

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 adresowana jest oferta	Zarząd Powiatu Świebodzińskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	Stowarzyszenie „Alter Ego” na rzecz wspierania inicjatyw społecznych Gminy Świebodzin 66-200 Świebodzin, Plac Wolności 14 Forma prawna: stowarzyszenie KRS : 0000540999 Telefon: 684750822 Email: alter-ego_swiebodzin@wp.pl
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	e-mail: alter-ego_swiebodzin@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Pierwszy krok – aktywność fizyczna w powiecie świebodzińskim			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	25.09.2025	Data zakończenia	10.12.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca realizacji)	Projekt będzie realizowany na terenie Świebodzina od poniedziałku do piątku. Grupą docelową niniejszego zadania jest 20 osób zamieszkujących teren powiatu świebodzińskiego (kobiety i mężczyźni) powyżej 18 roku życia. Przedmiotem niniejszego zadania jest zorganizowanie i przeprowadzenie we współpracy z Xtreme Fitness Świebodzin programu aktywizującego sportowo i zdrowotnie osoby powyżej 18 roku życia poprzez ich udział w turnusach profilaktyczno – zdrowotnych. Rekrutacja będzie prowadzona poprzez media społecznościowe Stowarzyszenia i Xtreme. Odpowiedzialny z rekrutacją będzie koordynator projektu (członek stowarzyszenia), Wszystkie informacje o rekrutacji i realizacji projektu będą zawierały informację o źródle dofinansowania. W ramach aktywizacji przeprowadzone zostaną 2 turnusy profilaktyczno – zdrowotne. Każdy turnus będzie liczył po 10 osób. I turnus (10 osób) w terminie 01.10-31.10.2025r. II turnus (10 osób) w terminie 03.11-30.11.2025r. W ramach każdego turnusu zostanie przeprowadzonych 5 spotkań warsztatowych po 1h (60 minut) Łącznie przeprowadzonych zostanie 10h warsztatów.			

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Tematyka grup profilaktyczno - zdrowotnych:

1. Szkolenie teoretyczne: biomechanika ruchu, - poprowadzi 1 trener personalny
2. Zajęcia praktyczne na sali fitness: praca z piłkami, przygotowanie do treningu, rozciąganie i rozgrzewka – poprowadzi 1 instruktor fitness
3. Trening oporowy – praktyka z instruktą – poprowadzi 3 specjalistów (podział na 3 małe grupy)
4. Trening autorski Tenex - praktyka z instruktą – poprowadzi 2 trenerów personalnych (podział na 2 małe grupy)
5. Jak się odżywiać w sporcie – poprowadzi specjalista – 1 technolog żywienia zbiorowego, szef kuchni z doświadczeniem w żywieniu w sporcie.

Rezultaty planowane do osiągnięcia to:

1. rozwijanie zainteresowań i zdrowego stylu życia wśród 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia;
2. rozwijanie sprawności fizycznej u 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia;
3. profilaktyka zdrowego stylu życia wśród 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia;
4. redukowanie stresu u 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia;
5. zmniejszenie poziomu napięcia i redukcja stresu wśród 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia;
6. podnoszenie samoświadomości i samooceny wśród 20 mieszkańców powiatu świebodzińskiego po 18 roku życia.

W Powiecie Świebodzińskim aktywność fizyczna osób po 18 roku życia jest niska. Niepokojące jest zjawisko zaprzestania aktywności ruchowej po ukończeniu edukacji, założeniu rodziny oraz w trakcie aktywności zawodowej. Z doświadczenia naszego i Xtreme wynika, że im starsi są mieszkańcy naszego powiatu tym częściej rezygnują z aktywności ruchowej. Najmniej aktywną ruchowo i statystycznie jest grupa osób po 40 roku życia - jest ich najmniej w siłowniach. Skutkuje to często spadkiem kondycji psycho-ruchowej, pogorszeniem samopoczucia, otyłością, brakiem motywacji do dbania o siebie i swój dobrostan fizyczny co w przyszłości może przełożyć się na konieczność wsparcia mieszkańców usługami społecznymi i szybszą zależnością od innych osób.

Projekt kierujemy do wszystkich pełnoletnich mieszkańców powiatu świebodzińskiego, którzy chcą zmienić swoje nawyki zdrowotne ale nie mają motywacji i pomysłu jak i od czego zacząć.

Wspólnie z Xtreme zauważyliśmy występowanie takiego problemu stąd potrzeba realizacji projektu.

Miejsce realizacji:

Świebodzin, powiat świebodziński, województwo lubuskie. Xtreme Świebodzin, ul. Sukiennicza 22.

Koordynatorem projektu będzie członek stowarzyszenia (porozumienie wolontarystyczne): 20h x 50,00zł= 1 000zł

Wejścia na siłownię dla 20 osób (20 x 5 wejść x 40zł= 4 000zł)

Specjaliści: 8 specjalistów x 2 grupy x 300zł= 4 800zł

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Turnusy profilaktyczno - zdrowotne	2	listy obecności, dokumentacja zdjęciowa

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

Stowarzyszenie „Alter Ego” podejmuje inicjatywy na rzecz mieszkańców gminy Świebodzin i powiatu świebodzińskiego. W 2021r. realizowaliśmy 3 projekty: „Silni Razem” z Urzędu Marszałkowskiego współfinansowany ze środków Województwa Lubuskiego, „Seniorzy i wakacje” z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze współfinansowany ze środków Województwa Lubuskiego oraz „Aktywna mama - szczęśliwe dziecko” współfinansowany ze środków Gminy Świebodzin. W 2022r. realizowaliśmy projekt „Aktywna trzecia młodość” współfinansowanego ze środków Urzędu Marszałkowskiego. W ramach współpracy z OPS w Świebodzinie i otrzymanego wsparcia z firmy Amazon (19.000,00zł) pomocą materialną objęliśmy 47 Seniorów, zorganizowaliśmy warsztaty pn. „Październik miesiącem gier planszowych” dla 10 rodzin objętych asystenturą rodziny oraz rodzin z Ukrainy, „Zajęcia wakacyjne” z językiem polskim dla 10 dzieci z Ukrainy oraz warsztaty „Kraina eksperymentów” dla 80 dzieci z Gminy Świebodzin. W 2023r. realizowaliśmy projekt „Dobra pora na aktywnego seniora”, który był dofinansowany ze środków PFRON przy udziale Województwa Lubuskiego oraz projekt „Świadomy i aktywny senior” współfinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego. W naszych działaniach planujemy aktywność ruchową. Promujemy zdrowy styl życia, odchodzimy od nagradzania dzieci słodyczami. Stawiamy na nagrody w postaci owoców, gier. Współpracujemy z osobami, którzy są specjalistami w sporcie i mają wiedzę w zakresie zdrowego i aktywnego życia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Turnusy profilaktyczno - zdrowotne	8 800,00 zł	8 800,00zł	0,00zł
2.	Koordinator - wolontariat	1000,00 zł	0,00zł	1000,00zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania:		9.800,00zł	8.800,00zł	1000,00zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(-y), 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* / 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
Stowarzyszenia „ALTER EGO”
na rzecz wspierania inicjatyw społecznych
Gminy Świebodzin

mgr Malwina Raczkowiak

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

Świebodzin, dn. 16.09.2025

