

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	Urząd Gminy Nowa Wieś Lęborska
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	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Martyna Dramczyk tel. 660-614-234 activeage.strefarozwoju@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Czas na Relaks: Dobrostan Psychofizyczny w Złotym Wieku"
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia XI 2024 Data zakończenia XII 2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	

Moc Dotyku w Wieku Dojrzałym

Cel zajęć

Celem warsztatów jest wprowadzenie seniorów w świat technik relaksacyjnych i masażu, z naciskiem na rolę dotyku w codziennym życiu oraz znaczenie kontaktu międzyludzkiego dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Program Warsztatów

Warsztaty obejmują następujące elementy:

1. Wprowadzenie: Omówienie znaczenia dotyku w wieku dojrzałym oraz jego wpływu na samopoczucie i zdrowie.
2. Warsztat "Moc Dotyku": Prezentacja technik masażu i automasażu, w tym masażu dłoni i karku.
3. Ćwiczenia z Relaksacji i Samoświadomości: Nauka technik relaksacyjnych, głębokiego oddychania i medytacji.
4. Zajęcia z Kobido i Relaksacji Ciała: Praktyczne zajęcia z technik Kobido oraz masażu pleców.
5. Rozmowy o Dobrobycie i Dbanie o Siebie: Dyskusje na temat dobrostanu fizycznego i psychicznego oraz korzyści dbania o siebie.
6. Strefa Wypoczynku i Relaksu: Miejsce, w którym uczestnicy mogą odpocząć, napić się herbaty ziołowej i porozmawiać w kameralnej atmosferze.
7. Możliwość skorzystania z indywidualnej sesji masażu pod opieką doświadczonego masażysty.
8. Indywidualne konsultacje z terapeutą neuromotorycznym

Miejsce Realizacji

wybrane Świetlice Wiejskie w Gminie Nowa Wieś Lęborska i /lub Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi

Warsztaty będą doskonałą okazją do wprowadzenia seniorów w świat relaksacji i samopielęgnacji oraz doświadczania kojącej mocy dotyku, która jest dostępna dla każdego, niezależnie od wieku.

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
Projekt "Moc Dotyku w Wieku Dojrzałym" ma na celu poprawę dobrostanu psychofizycznego seniorów poprzez wprowadzenie ich w świat technik relaksacyjnych, praktyk dobrego snu, różnorodnego masażu oraz budowanie kontaktów międzyludzkich. Uczestnicy warsztatów zdobędą umiejętności, które będą mogli stosować w codziennym życiu, co przyczyni się do obniżenia poziomu stresu, poprawy jakości snu oraz ogólnego samopoczucia.	80% uczestników warsztatów zgłosi poprawę samopoczucia po zakończeniu programu. 70% uczestników będzie stosować przynajmniej jedną z nauczonych technik relaksacyjnych w swoim codziennym życiu. 90% uczestników oceni warsztaty jako wartościowe i satysfakcjonujące.	- Ankiety przed i po warsztatach, oceniające poziom stresu, jakość snu oraz ogólne samopoczucie. - Feedback od uczestników na temat zastosowanych technik w codziennym życiu, zbierany podczas sesji dyskusyjnych. - Obserwacje i notatki prowadzącego dotyczące aktywności uczestników oraz ich zaangażowania w warsztaty. - Indywidualne sesje masażu - ocena różnorodności technik i ich skuteczności na podstawie doświadczeń uczestników. Dzięki tym działaniom możliwe będzie dokładne monitorowanie efektów warsztatów oraz ich wpływu na dobrostan psychofizyczny seniorów.

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

Od 2019 roku Fundacja Active AGE przeprowadziła ponad 20 imprez na terenie powiatu łębskiego i wejherowskiego ("Łębski Dzikus", "Lubowidz Czelendź", "Za-to-rze", "Leśna Czwórka", "Paraszynek Trail"). Były to różnego rodzaju wydarzenia głównie dla biegaczy i zawodników Nordic Walking. Na przestrzeni ostatnich lat organizowaliśmy również pikniki sportowe w okolicznych gminach dla dzieci ("Aktywni Razem", "Bieg Mocarza"), zajęcia prozdrowotne dla seniorów oraz treningi stacjonarne na Stadionie Miejskim w Łęborku dla dzieci i dorosłych. Fundacja z uzyskanego grantu na trwałe wytyczyła i oznaczyła cztery trasy do realizowania różnych aktywności fizycznych na terenie powiatu łębskiego o łącznej długości 33 km.

Zasoby kadrowe

Do przeprowadzenia imprez sportowych Fundacja Active Age posiada dwóch stałych członków Zarządu z uprawnieniami: pedagoga, instruktora lekkiej atletyki, terapeuty neuromotorycznego, terapeuty integracji sensorycznej, neurodydaktyki, kierownika wycieczek, specjalistę organizacji usług turystyczno - hotelarskich, nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej oraz trenera kompetencji miękkich. Do realizacji projektu Fundacja Active Age planuje wsparcie dwóch masażystów

Zasoby rzeczowe

Fundacja posiada sprzęt kuchenny (kociołek żeliwny na ognisko, bemały, termosy, podgrzewacze, sprzęt grillowy), agregat prądotwórczy, sprzęt nagłaśniający.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	warsztaty	4500	4500	
2.	załącza indywidualne	4500	4500	
3.	koordynacja zadania	500	500	
4.	księgowość	500	500	
	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	10000	10000	

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.

	ACTIVE Fundacja ACTIVE AGE ul. H. Maraszczyńskiego 6/12 NIP: 6411778626, REGON: 303890140		Data 31.10.2024
	Małgorzata Deczyńska		
	(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferentów)		