



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	Burmistrz Miasta Brzeg		
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 publicznego ¹⁾	Promocja i ochrona Zdrowia		
4. Tytuł zadania publicznego	Profilaktyka i rekreacja wspierająca funkcjonowanie zdrowego stylu życia osób starszych.		
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	14.05.2018	Data zakończenia	21.05.2018

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Brzeskie Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy WSHE w Brzegu ul Młynarska 12 KRS 0000419456 NIP 7471892243	
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)	Bruzi Ewa 696386563 ebruzi@onet.eu Żuratyńska Henryka 506057425

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
Miejsce – Kudowa Zdr. Ośrodek Willa „Alfa” Celem programu jest sprawność ruchowa u osób starszych oraz zapobieganie schrzeniom ruchu poprzez utrzymanie sprawności psychofizycznej, zmniejszenie dolegliwości bólowych w obrębie narządu ruchu, kształtowanie aktywnego stylu

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.

życia. W 1847 roku Kudowę odwiedziło 300 kuracjuszy. W 1850 roku A. Duflos dokonał analizy chemicznej wód mineralnych i stwierdził, że posiadają właściwości lecznicze. Natomiast zasługą miejscowego lekarza J. Jacoba, jest uznanie Kudowy w 1870 roku za uzdrowisko leczące choroby serca, co miało znaczny wpływ na zwiększenie się liczby kuracjuszy, która w **1900 roku wynosiła już blisko 4150. Było to pierwsze w Niemczech uzdrowisko kardiologiczne.**

W procesie starzenia się istotne znaczenie ma sfera oddziaływań zewnętrznych, do których zalicza styl życia, sposób odżywiania, środowisko życia, czynniki psychospołeczne. Prezentacja różnych form aktywności wpływa na proces pomyślnego starzenia. **Aktywność** jest zdolnością do intensywnego działania. Dzięki niej ludzie znów odzyskują wiarę w siebie, co stwarza szansę komunikacji i porozumiewania się z innymi ludźmi. Ma to szczególne znaczenie w wieku starszym. Aktywność umożliwia zaspokojenie potrzeb bio-psycho-społecznych, daje poczucie satysfakcji. Jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, w społeczeństwie. Brak aktywności może powodować samotność, izolację społeczną, postępującą niesprawność, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w starszym wieku. Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej, która ogranicza się do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie. Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia ludziom starszym zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia

Wśród ofert aktywności społecznej skierowanych do osób starszych ogromną popularnością cieszy się forma spędzania nadmiaru wolnego czasu poprzez uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku prowadzącego działalność edukacyjną, kulturalną, społeczną i opiekuńczą, które sprawiają, że ludzie starsi chcą się ze sobą spotykać i przebywać, chcą sobie wzajemnie pomagać, służyć bogatym doświadczeniem zawodowym i życiowym.

W związku z powyższym ideą wyjazdu jest propagowanie zdrowego stylu życia, w ramach którego osoby w starszym wieku mogą ciekawie i aktywnie spędzać czas, organizując wyjścia, wycieczki i wyjazdy turystyczno-plenerowe, a także uczestnicząc w różnych zajęciach, warsztatach, spotkaniach itp. Godne polecenia są „zajęcia *reminiscencyjne*”, których istotą jest wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych. W wyniku przeglądu „dobrych” i „ważnych” momentów z własnej przeszłości łatwiej dostosować się do przyszłości. Spotkania wspomnieniowe przedstawiają ogromną wartość, umożliwiając im wypowiedzenie własnych przeżyć i skonfrontowanie ich z doświadczeniami innych, jak i dla młodszych pokoleń, dla których są źródłem cennych wskazówek.

Najważniejszą koncepcją programu, jest pokazanie, iż aktywna forma spędzania czasu, pozytywnie wpływa na zdrowie. Zapobiega ona licznym schorzeniom, poprzez utrzymanie sprawności psychofizycznej ciała. Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób narządów ruchu oraz dolegliwości

bólowych w obrębie narządu ruchu, poprzez spacer, ćwiczenia profilaktyczne, rekreację ruchową np. taniec. Ponadto kształtuje pojęcie aktywnego stylu życia, co zapobiega pogłębianiu się i powstawaniu nowych schorzeń. Czynny wypoczynek, a co za tym idzie utrzymanie kondycji motorycznej ciała, pozytywnie wpływa na stan psychiczny seniorów. Rozpowszechnianie psychofizycznego relaksu poprzez łagodny ruch na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na poprawę koncentracji, koordynacji ruchowej oraz wewnętrznej równowagi.

Proponowane ćwiczenia nie obciążają organizmu, a jedynie stymulują go do działania. Zajęcia ruchowe wykonywane są w wolnym tempie, bez zbędnego wysiłku w zależności od potrzeb i wieku seniorów. Ćwiczenia obejmują formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka. Zajęcia mogą mieć charakter indywidualny i grupowy. Obejmują one elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację. Składowe ćwiczeń obejmują trening mięśni tj. ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”. Nad organizacją wyjazdu, opieką i rzetelnością przebiegu zajęć czuwać będą opiekunowie w ramach wkładu osobowego tj. Bruzi Ewa oraz Henryka Żuratyńska.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Celem wyjazdu jest podniesienie świadomości własnego ciała i umysłu, oraz przekonanie, że te dwa elementy muszą ze sobą wzajemnie współgrać dla poprawnego funkcjonowania organizmu. Najważniejsze jest zrozumienie, iż każdy człowiek sam może spowodować polepszenie swojej kondycji fizycznej i psychicznej przy pomocy ruchu i ćwiczeń.

Zauważalne od wielu lat starzenie się społeczeństwa polskiego zmusza instytucje państwowe i organizacje samorządowe do podejmowania działań na rzecz poprawy jakości życia osób w starszym wieku. Do ważniejszych form takiej działalności powinny należeć zadania związane z szeroko rozumianą aktywizacją seniorów i przyszłych seniorów. Celem niniejszego programu jest przedstawienie różnych form aktywności wpływających na proces pomyślnego starzenia. Zwrócenie uwagi na fakt, że zwiększenie aktywności osób w starszym wieku zapobiega samotności i izolacji społecznej, a także umożliwia utrzymanie niezależności do późnych lat.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

1 dzień: spacer po Kudowskim Parku Zdrojowym. Odwiedziny największej pijalni wody leczniczej na Dolnym Śląsku, oferującej wodę Śniadeckiego i Marchlewskiego - zarówno zimną jak i podgrzaną. W budynku znajdują się kawiarnia, gdzie planowana jest integracja wszystkich uczestników wycieczki.

2 dzień: zajęcia sportowe z kijkami nordic –walking po parku zdrojowym. Celem marszu jest nauka techniki chodzenia z kijkami do stawu zdrojowego. Ćwiczenia ruchowe w obrębie narządu ruchu, poprzez spacer, ćwiczenia profilaktyczne, rekreacja ruchowa.

3 dzień: Wspólny poranny trening na świeżym powietrzu. Obejmuje on elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację. Składowe ćwiczeń obejmują trening mięśni tj. ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”. Po południu spacer i **wspólne zwiedzanie Muzeum Mineralów i Kamieni Szlachetnych.** Integracja grupy podczas gry w szachy na świeżym powietrzu.

4 dzień: Wyjście turystyczno-plenerowe do kaplicy Czaszek (trening wytrzymałościowy). Chwila wspólnej modlitwy i medytacji. Wieczorem przewidziane **„zajęcia reminiscencyjne”**, których istotą jest wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych. W wyniku przeglądu „dobrych” i „ważnych” momentów z własnej przeszłości łatwiej dostosować się do przyszłości. Spotkania wspomnieniowe przedstawiają ogromną wartość, umożliwiając im wypowiedzenie własnych przeżyć i skonfrontowanie ich z doświadczeniami innych, jak i dla młodszych pokoleń, dla których są źródłem cennych wskazówek.

5 dzień: Warsztaty na temat kształtowania pojęcia „Aktywnego stylu życia” zapobieganie pogłębianiu się i powstawaniu nowych schorzeń. Uświadamianie, iż czynny wypoczynek, a co za tym idzie utrzymanie kondycji motorycznej ciała, pozytywnie wpływa na stan psychiczny seniorów. Rozpowszechnianie psychofizycznego relaksu poprzez łagodny ruch na świeżym powietrzu, co wpływa korzystnie na poprawę koncentracji, koordynacji ruchowej oraz wewnętrznej równowagi. Po południu **zajęcia ruchowe w Aqua Parku.**

6 dzień: łagodny ruch na świeżym powietrzu do Altany Miłości w parku zdrojowym - rozpowszechnianie psychofizycznego relaksu poprzez spacer, co ma korzystny wpływ na poprawę samopoczucia oraz nastroju. Na miejscu wspólne czytanie prasy lokalnej i historii regionu. Po południu lekki trening rozciągający na siłowni na świeżym powietrzu.

7 dzień: trening ruchowy szlakiem ginących zawodów - możliwość zapoznania się z ginącymi zawodami takimi jak garncarstwo, kowalstwo, tkactwo i piekarstwo, które jeszcze tak niedawno wykonywane były w naszych domach. Po zwiedzaniu **spotkanie integracyjne-wspólny posilek i degustacja potraw regionalnych.**

8 dzień: ostatni spacer krajoznawczy po kudowskim parku zakończony wizytą w pijalni wód zdrojowych – powrót do domu.

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 własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	Noclegi z wyżywieniem 500x19 osób	9.500	4.275	5.225
2	Przejazd autobusem w obie strony	1.700	765	935
3	Bilety wstępu (basen, muzeum, pijalnia wody itp.)	500		500
4	Prowadzenie zajęć edukacyjnych „Aktywny styl życia”	150		150
5	Warsztaty reminiscencyjne	125		125
6	Prowadzenie zajęć sportowych (ćwiczenia , treningi, aerobic itp.)	450		450
7	Organizacja wycieczki, przewodnik wycieczki	1.000		1.000
Koszty ogółem:		13.425	5.040	8.385

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 faktycznym;
- 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 ubezpieczenia społeczne.

.....
Bianka Ewa
Zuzanna Katarzyna Henryka

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

Brzeskie Stowarzyszenie
 UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
 przy WSH-E w Brzegu
 49-300 Brzeg, ul. Młynarska 12

Data *12.03.2018*

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.

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

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.