

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO



SP Ostrowiec Sw.

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	ZARZĄD POWIATU OSTROWIECKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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	
Fundacja Z Serca Rudka 132, 27-415 Kunów KRS 0000618436 NIP 661 237 28 71	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Gimnastyka Tradycyjna dla Kobiet – zdrowe nawyki dla prawidłowej postawy ciała i sprawnego dna miednicy			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	04.11.2026	Data zakończenia	31.12.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Zadanie „Gimnastyka Tradycyjna dla Kobiet – zdrowe nawyki do prawidłowej postawy ciała i sprawnego dna miednicy” skierowane jest do kobiet z terenu powiatu ostrowieckiego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej w ramach profilaktyki zdrowia głównie mięśni dna miednicy, kręgosłupa oraz prawidłowej postawy ciała. Celem zadania jest wspieranie zdrowia, sprawności i dobrostanu kobiet poprzez regularną, świadomą pracę z ciałem oraz kształtowanie zdrowych nawyków ruchowych. Program zajęć będzie obejmował ćwiczenia (14 zajęć po 75 min) ukierunkowane na prawidłową postawę ciała, zdrowie i mobilność kręgosłupa, wzmocnienie i świadomą pracę mięśni głębokich oraz mięśni dna miednicy. Ćwiczenia będą wspierały również poprawę ruchomości stawów, koordynacji, równowagi, stabilizacji i elastyczności całego ciała. Istotnym elementem zajęć będzie praca z oddechem oraz łagodne ćwiczenia i techniki ruchowe wspierające naturalny przepływ limfy, rozluźnienie napięć i lepsze odczuwanie własnego ciała.				

Wzrost i Ciężar ciała, Wydział Edukacji, Kultury, Turystyki i Sportu

Wpłynęło dnia... 02.10.2026

W programie uwzględniona zostanie również praca nad swobodnym przepływem energii i poczuciem wewnętrznej równowagi, rozumianym jako świadome połączenie ruchu, oddechu, koncentracji i uważności na sygnały płynące z ciała. Zajęcia będą prowadzone w spokojnej, bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, z uwzględnieniem możliwości uczestniczek. Ich celem będzie nie tylko poprawa sprawności fizycznej, ale również rozwijanie świadomości własnego ciała, umiejętności rozpoznawania napięć i potrzeby regeneracji oraz zachęcenie kobiet do regularnej aktywności fizycznej.

Zajęcia poprowadzi certyfikowana instruktorka gimnastyki tradycyjnej.

Realizacja zadania planowana jest w okresie od 04.11.2026 r. do 31.12.2026 r. w Sali R1 lub w Sali wskazanej przez Starostwo Powiatowe (bezpłatne udostępnienie lokalu wg potrzeb Zadania).

W ramach zadania zaplanowano zakup kostek korkowych oraz pasów dla osób, które wymagają dodatkowego wsparcia przyrządu w razie specjalnych potrzeb. Zadanie przewiduje udział ok. 40 kobiet (20 osób w godzinach do południa oraz 20 osób w godzinach po południu).

Zaplanowano również w ramach zadania nagranie i promocję filmu dotyczącego zdrowych nawyków utrzymywania prawidłowej postawy ciała, ćwiczeń wspierających przepływ limfy oraz ćwiczeń, które można wykorzystać w przerwie w pracy dla osób pracujących na siedząco. Film zostanie wyedytowany w lokalnych mediach (TV Lokalna) oraz Social Mediach (FB Fundacja). Będzie też stanowił zasób stały do dalszej promocji zdrowych nawyków w powiecie ostrowieckim.

Zaplanowano nabór grupy docelowej oraz informacje na funpagu Fundacji oraz na stronie Starostwa. Kampanię informacyjną przeprowadzi również TV lokalna. Zajęcia będą prowadzone zarówno do południa jak i po południu zwiększając dostępność Zadania o kobiety pracujące zmianowo.

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
Regularne zajęcia ruchowe (16 zajęć po 1,5h) 2razy w tygodniu	Ok. 40 kobiet	Lista obecności. Relacje i zdjęcia z praktyki.
Poznanie ćwiczeń wspierających naturalny przepływ limfy oraz pracę z oddechem przeponowym	Ok. 40 kobiet	j.w
Zwiększenie świadomości prawidłowej postawy ciała stojącej i siedzącej oraz poznanie zestawu ćwiczeń instruktarzowych	Mieszkańcy powiatu ostrowieckiego	Liczba wyświetleń filmu

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
Fundacja posiada bogate doświadczenie wspierające działania z różnych obszarów zadań publicznych i społecznych realizowanych w ramach działań statutowych oraz odpłatnych działań statutowych m.in. profilaktyka i promocję zdrowia fizycznego dla seniorów: odbywa się cyklicznie poprzez prowadzenie zajęć choreoterapii dla 15 senierek z KGW w Waśniowie na zlecenie GOKiS w Waśniowie, dla 15 podopiecznych Klubu Seniora Bodzechów na zlecenie GOPS oraz dla ponad 30 osób z Centrum Seniora na zlecenie MOPS w Ostrowcu Św. Oprócz tego odbywają się zajęcia Gimnastyki Tradycyjnej dla 20 kobiet w GOKiS w ramach realizacji zadań publicznych z Gminy Waśniów. Na zlecenie MOSiR w Ostrowcu Św. W 2022 r. przeprowadzono 15 h zajęć ruchowo-tanecznych oraz "kąpiele leśne", w których brało udział ponad 50 seniorów w ramach programu wsparcia "Aktywny Senior". Fundacja w ramach współpracy z innymi organizacjami pozarządowymi była wykonawcą usługi na zlecenie Stowarzyszenia Szachowego Hetman w ramach projektu „Wakacje OFF LINE” organizowanego przez MSiT. Odbyło się 30 zajęć zarówno dla dzieci jak ich rodziców/dziadków (zajęcia ruchowo-sprawnościowe, spaceru uważności, zajęcia taneczne) 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 Krag”. Wykonanych zostało 5 zadań i przeprowadzenie 21 warsztatów dotyczących profilaktyki zdrowia dla 355 osób z powiatu ostrowieckiego (gimnastyka oddechowa dla seniorów, ruch dla dzieci, gimnastyka tradycyjna dla kobiet). Fundacja od 2024 roku cyklicznie przeprowadza zajęcia ruchowo-rozwojowe z elementami choreoterapii dla seniorów z Centrum Seniora Ostrowiec Św., Klubu Seniora Bodzechów oraz Aktywnego Seniora w Olszownicy. W okresie marzec-maj 2025r zrealizowano zadanie publiczne dla Gminy Ostrowiec w ramach tzw. małego grantu przeznaczonego na profilaktykę zdrowia pt. „Zdrowa Kobieta”, Odbyło się 50h zajęć z gimnastyki tradycyjnej dla 60 kobiet oraz utworzono kampanie społeczno-edukacyjną pt. „Moja miednica moja moc” dot. Mięśni Dna Miednicy. W okresie maj-październik zrealizowano zadanie publiczne „Gimnastyka Tradycyjna dla kobiet”. Odbyło się 60 zajęć z gimnastyki tradycyjnej dla 60 kobiet z gminy Ostrowiec. W 2026 roku realizowano Zadanie publiczne ze środków UM Ostrowiec Św. „Ruch, który łączy – plenerowe spotkania z ruchem” w ramach dotacji celowej dotyczącej profilaktyki zdrowia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktorki	3150 zł (17,5 hX180zł)		
2.	Zakup kostek korkowych wraz z przesyłką (20 sztuk)	560 zł		
3.	Zakup pasów do ćwiczeń wraz z przesyłką (20 sztuk)	400 zł		
4.	Film instruktażowy (montaż i edycja)	800 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4910 zł		

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.

Prezes Zarządu

.....
mgr Marta Kłonica

Data 08.10.2016r

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

FUNDACJA Z SERCA
Rudka 132, 27-415 Kunów
tel. 510 242 918
NIP 6612372871, REGON 364524480
KRS 0000618436