

09-08-2022

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*”.

URZĄD MIASTA
w Ostrowi Mazowieckiej

W PŁYNEŁO

2022-08-08

L. dz. 16163/2022 Zał.

Nr
podpis *Dybel*

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Burmistrz Miasta Ostrow Mazowiecka
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność 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 e-mail, numer telefonu	
Stowarzyszenie Zwykłe Good Steps wpisane do ewidencji stowarzyszeń zwykłych prowadzonej przez Starostę Ostrowskiego pod poz. 8 Rogóżnia 85 07-300 Ostrow Mazowiecka fb: Stowarzyszenie.Goodsteps goodsteps@goodsteps.pl tel. 666-848-895	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Przedstawiciel: Ewa Brzozowska Tel. 666-848-895 e.brzozowska51@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ostrowski Senior dobrze się czuje, bo nordic walking trenuje			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02.09.2022	Data zakończenia	30.11.2022

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
Zadanie publiczne "Ostrowski Senior dobrze się czuje, bo nordic walking trenuje" polega na organizacji systematycznych, około 1-2 razy w tygodniu, nieodpłatnych, profesjonalnych 15 wyjazdowych zajęć z nordic walking w okresie od 2 września 2022 do 30 listopada 2022. Zakładana liczba uczestników to 30 seniorów.

Celem projektu jest zwiększenie aktywności fizycznej oraz stworzenie więzi społecznych grupy 30 seniorów poprzez możliwość wzięcia udziału w zajęciach nordic walking, które są innowacyjną formą aktywności ruchowej, która cieszy się dużym zainteresowaniem wśród seniorów i przynosi im wiele korzyści zdrowotnych. Regularne uprawianie nordic walking poprawia sprawność układu krążenia i zmniejsza ryzyko zawału, a także obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL. Trenując nordic walking zapobiegamy wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak otyłość, czy cukrzyca. Ćwiczenia z kijami poprawiają ruchomość stawów, odciążają cały aparat ruchowy do 30% i nie pogarszają stanu obolałych stawów. Ponadto, wzmacniają kości i zmniejszają ryzyko osteoporozy. Nordic walking jest sportem idealnym dla seniorów - dzięki kijom marsz jest bezpieczniejszy, ponieważ zwiększają one równowagę i chronią przed upadkiem. Z oferty będą mogły skorzystać osoby starsze, u których obniżyła się sprawność intelektualna, objawiająca się np. problemami z funkcjami poznawczymi, pamięcią, mową. Badania udowodniły, że uprawianie nordic walking podnosi sprawność działania mózgu, zapobiega obumieraniu komórek hipokampu i przeciwdziała demencji starczej.

Ponadto, pomysł na skierowanie oferty projektowej akurat do tej grupy społecznej pozwoli na wymianę doświadczeń między nimi i integrację tego środowiska. Przyczyni się też do stworzenia więzi społecznych wśród seniorów oraz zbuduje zaufanie w tej grupie. Z naszych obserwacji wynika, że seniorzy są na ogół nieśmiali i niechętni do uprawiania sportu w pojedynkę, natomiast zajęcia w grupie powodują, że znacząco się ośmielają i motywują wzajemnie do aktywności fizycznej.

Ponadto, projekt przyczyni się znacząco do poprawy wizerunku seniora, jako osoby aktywnej fizycznie, sprawnej ruchowo i cieszącej się dobrym zdrowiem.

Wszystkie zajęcia prowadzone będą zamiennie przez 2 instruktorów. W przypadku zajęć nordic walking nasi instruktorzy posiadają stosowne kwalifikacje i legitymują się certyfikatami Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.

Miejscem realizacji zadania będą tereny miasta Ostrów Mazowiecka i okolic. Miasto Ostrów Mazowiecka na dzień 30.11.2021 roku liczyło 21 796 mieszkańców, z czego 4826 to osoby w wieku poprodukcyjnym (M - 1505 oraz K 3321). Jest to ogromna liczba osób, którym należy przedłożyć atrakcyjną i dostosowaną do potrzeb możliwość spędzania wolnego czasu.

Zajęcia będą organizowane w plenerze, na terenach zielonych. Do zajęć będą wykorzystywane tereny o miękkim podłożu, aby podczas ćwiczeń zapewnić jak najlepszą amortyzację dla stawów. Dlatego też nordic walking najlepiej ćwiczyć na ścieżkach leśnych. Ze względu na to, że najbliższy las oddalony jest od miejsca zbiórki o około 3-5 km, konieczne jest zorganizowanie transportu dla Seniorów na miejsce ćwiczeń.

Grupą docelową są mieszkańcy miasta Ostrów Mazowiecka w wieku 60+, nieaktywni zawodowo. W pierwszej kolejności osoby samotne i/lub osoby, które wymagają wsparcia w funkcjonowaniu np. z powodu aktywności zawodowej opiekunów faktycznych. Poza tym pierwszeństwo mają również osoby, które nie korzystają z innych form wsparcia dla seniorów. Kierunek kształtowania się struktury wiekowej mieszkańców miasta Ostrów Mazowiecka wskazuje, że liczba osób w wieku emerytalnym wzrasta w stosunku do osób w wieku produkcyjnym. Na dzień 30.11.2021r. liczba osób w wieku 60+ w stosunku do pozostałych mieszkańców gminy miejskiej Ostrów Mazowiecka wyniosła 26 %, a ilość osób w wieku poprodukcyjnym w stosunku do pozostałych mieszkańców gminy miejskiej Ostrów Mazowiecka wyniosła 22,14%.

Prognozy GUS pokazują, że w roku 2025 na 21 961 mieszkańców w naszym mieście w wieku poprodukcyjnym będzie 5 550 osób (25,27%) a w 2030 odpowiednio na 21433 mieszkańców w wieku poprodukcyjnym będzie 5 168 osób (27,20%).

Na terenie miasta i gminy Ostrów Mazowiecka nie ma obecnie zajęć dedykowanych seniorom i seniorkom, które wiązałyby się z możliwością uprawiania nordic walking, lub innej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

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
Zapewnienie osobom w wieku emerytalnym dostępu do zajęć sportowych o umiarkowanej aktywności fizycznej.	15 zajęć nordic walking	Lista obecności

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

Stowarzyszenie Good Steps zostało powołane w grudniu 2020 roku, także jest to pierwsze zadanie publiczne do którego przystępuje. Natomiast jego członkowie mają doświadczenie zarówno w prowadzeniu zajęć grupowych, jak i realizacji zadań publicznych.

Od maja 2021 instruktorzy zrzeszeni w Stowarzyszeniu Good Steps współpracują z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej, gdzie prowadzą zajęcia nordic walking dla mieszkańców miasta i okolic. Dla przedsięwzięcia prowadzony jest fanpage na facebooku pod nazwą "Pozytywnie Zachodzeni Ostrów Mazowiecka", gdzie na bieżąco można śledzić relacje z zajęć.

Dodatkowo w okresie od maja do września 2021 roku instruktorzy Stowarzyszenia przeprowadzili serię zajęć nordic walking dla Ostrowskiego Klubu Senior +. Zajęcia te cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów i na koniec otrzymały bardzo pozytywną ocenę. Ponadto zgodnie z informacją otrzymaną od pracowników MOPS Ostrowi Mazowiecka, który prowadzi ww. klub, seniorzy podtrzymują zainteresowanie kontynuacją udziału w zajęciach nordic walking.

Ponadto, Stowarzyszenie Good Steps angażuje się lokalnie w upowszechnianie aktywności ruchowej, jaką jest nordic walking poprzez organizację marszów okolicznościowych np. marsz noworoczny pod hasłem "Jaki Nowy Rok, taki cały rok" oraz współpracę z MOSiR Ostrowi Mazowiecka poprzez np. organizację zawodów nordic walking podczas Igrzysk Firm w Ostrowi Mazowieckiej, a także innymi lokalnymi stowarzyszeniami np "Ostrów biega" i przeprowadzenie rozgrzewki dla uczestników 4. Biegu Pamięci Absolwentów SPP w Komorowie.

W ramach projektu Stowarzyszenie zawarło partnerstwo publiczno-społeczne z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ostrowi Mazowieckiej. Do realizacji projektu zostanie oddelegowanych dwóch pracowników MOPS mających odpowiednie kwalifikacje oraz doświadczenie w realizacji i rozliczaniu zadań publicznych wspierających osoby starsze.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Transport	2430	2430	0
2.				
3.				
4.				
5.				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2430	2430	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(-ja)* / zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* /oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)* / zalega(-ja)* 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.

PRZEDSTAWICIEL

 Ewa Brzozowska

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

Data 8.08.2022 r