0684439
Data przyjęcia: 2026-11-16 13 58 00
Numer: PP.9209.2026
Przyjął: Patrycja Włodek
Referat Administracyjno-Organizacyjny
Załączników 0

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	Pan Jacek Wielorański Burmistrz Miasta i Gminy Lipsko
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	Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Powiatu Lipskiego. Stowarzyszenie Rejestrowe KRS 0000582743, NIP 5090067127 Ul. Rynek 2 , 27- 300 Lipsko
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Krystyna Wójtowicz - Prezes Zarządu Tel. 793868174 utw2015powiatlipski@gmial.com Grażyna Szewczyk- Skarbnik, Tel. 797846680

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	**„Zimowe inspiracje dla zdrowia, dobrego samopoczucia i integracji"**			
2. Termin realizacji zadania publicznego[2)]	Data rozpoczęcia	25. XI 2026 r.	Data zakończenia	15.XII 2026r.

„Zimowe inspiracje dla zdrowia, dobrego samopoczucia i integracji" - to kontynuacja projektów realizowanych w latach poprzednich przez Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) Powiatu Lipskiego. Zadanie zaplanowane jest 15 grudnia 2026 r. Ma ono na celu aktywizację społeczną seniorów, wspieranie ich dobrostanu psychicznego i emocjonalnego oraz stworzenie przestrzeni do integracji, rozwijania pasji i zdobywania nowych umiejętności. Adresatami projektu są kobiety i mężczyźni w wieku emerytalnym, słuchacze UTW Powiatu Lipskiego, w tym osoby z niepełnosprawnością ruchową. Szczególne znaczenie ma realizacja zadania w okresie jesienno-zimowym, który dla wielu seniorów może wiązać się z poczuciem osamotnienia, obniżeniem nastroju oraz ograniczeniem aktywności społecznej. Listopadowy czas wspominania bliskich i grudniowe przygotowania do świąt to okazja, by poprzez życzliwe, pełne ciepła spotkania wzmacniać więzi międzyludzkie, przeciwdziałać izolacji i budować poczucie wspólnoty.

W ramach realizacji zadania zaplanowano następujące działania:

1. Wykład edukacyjny „Co mówią Ci Twoje emocje?"

Wykład prowadzony przez Magdalenę Wójtowicz będzie poświęcony roli emocji w codziennym życiu oraz ich wpływowi na funkcjonowanie organizmu, kondycję psychiczną i ogólne samopoczucie. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać, nazywać i rozumieć własne emocje, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach oraz w jaki sposób świadomie dbać o równowagę emocjonalną i dobrostan psychiczny.

Spotkanie będzie okazją do zdobycia praktycznej wiedzy, refleksji nad własnymi potrzebami i doświadczeniami, a także wymiany spostrzeżeń z innymi uczestnikami. Jego celem będzie zwiększenie świadomości emocjonalnej seniorów oraz wyposażenie ich w narzędzia pomocne w codziennym radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami życia.

2. Warsztaty kulinarne z udziałem szefa kuchni pn. „Świąteczne smaki Ziemi Lipskiej – zdrowo i tradycyjnie" będą miały charakter edukacyjny, połączony z pokazem kulinarnym przygotowanym przez profesjonalnego szefa kuchni.

Podczas części teoretycznej uczestnicy poznają walory zdrowotne i odżywcze tradycyjnych składników wykorzystywanych w kuchni bożonarodzeniowej, ze szczególnym uwzględnieniem kiszonych buraków, kapusty, kaszy gryczanej, grzybów, maku oraz oleju lnianego. Szef kuchni omówi ich wartości odżywcze, właściwości oraz możliwości wykorzystania w codziennej diecie seniorów. Szczególna uwaga zostanie poświęcona znaczeniu produktów fermentowanych, błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Uczestnicy poznają również zasady zdrowego żywienia osób starszych, sposoby ograniczania soli i cukru oraz możliwości przygotowywania tradycyjnych potraw w zdrowszej odsłonie, z zachowaniem ich charakterystycznego smaku i świątecznego charakteru.

W części pokazowej szef kuchni zaprezentuje sposób przygotowania wybranych tradycyjnych potraw, takich jak: barszcz czerwony na zakwasie z kiszonych buraków – z omówieniem walorów fermentowanych produktów, zawartości naturalnych związków bioaktywnych i ich miejsca w zdrowej diecie; Kluski z makiem – tradycyjny świąteczny przysmak, którego główny składnik dostarcza białka roślinnego, nienasyconych kwasów tłuszczowych, wapnia i magnezu; Olej lniany – omówienie jego walorów odżywczych, szczególnie zawartości kwasów omega-3 (ALA), korzystnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przedstawienie możliwości wykorzystania oleju lnianego w codziennej diecie seniora, m.in. jako dodatku do surówek, sałatek i potraw podawanych na zimno.

Spotkanie będzie również okazją do rozmów o dawnych zwyczajach świątecznych, wymiany rodzinnych przepisów i wspomnień związanych z kuchnią regionu lipskiego. Warsztaty przyczynią się do podtrzymywania tradycji kulinarnych, poszerzenia wiedzy na temat zdrowego odżywiania oraz promowania świadomych wyborów żywieniowych wśród seniorów.

Rezultaty i oddziaływanie zadania

Bezpośrednimi rezultatami realizacji zadania będą: zwiększenie aktywności społecznej uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku, poszerzenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania i znaczenia emocji dla zdrowia psychicznego, a także rozwój praktycznych umiejętności kulinarnych i manualnych. Istotnym efektem będzie również nawiązanie nowych znajomości oraz umocnienie istniejących relacji społecznych.

Udział w zaplanowanych działaniach stworzy seniorom możliwość aktywnego spędzenia czasu poza domem, uczestnictwa w spotkaniach w życzliwej i przyjaznej atmosferze, wymiany doświadczeń oraz odkrywania nowych zainteresowań. Projekt będzie sprzyjał wzrostowi motywacji do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, rozwijaniu pasji oraz świadomemu dbaniu o własny rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Długofalowym efektem realizacji zadania będzie poprawa jakości życia seniorów, wzmacnianie ich dobrostanu psychicznego i fizycznego, przeciwdziałanie osamotnieniu oraz wykluczeniu społecznemu, a także budowanie aktywnej, zaangażowanej i zintegrowanej społeczności seniorów Powiatu Lipskiego.

Miejsce realizacji zadania: sala konferencyjna Urzędu Miasta i Gminy w Lipsku

[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**
Wykład edukacyjny „Co mówią Ci Twoje emocje?"	1 wykład, min. 30 uczestników/ osób	faktury i sprawozdanie
Warsztaty kulinarne „Świąteczne smaki Ziemi Lipskiej – zdrowo i tradycyjnie"	1 warsztat, min. 30 uczestników/ osób	faktury i sprawozdanie
Integracja społeczna i międzypokoleniowa seniorów	Minimum 30 osób uczestniczących w działaniach integracyjnych	Listy obecności, dokumentacja fotograficzna, sprawozdanie z realizacji zadania

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

Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku Powiatu Lipskiego działa od 2015 roku. Obecnie swoją działalnością obejmuje około 50 seniorów- mieszkańców Miasta i Gminy Lipsko. Głównym celem Stowarzyszenia jest aktywizacja osób starszych, rozwijanie ich zainteresowań, integracja środowiska senioralnego oraz przeciwdziałanie samotności i wykluczeniu społecznemu. Od 2022 roku Stowarzyszenie cyklicznie realizuje działania w ramach projektów „Zdrowo i kolorowo" oraz „Aktywność i zdrowie". Przy Filii Biblioteki Pedagogicznej organizowane są spotkania Klubu Ludzi Ciekawych Wszystkiego, podczas których seniorzy mają okazję uczestniczyć w spotkaniach z podróżnikami, poznawać zagadnienia związane ze sztuczną inteligencją oraz zdobywać wiedzę na temat bezpiecznego i świadomego korzystania z Internetu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącej wykład edukacyjny „Co mówią Ci Twoje emocje?"	700,00		
2.	Wynagrodzenie prowadzącego warsztaty kulinarne „Boże Narodzenie na zdrowym talerzu seniora"	1100,00		
3.	Zakup materiałów edukacyjnych	200,00		
4.	Przygotowanie i druk materiałów informacyjnych i promocyjnych	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2500,00	2300,00	200,00

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.

Krystyna Wójtowicz
Grażyna Siewczyk

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osóbupoważnionychdoskładania oświadczeń woli w imieniu oferentów)

Data 16.11.2026 r.....

Stowarzyszenie
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Powiatu Lipskiego
ul. Rynek 2, 27-300 Lipsko
REG.362843287 NIP 5090067127
KRS 0000582743