, itp. / :

Liczba porad online: 11 filmików/spotkań online (czas porady w zależności od poruszanej tematyki: przedział min. 20min do 1h), porady co drugi dzień w okresie od 01.12.2020 do 22.12.2020,

3. Porady dietetyka /m.in. zasady zdrowego żywienia, plan żywieniowy, naturalne witaminy, naturalna odporność, itp. / :

Liczba porad online: filmików/spotkań online (czas porady w zależności od poruszanej tematyki: przedział min. 20min do 1h), porady co drugi dzień w okresie od 01.12.2020 do 22.12.2020.

Odbiorcami treningów/porad będą wszyscy obywatele /głównie os. młode i dojrzałe/ posiadających dostęp do sieci internetowej /social media, strona www akademii/. Prognozuje się że średnio jeden filmik dotrze do 70-100os. (wg. Statystyk FB). Zajęcia skierowane zostaną do osób lubiących aktywny styl życia, treningi, szukających porad dietetyka/fizjoterapeuty, ludzi dbających

o zdrowie i kondycję fizyczną. Przygotowany trzytygodniowy /od 01.12.2020 do 22.12.2020/ cykl onlinowych treningów i porad pozytywnie wpłynie na osoby aktywne i regularnie korzystające z przewidzianych w projekcie działań. Zastosowanie różnych form zajęć oraz intensywności ćwiczeń umożliwi uczestnikom dopasowanie zajęć do własnych potrzeb. Część zajęć i porad prowadzona zostanie w systemie transmisji na żywo – online. Ponadto każdy trening i porada umieszczona zostanie w kanałach informacyjnych akademii /strona www i social media/ tak aby każdy uczestnik o dowolnej porze mógł go odtworzyć, posłuchać i przeprowadzić trening. Przygotowane filmiki posłużą akademii również po rozliczeniu niniejszych działań. Jako gotowy materiał treningowy, wykorzystywany będzie cyklicznie do treningów online na przestrzeni następnych miesięcy /emisja w formie postów odnawialnych na fanpage akademii/.

Celem zwiększenia liczby uczestników zaplanowanych działań /treningów i porad/, planowane jest przeprowadzenie akcji promocyjnej w social mediach i na stronie www Akademii, informującej o realizacji projektu „Akademia Holistyczna online – treningi prozdrowotne, porady dietetyka i fizjoterapeuty w czasie epidemii covid-19”. Obecnie Akademia prowadzi dwa fanpage na FB / jeden z liczbą odbiorców ponad 6500 użytkowników, drugi ponad 1800 użytkowników/, fanpage Instagram ponad 800 obserwujących. W sposób aktywny prowadzona jest również strona www.akademiaholistyczna.com umożliwiająca przedstawianie dokładnych i wyczerpujących informacji o prowadzonych działaniach, projektach, zajęciach, zawodach, treningach i poradach.

Na potrzeby realizacji zadań przewidziano następujące koszty: wynagrodzenie trenerów zajęć prozdrowotnych, wynagrodzenie dietetyka oraz fizjoterapeuty. Kalkulacja kosztów wynagrodzenia przeprowadzona została na podstawie obecnie stosowanych stawek wynagrodzenia trenerów/doradców z uwzględnieniem specyfiki zaistniałych okoliczności. Na potrzeby realizacji działań i rozliczenia zadań udostępnione zostaną zasoby biurowe i kadrowe Akademii, niezbędne do przeprowadzenia i rozliczenia działań.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja treningów prozdrowotnych,	66	Liczba przygotowanych filmików / spotkań online

porad dietetyka oraz fizjoterapeuty, jako działań popularyzujących zdrowy styl życia w dobie epidemii covid-19.		w postaci treningów i porad wyemitowanych w social mediach i na stronie www akademii.
---	--	---

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

Akademia Holistyczna funkcjonuje na rynku ponad 8 lat. Celem stowarzyszenia jest prowadzenie edukacji w zakresie profilaktyki prozdrowotnej, rozwój umiejętności i zdolności motorycznych z wybranych dyscyplin sportowych, działanie na rzecz osób niepełnosprawnych oraz pomoc społeczna. Organizacja prowadzi działalność w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu oraz współzawodnictwa sportowego.

Stowarzyszenie w sposób kompleksowy podchodzi do aktywności fizycznej jako sposobu na utrzymanie zdrowia ciała i ducha. Akademia realizując szereg działań korzysta z obiektu dostosowanego do różnych form aktywności sportowej tj. przestrzeni do jogi, przeszklonego studia, studia zumba, studia indoor cycling z wyposażeniem, sali do sportów walki, bogato wyposażonej siłowni, maszyn cardio, bramy treningowej, pełnowymiarowego ringu, ponadto strefy relaksu po treningu, sauny suchej, kortów do gry w squasha. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną i profesjonalną kadrę trenerów, w zakresie treningów grupowych i indywidualnych, jak również świadczone są porady dietetyków i fizjoterapeutów. Bogata oferta zajęć grupowych pozwala na dostosowanie treningów/zajęć do indywidualnych potrzeb obiorców /trampoliny, kilka rodzajów jogi, indor cycling, body workout, pilates, boks, MMA, karate, zdrowy kręgosłup, sztangi, zumba/.

Akademia to liczne sukcesy wychowanków:

- 1) Karate Kyokushin w 2019r.: 1 miejsce w Prestige Karate Cup Rzeszów; 1 miejsce w IX Polish Open Karate Kyokushin Cup; 1 miejsce w zawodach Korona Kielce; 1 miejsce w VIII Ogólnopolskim Turnieju Uechi-Ryu Karate-Do Okinawa;
- 2) Klub bokserski: 3 medale z Mistrzostw Polski 2019, 3 medale z Mistrzostw Polski 2020, 2 medale z Pucharu Polski, 4 mistrzów okręgu w sekcji, 3 bokserów zawodowych, sukcesy w zawodach ogólnopolskich w całej Polsce;
- 3) Gimnastyka: 1,2 i 3 miejsce w Ogólnopolskich Zawodach w Gimnastyce i akrobatyce Sportowej Kielce 2019; 1,2 i 3 miejsce Ogólnopolskich Zawodach Gimnastyczno-Akrobatycznych w Ostrołęce 2019; trzy 2 i 3 miejsce w III Ogólnopolskich Mistrzostwach w Gimnastyce i Akrobatyce Sportowej Łódź 2020;

/ w/w dane to tylko część sukcesów 2019-2020 /.

Realizowany projekt wykorzystywał będzie dotychczasowy potencjał stowarzyszenia tj. przestrzeń do treningów, doświadczonych trenerów i doradców. Przygotowane w ramach projektu działania będą stanowić odzwierciedlenie dotychczasowych zajęć stacjonarnych, jednakże z uwagi na obostrzenia związane z covid-19 oraz brakiem możliwości realizacji treningów grupowych, zajęcia realizowane będą w formie online - otwartej. Każdy obywatel skorzystać będzie mógł z treningu oraz porad, udostępnianych za pośrednictwem kanałów social mediowych.

Planowane w ramach oferty działania związane są z dostosowaniem bieżącej oferty akademii do możliwości wynikających z aktualnej sytuacji epidemiologicznej. Trwająca epidemia przyczyniła się do znacznego zmniejszenia obszaru funkcjonowania stowarzyszenia, w tym okresowego wyłączenia z rynku. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom dotychczasowych odbiorców naszych działań oraz chcąc dalej prowadzić działania prozdrowotne, w obecnym okresie zwiększamy działania social mediowe, wykorzystując kanały mediowe do bieżących onlinowych treningów, porad oraz spotkań. Działając dalej wspieramy naszych zawodników, osoby współpracujące i obywateli w kształtowaniu zdrowego stylu życia, kondycji ruchowej oraz budowy świadomości o kulturze fizycznej. Ruch to zdrowie i siła dla ciała oraz ducha. Realizacja niniejszych działań opisanych przedmiotowym projektem w sposób efektywny pozwoli na realizację założeń celów stowarzyszenia oraz przyczyni się do dalszego wzmacniania potencjału sportowego obywateli w dobie zwiększonych obostrzeń epidemiologicznych.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Trener zajęć prozdrowotnych – wynagrodzenie (44 zajęć x 180zł/h)	7.920,00		
2.	Porady fizjoterapeuty – wynagrodzenie	1.650,00		

	(11 porad x 150zł/h)			
3.	Porady dietetyka – wynagrodzenie (11 porad x 120zł/h)	1.320,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.890,00	10.890,00	0

## 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.

**STOWARZYSZENIE AKADEMIA**

**HOLISTYCZNA**

ul. Paryska 55

25-110 Skarżysko-Kamienna

NIP: 663-186-79-41 • REGON: 280588850

KRS: 0000409041

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

Data 13 11 2020

**Brunon Sokołowski**

wiceprezes



Prezes