

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 ¹⁾	Dofinansowane działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych w różnych sferach życia

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 Klub Seniora „Nadzieja” Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych działających na terenie Powiatu Jędrzejowskiego – pozycja nr 25 Siedziba ul. Strażacka 17, 28-300 Jędrzejów Adres do korespondencji : ul. 11 Listopada 123/33, 28-300 Jędrzejów Email: martasuszalska123@qmail.com Tel. 690 936 794	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marta Suszalska Tel. 690 936 794 martasuszalska123@qmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Aktywny Senior ”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	15.06.2026r.	Data zakończenia	31.08.2026r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Współczesny człowiek narażony jest na przeciążenia psychiczne i stres, prowadzi niehigieniczny tryb życia, niewłaściwe się odżywia i mało się rusza, co obniża jego sprawność i wydolność fizyczną. W związku z tym,				

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.

z wiekiem rośnie liczba osób niepełnosprawnych, zarówno w zakresie wykonywania nie tylko złożonych, ale i podstawowych czynności dnia codziennego. Poza tym siedzący tryb życia, powszechny wśród osób starszych, ma dodatkowo niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, co jeszcze przyspiesza związane z wiekiem, spadek wydolności fizycznej.

Szczególną rolę dla przeciwdziałania skutkom zagrożeń cywilizacyjnych, odgrywa aktywność fizyczna. Ma ona kluczowe znaczenie dla pomyślnego starzenia się, wpływając na utrzymanie bądź polepszenie jakości życia osób starszych.

Regularna aktywność fizyczna i intelektualna prowadzona systematycznie przez osoby starsze, wywołuje u nich szereg oddziaływań prozdrowotnych: poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego, pomaga w łagodzeniu dolegliwości bólowych, może korzystnie modyfikować przebieg chorób przewlekłych i w ten sposób wpływać na redukcję przyjmowanych leków, uodparnia organizm, usprawnia procesy umysłowe, poprawia sprawność funkcjonalną i lokomocyjną, a więc wpływa na zmniejszenie ryzyka upadków i ich konsekwencji.

Pomimo, że coraz więcej osób starszych wykazuje zainteresowanie aktywną formą spędzania czasu, to nadal jest duży odsetek ludzi, którzy nie są świadomi korzystnego wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka i ograniczają swoją aktywność do minimum. Ważne są więc działania profilaktyczne w tym kierunku, żeby uświadomić osobom w wieku poprodukcyjnym o konieczności wprowadzenia bądź utrzymania aktywności fizycznej i intelektualnej na względnie wysokim poziomie, co ma ogromny wpływ na lepszą jakość życia i jednocześnie jego wydłużenie.

Na terenie powiatu jędrzejowskiego również obserwuje się rosnącą potrzebę aktywizacji osób starszych w sferze edukacji prozdrowotnej, **aktywności fizycznej, intelektualnej** i społecznej. Seniorzy często doświadczają izolacji społecznej, ograniczonej mobilności oraz braku ofert zajęć dostosowanych do ich możliwości i zainteresowań. Analiza lokalnych potrzeb pokazuje, że brak jest systematycznych działań integracyjnych i edukacyjnych dla osób starszych, które jednocześnie wspierałyby kształtowanie postaw prozdrowotnych, sprawność fizyczną czy aktywność umysłową. Dodatkowo jędrzejowscy seniorzy deklarują chęć uczestnictwa w spotkaniach tematycznych z zakresu zdrowej diety i zajęciach ruchowych, co wskazuje na potrzebę projektów kompleksowo łączących różne formy aktywności.

Projekt „**Aktywny senior**” realizowany przez Stowarzyszenie Klub Seniora „Nadzieja” z siedzibą w Jędrzejowie odpowiada na te potrzeby, zapewniając systematyczne zajęcia, integrację lokalnej społeczności oraz wsparcie w zakresie zdrowego stylu życia i rozwoju umysłowego.

Stowarzyszenie Klub Seniora „Nadzieja” z siedzibą w Jędrzejowie rozpoczął swoją działalność na rzecz osób starszych w 2018r. Głównym celem stowarzyszenia jest propagowanie i wspieranie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz aktywizacja sportowo- rekreacyjna.

Cele te realizowane są poprzez różnego rodzaju działania min. poprzez prowadzenie zajęć z zakresu aktywności fizycznej, prowadzenie działalności edukacyjnej, prozdrowotnej, propagowanie działań i inicjatyw sprzyjających poszanowaniu osób starszych w celu zapobiegania społecznemu wykluczeniu i marginalizacji tych osób. Stowarzyszenie prowadzi różnego rodzaju działania mające na celu prowadzenie zdrowego stylu życia, zdrowej diety i profilaktyki zdrowotnej

Proponowany w ramach niniejszego zadania publicznego projekt pt. „**Aktywny Senior**” ma charakter edukacyjny. Zadanie polegać będzie na realizacji działań edukacyjnych promujących zdrową dietę oraz regularną aktywność fizyczną jako element profilaktyki mający na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych w różnych sferach życia.

Grupa docelowa: Grupę docelową zadania stanowią będą osoby starsze zrzeszone w stowarzyszeniu Klub Seniora „Nadzieja” To grupa 20 seniorów. Uczestnicy są w wieku senioralnym, mieszkają na terenie powiatu jędrzejowskiego. Pośrednio, odbiorcami projektu będą osoby starsze zrzeszone w lokalnych organizacjach senioralnych (40 osób) uczestniczące w warsztatach z dietetykiem.

Rekrutacja: Uczestnicy projektu to członkowie Stowarzyszenia Klub Seniora „Nadzieja”. W przypadku zbyt małej liczby chętnych rekrutacja zostanie poszerzona o seniorów zrzeszonych w innych jędrzejowskich organizacjach senioralnych.

Głównym celem projektu pt. **”Aktywny Senior” jest poprawa stanu zdrowia fizycznego członków Stowarzyszenia Klub Seniora „Nadzieja”, wzrost ich aktywności fizycznej, zwiększenie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania, roli i znaczenia aktywności fizycznej, integracja oraz doskonalenie umiejętności wspierania się w grupie samopomocowej.** Cel ten zostanie zrealizowany poprzez udział beneficjentów w działaniach edukacyjnych, rehabilitacyjnych i aktywizujących fizycznie oferowanych w ramach niniejszego projektu .

W ramach projektu zaplanowano następujące zadania:

- 1. Przeprowadzenie cyklu 5-godzinnych zajęć aktywności fizycznej z zakresu rehabilitacji fizycznej**
- 2. Zorganizowanie dwóch 2- godzinnych warsztatów z dietetykiem**
- 3. Zorganizowanie 1- dniowego wyjazdu o charakterze prozdrowotnym**

Zadanie nr 1 Przeprowadzenie cyklu 5- godzinnych zajęć aktywności fizycznej z zakresu rehabilitacji fizycznej

Cykl zostanie przeprowadzony dla 20 członków Stowarzyszenia Klub Seniora „Nadzieja”. Zajęcia odbędą się na sali gimnastycznej w siedzibie Dziennego Domu „Senior +” przy ul. 11 Listopada 81 w Jędrzejowie. Cykl będzie składał się z zajęć przeprowadzanych przez fizjoterapeutę. Zajęcia przeprowadzane będą 2 razy w miesiącu po 1 godzinie zegarowej. Zajęcia będą obejmowały m.in.

- ćwiczenia usprawniania kończyn górnych, -ćwiczenia kształtujące poszczególne grupy mięśni posturalnych,
- ćwiczenia skierowane na poprawę wydolności oddechowej.
- ćwiczenia ogólnorozwojowe (skłony, wymachy, ćwiczenia rozciągające, elementy aerobiku, itp.)
- ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów do ćwiczeń (piłki, taśmy elastyczne, kijki, itp.).
- nordic-walking.

W niektórych przypadkach prowadzona będzie gimnastyka indywidualna dostosowana szczegółowo do potrzeb.

Celem zajęć z zakresu aktywności fizycznej realizowanych w ramach niniejszego projektu będzie wyrobienie u członków klubu nawyku systematyczności i uświadomienie roli aktywności fizycznej w życiu człowieka

Zadanie nr 2 Zorganizowanie dwóch 2- godzinnych warsztatów z dietetykiem.

Warsztaty zostaną przeprowadzone dla 40 osób. Będą to członkowie Stowarzyszenia Klub Seniora „Nadzieja”, uczestnicy placówek i organizacji zrzeszających seniorów z terenu gminy Jędrzejów. Zajęcia odbędą się w siedzibie stowarzyszenia w Jędrzejowie. warsztaty składać się będą z dwóch spotkań po 2 godziny zegarowe. Program warsztatów będzie obejmował min. naukę zasad zdrowego żywienia, zasady zbilansowanej diety, naukę praktycznych umiejętności z zakresu zdrowego gotowania, planowania posiłków i wybierania odpowiednich produktów analizę składu ciała, czytanie etykiet produktów oraz motywację do zmiany nawyków.

Zadanie nr 3 Zorganizowanie 1- dniowego wyjazdu o charakterze prozdrowotnym

Wyjazd zostanie zorganizowany dla 20 członków Stowarzyszenia Klub Seniora „Nadzieja”. Zadanie zrealizowane zostanie w miejscowości Kazimierza Wielka w województwie świętokrzyskim. Uczestnicy skorzystają z 2- godzinne kąpiele w basenach mineralnych. Głównym celem wyjazdu w Kazimierzy Wielkiej będzie połączenie rekreacji z rehabilitacją oraz poprawą zdrowia dzięki unikalnym właściwościom wód siarczkowych i mineralnych. Ponadto, uczestnicy będą mieli okazję praktycznie przećwiczyć umiejętności zdobyte podczas zajęć z zakresu aktywności fizycznej oraz warsztatów dietetycznych. Podczas wyjazdu będą korzystali z dietetycznego posiłku oraz zorganizują spacer z kijkami do nordic-walkingu. .

Miejsce realizacji zadania publicznego: Realizacja zadania publicznego odbędzie się w Jędrzejowie, gdzie odbędzie się zadanie nr 1 czyli **Przeprowadzenie cyklu 5 – godzinnych zajęć aktywności fizycznej z zakresu rehabilitacji fizycznej, zadanie nr 2 Zorganizowanie 4- godzinnych warsztatów z dietetykiem** Zadanie nr 3 czyli **Zorganizowanie 1- dniowego wyjazdu o charakterze prozdrowotnym** odbędzie się w miejscowości Kazimierza Wielka w województwie świętokrzyskim.

Sposób rozwiązywania problemów/ zaspokojenia potrzeb:

Proponowane w ramach niniejszego projektu zadania są odpowiedzią na potrzeby członków Stowarzyszenia. Zostały z nimi przedyskutowane (seniorzy partycypowali w wyborze działań). Stowarzyszenie jest organizacją non profit i działa na zasadzie wsparcia własnymi składkami, które nie są wystarczające do prowadzenia działań na poziomie odpowiadającym potrzebom.

Zadania proponowane w ramach projektu pt. „*Aktywny Senior*” wpisują się w zakres wspierania działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych w różnych sferach życia. Projekt promuje zdrową dietę, aktywność fizyczną oraz edukację zdrowotną wśród jędrzejowskich seniorów. Realizacja zadań projektowych przyczyni się do zwiększenia świadomości zdrowotnej uczestników, a pośrednio także innych osób oraz wprowadzenia właściwych nawyków żywieniowych i regularnej aktywności fizycznej.

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty.

Działania podejmowane w ramach projektu są zgodne z działalnością i celami stowarzyszenia. Wszystkie działania skierowane są do osób starszych. Mają na celu propagowanie zdrowego stylu życia, w tym poprawy nawyków żywieniowych, sprawności psychicznej i fizycznej, co pozwoli na zwiększanie ich samodzielności oraz integracji społecznej. Proponowane w ramach niniejszego projektu zadania są elementem cyklicznego przedsięwzięcia realizowanego przez stowarzyszenie Stowarzyszenie Klub Seniora „Nadzieja”.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Rezultat twardy - realizacja 5- godzinnego cyklu zajęć z zakresu rehabilitacji fizycznej – 1 cykl- 5 godzin	20	Lista obecności na zajęciach, dokumentacja fotograficzna
Rezultat twardy - realizacja dwóch 2 - godzinnych warsztatów z dietetykiem – 4 godziny	40	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna

Rezultat twardy realizacja 1 -dniowego wyjazdu o charakterze prozdrowotnym - 1 wyjazd	20	Lista obecności, faktura, potwierdzenie płatności, dokumentacja fotograficzna,
---	----	--

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

Stowarzyszenie Klub Seniora „Nadzieja” z siedzibą w Jędrzejowie powstało w 2018r. Zostało wpisane do Ewidencji Stowarzyszeń Zwykłych działających na terenie Powiatu Jędrzejowskiego pod pozycją nr 25. Głównym celem naszego stowarzyszenia jest stworzenie osobom starszym miejsca i warunków do spotkań, w trakcie których mogą ciekawie spędzać czas, zaspokajać potrzeby psychofizyczne i edukacyjne. Nasza organizacja szczególnie nacisk stawia na działania edukacyjne w zakresie prowadzenia zdrowego trybu życia oraz z zakresu aktywności fizycznej i intelektualnej. Ponadto, podejmujemy ukierunkowane na wzmocnienie integracji międzypokoleniowej. Przykładem tych działań jest współpraca z Ochotniczym Hufcem Pracy w Jędrzejowie, spotkania z okazji Dnia Babci i Dziadka, wspólne czytanie lektur. Prowadzimy także spotkania ze specjalistami w zakresie tematyki zdrowotnej (spotkania z lekarzem, dietetykiem, rehabilitantem).

W roku 2020 otrzymaliśmy dofinansowanie w wysokości 4 000,00 zł ze środków Świętokrzyskiego Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej na projekt „Aktywny w każdym wieku”. W ramach projektu zrealizowano warsztaty taneczne, warsztaty nordic- walking, spotkanie integracyjne.

W roku 2021 dzięki grantowi Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Ziemia Jędrzejowska- GRYF” zrealizowaliśmy projekt pt. IKAR – Integracja, Kondycja, Animacja, Realizacja Srebrnego Pokolenia.

W ramach projektu zorganizowaliśmy wyjazd integracyjno- edukacyjny do ogrodu botanicznego w Krakowie, warsztaty rękodzieła oraz spotkanie podsumowujące .

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zadanie 1. Przeprowadzenie cyklu 5 godzinnych zajęć z zakresu rehabilitacji fizycznej (w tym wynagrodzenie fizjoterapeuty)	1000,00 zł	1000,00	0,00
2.	Zadanie 2 Zorganizowanie dwóch 2-godzinnych warsztatów z dietetykiem (tym wynagrodzenie dietetyka)	600,00 zł	600,00	0,00
3.	Zadanie 3 Zorganizowanie 1- dniowego wyjazdu o charakterze prozdrowotnym	2 400,00 zł	2 400,00	0,00

	(w tym transport bilety wstępu)			
4.	Koszt 4			
5.	Koszt 5			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 000,00	4 000,00	4 000,00

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.

Marta Smuszka
.....

Data

24.04.2026r.

Stefania Wajata
.....

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