

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie 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	Prezydent Miasta Białegostoku		
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie		
3. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej		
4. Tytuł zadania publicznego	Witamina T jak taniec		
5. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	2017-06-01	Data zakończenia 2017-08-25

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego, lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
nazwa: Stowarzyszenie Akademia plus 50 forma prawna: stowarzyszenie KRS: 0000301690 adres siedziby: Upalna 22 lok 3, 15-668 Białystok, poczta: Białystok	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Inne dane kontaktowe adres e-mail: akademiaplus50@gmail.com, telefon: 606623131, strona internetowa: plus50.org.pl Osoby upoważnione do składania wyjaśnień dotyczących oferty Halina Szuchnicka, adres e-mail: halinaszuchnicka@wp.pl, telefon: 606623131

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego

Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji

Celem zadania jest promocja zdrowego stylu życia poprzez zorganizowanie w okresie 01.06.2017r. - 25.8.2017 r. letnich spotkań tanecznych w parku Planty oraz mini pikniku pod hasłem Witaminy, witaminy.... podczas jednego ze spotkań na przełomie lipca i sierpnia (w zależności od pogody).

Stowarzyszenie Akademia plus 50 od 8 lat organizuje w okresie maj - wrzesień letnie spotkania taneczne pod wspólną nazwą "Taniec w parku" jako jedną z form aktywizacji osób starszych i promocji zdrowego, aktywnego życia w starszym wieku. Od początku działania te odbywają się w parku Planty, w Alei Zakochanych przy fontannie i stały się jednym ze sztandarowych programów stowarzyszenia. Cieszą się niezmiennie dużą frekwencją nie tylko osób starszych, do których głównie są skierowane, ale także osób młodszych, co daje dodatkowy wymiar integracji międzypokoleniowej. Były realizowane zawsze przy wsparciu finansowym miasta Białystok lub w ramach programu ASOS oraz funduszy Komisji Europejskiej w programie Grundtvig.

Każdego roku już od wczesnej wiosny odbieramy liczne telefony i maile z pytaniem o kolejne edycje programu od osób nie będących członkami Akademii plus 50. Z rozmów z uczestnikami w trakcie spotkań oraz krótkiej ankiety ewaluacyjnej po każdym cyklu wynika, że spotkania te są bardzo potrzebne i przynoszą zakładane rezultaty. Wszystkie osoby zgodnie stwierdzały, że same zauważają u siebie pozytywne zmiany w postawie, sprawności, poprawę nastroju, wzrost samooceny, większą otwartość i śmiałość. Bardzo ważne jest również to, że osoby uczestniczące w zajęciach, głównie kobiety, nawiązały nowe znajomości i nadal chętnie uczestniczą w innych formach aktywności, nie tylko latem.

Projekt zakłada 12 spotkań tanecznych. W programie przewidujemy elementy kinezylogii edukacyjnej, tańce etniczne w kręgu, zumbę gold. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń przewidujemy udział średnio 25 osób na każdym spotkaniu.

a. Kinezylogia edukacyjna to współczesny kierunek nauki i praktyki, zajmujący się wiedzą o człowieku. Propaguje on holistyczne spojrzenie na człowieka, na rozwój jego osobowości i doświadczenia, zdrowie przez integrację systemu ciało-umysł, wykorzystując naturalne źródło – pracę ciała i jego ruchy. Kinezylogia edukacyjna proponuje system fizycznych ruchów, ćwiczeń i technik, które pozwalają wykorzystać unikalne możliwości człowieka poprzez usunięcie istniejących wewnętrznych barier. Jest to nauka i praktyka o naturalnej mądrości systemu - jakim jest nasze ciało oraz nasz umysł.

b. Tańce integracyjne – tańce etniczne różnych narodów, korowody i kręgi taneczne.

c. Zumba Gold - kombinacje rytmów z różnych stron świata. Jest to połączenie prostych kroków tanecznych, świetnych kombinacji ruchów latynoskich oraz merengue, salsa, cumbia, reggeton, flamenco, samba, taniec brzucha cha-cha-cha, rumba, twist i wiele innych, które wraz z energetyczną muzyką porywają do zabawy. ZUMBA jest przeznaczona dla wszystkich niezależnie od wieku, płci, zdolności ruchowych lub doświadczenia w tańcu lub fitnessie.

31.07.2017 r. (lub 7.08.2017 r. - zależnie od pogody) w czasie trwania spotkania tanecznego odbędzie się mini piknik pod hasłem "Witaminy, witaminy..." , podczas którego instruktorka prowadząca spotkanie będzie także opowiadać o tym, jak ważny jest ruch (w tym taniec) i utrzymywanie sprawności fizycznej na zdrowie osób starszych, członkinie Akademii plus 50 będą częstowały uczestników i przechodniów spacerujących w parku sokami owocowymi i owocami sezonowymi, Zorganizujemy też stoisko dietetyka, na którym zaproponujemy:

a. Analizę składu ciała przy pomocy analizatora, który określa:

- wagę
- procentowy poziom tkanki tłuszczowej (w rozbiciu na kończyny i korpus)
- procentowy poziom tkanki mięśniowej (w rozbiciu na kończyny i korpus)- poziom tłuszczu abdominalnego (tłuszczu wokół organów)
- procentowa ilość wody w organizmie
- wiek metaboliczny
- BMI
- gęstość kości (która określa ryzyko osteoporozy)

Każdy z uczestników przejdzie analizę oraz otrzyma interpretację jej wyników.

b. porady dotyczące np.:

- diety
- aktywności fizycznej dotyczącej wzmocnienia kości, co w przypadku seniorów jest bardzo istotnym zagadnieniem
- oczyszczenia organizmu dzięki diecie.

Podczas pikniku wystąpią też z pokazami tańca zespoły taneczne, działające przy Akademii plus 50, a ich członkinie podzielą się swoimi doświadczeniami dotyczącymi wpływu ruchu i tańca na ich zdrowie i samopoczucie.

Promocja programu odbywać się będzie za pośrednictwem mediów społecznościowych na stronach stowarzyszenia plus50.org.pl, centrumseniora.bialystok.pl, na profilu Akademii plus 50 i jej członków na facebooku, na stronach innych organizacji senioralnych i działających na rzecz seniorów jak UTW, Klanza, i innych mediach.

Z uwagi na duże zainteresowanie naszą doroczną akcją Stowarzyszenie Akademia plus 50 rozpocznie spotkania taneczne już 22.05.2017 r. i będzie je kontynuować we wrześniu (jeśli pozwoli na to pogoda) w ramach działalności statutowej i pokryje niezbędnie wydatki.

Obsługę zadania (organizacja miejsca spotkań, listy obecności, promocja zadania podczas spotkań, dbałość o porządek, serwowanie soków i owoców podczas pikniku itp.) zapewnią członkinie Akademii plus 50 w ramach wolontariatu i pracy społecznej na rzecz stowarzyszenia.

Zadanie rozpocznie się powołaniem zespołu czuwającego nad realizacją zadań przewidzianych w projekcie. W jego skład wejdą: koordynator projektu, prowadzący warsztaty oraz sześciuosobowy zespół senierek członkiń Akademii oraz specjalista ds. rozliczeń .

Koordinacja zadania obejmie przygotowanie organizacyjne, nadzór nad realizacją działań zgodnie z założonym harmonogramem i kosztorysem; przygotowanie umów cywilno-prawnych dla wykonawców zadania, promocja działań, sprawozdanie końcowe z realizacji zadania.

Cel realizacji zadania

Poprzez nasze działania chcemy pomóc uczestnikom zajęć i spotkań w osiągnięciu następujących celów indywidualnych:

- 1) poprawa kondycji psychicznej i fizycznej
- 2) aktywizacja systemu umysł-ciało w wymiarze komunikacji, organizacji, zrozumienia i koncentracji
- 3) rozwijanie koordynacji ruchowej, odwagi w podejmowaniu działań, poczucia równowagi
- 4) zmniejszanie wpływu stresu, wzbudzanie pozytywnego nastawienia do siebie i środowiska, wzmacnianie motywacji i pewności siebie
- 5) uświadamianie wartości odprężenia, aktywności fizycznej oraz harmonii i radości życia
- 6) rozwijanie świadomości swoich zdolności oraz możliwości wpływania na siebie i innych
- 7) promocja zdrowego trybu życia i właściwego odżywiania się
- 8) zagospodarowanie wolnego czasu

Miejsce realizacji zadania

Białystok, Aleja Zakochanych w parku Plątki, przy fontannie.

Grupa odbiorców zadania

Uczestnikami zajęć będą głównie osoby starsze z terenu miasta Białegostoku, w przeważającej mierze kobiety. Doświadczenie lat ubiegłych pokazało nam, że w okresie wiosna – lato w godzinach przedpołudniowych w parku Plątki przebywają głównie osoby starsze, przeważnie kobiety, często będące na spacerach z wnuczkami lub innymi dziećmi, którymi się opiekują. Dla wielu osób w tym wieku potrzebna jest zachęta do wyjścia z domu i spotkania taneczne są właśnie takim powodem, dla którego wato wyjść z domu i spotkać z innymi ludźmi, co jest szczególnie istotne w przypadku ludzi samotnych. Do udziału zaprosimy również wszystkich chętnych bez względu na wiek.

Przewidywany do wykorzystania wkład osobowy lub rzeczowy

Jolanta Wołgiewicz - osoba doświadczona w koordynowaniu wielu projektów realizowanych przez Akademię Plus 50, finansowanych ze środków zewnętrznych.

Iwona Dzierma - Instruktor, nauczyciel Pracowni Kinezylogii Edukacyjnej w Młodzieżowym Domu Kultury w Białymstoku, instruktor Działu Organizacji Imprez w Młodzieżowym Domu Kultury w Białymstoku, instruktor Kinezylogii Edukacyjnej - prowadzenie szkoleń, instruktor Tańców integracyjnych w kręgu, od początku prowadzi zajęcia w parku organizowane przez Akademię Plus 50.

Anna Tarasik – Instruktor aerobic, tańca brzucha, zumby,

Aleksandra Bielska - dietetyk, popularyzatorka zdrowego odżywiania,

Członkinie Akademii Plus 50, wolontarystycznie, doświadczone w obsłudze spotkań tanecznych w parku w ubiegłych latach

Stowarzyszenie Akademia Plus 50 posiada niezbędny do przeprowadzenia zajęć tanecznych sprzęt audio i nagłośniający. Dysponujemy także własnym sprzętem potrzebnym do prowadzenia prac przygotowawczo organizacyjnych (komputer, drukarka) oraz mamy możliwość korzystania pomieszczeń i urządzeń biurowych w Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych na mocy porozumienia.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

- W każdym spotkaniu weźmie udział średnio 20 - 25 osób. Przewidujemy, że w trakcie całego cyklu weźmie w nim udział minimum 50 niepowtarzalnych osób.

- Grupa co najmniej 50 różnych osób skorzysta z możliwości :

- 1) poprawy kondycji psychicznej i fizycznej
- 2) aktywizacji systemu umysł-ciało w wymiarze komunikacji, organizacji, zrozumienia i koncentracji
- 3) rozwijania koordynacji ruchowej, odwagi w podejmowaniu działań, poczucia równowagi
- 4) zmniejszania wpływu stresu, wzbudzania pozytywnego nastawienia do siebie i środowiska, wzmacniania motywacji i pewności siebie
- 5) uświadamiania wartości odprężenia, aktywności fizycznej oraz harmonii i radości życia
- 6) rozwijanie świadomości swoich zdolności oraz możliwości wpływania na siebie i innych

- Minimum 50 osób poszerzy swoją wiedzę na temat

- 1) zdrowego trybu życia i właściwego odżywiania się
- 2) możliwości zagospodarowanie wolnego czasu

- Uczestnicy nawiążą nowe znajomości,

- Uczestnictwo osób młodszych pomoże w integracji międzypokoleniowej i przełamywaniu barier.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity(zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	Wynagrodzenie instruktorów zajęć tanecznych (12 spotkań x 2 godz. x 100 zł = 2400 zł)	2 400,00 zł	2 400,00 zł	0,00 zł
2	Wynagrodzenie dietetyka (3 godz. x 100 zł = 300 zł)	300,00 zł	300,00 zł	0,00 zł
3	Organizacja i obsługa zajęć tanecznych - listy obecności, przygotowanie sprzętu itp. (36 godz. x 3 osoby x 30 zł = 3200 zł) - praca społeczna	3 200,00 zł	0,00 zł	3 200,00 zł
4	Relacja filmowa i fotograficzna i przygotowanie dokumentacji (realizacja: zdjęcia i montaż) 1 osoba x 12 godz. x 30 zł = 360 zł) - wolontariat/praca społeczna	360,00 zł	0,00 zł	360,00 zł
5	Przygotowanie poczęstunku - (5 osób x 3 godz. x 30 zł = 450 zł)	450,00 zł	0,00 zł	450,00 zł
6	Koszty zakupu soków, owoców, kubków jednorazowych itp. na potrzeby poczęstunku podczas mini pikniku	300,00 zł	300,00 zł	0,00 zł
7	Koordinacja projektu (3 miesiące x 300 zł)	900,00 zł	900,00 zł	0,00 zł
8	Rozliczenie projektu – specjalista ds. rozliczeń/księgowa	300,00 zł	300,00 zł	0,00 zł
Koszty ogółem:		8 210,00 zł	4 200,00 zł	4 010,00 zł

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i fizycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(ją)*/zalega(ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(ją)*/zalega(ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenie społeczne.

Halina Szachmela

Katarzyna Kalinowska

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

Data *15.05.2017*

Załączniki:

1. Statut

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.

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.