



# WÓJT GMINY KONOPNICA

21-030 MOTYCZ

[WWW.KONOPNICA.EU](http://WWW.KONOPNICA.EU)

Nr konta bankowego: 07 8735 0007 4000 0008 2000 0010

NIP 7132877488

REGON 431019678

EKS. 524.03.2024

Konopnica, dnia 26 lutego 2024 r.

## Ogłoszenie o złożeniu oferty na realizację zadania publicznego w trybie pozakonkursowym

Działając na podstawie art. 19a, ust. 3 ustawy z 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U.2023, poz. 571) podaje się do publicznej wiadomości, że w dniu 19 lutego 2024 r. do Wójty Gminy Konopnica wpłynęła oferta Koła Gospodyń Wiejskich w Radawcu Dużym „Radawczanki” na realizację zadania publicznego z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej w ramach tzw. małych grantów, pn. „Sport łączy pokolenia”.

Uznając celowość realizacji w/w zadania publicznego ofertę zamieszcza się na stronie internetowej Gminy Konopnica, w BIP oraz na tablicy ogłoszeń w budynku A Urzędu. Każdy, w terminie 7 dni od daty publikacji ogłoszenia, może zgłosić uwagi dotyczące oferty pisemnie na adres: [promocja@konopnica.eu](mailto:promocja@konopnica.eu) lub listownie.

  
mgr Mirosław Żydek

## 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\*”.

Urząd Gminy Konopnica  
ul. Tyniecka  
OTRZYMANO  
2024-02-19  
Znak 2316.2024.DG

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Wójt Gminy Konopnica
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

### 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	
Koło Gospodyń Wiejskich w Radawcu Dużym Radawczanki 21 – 030 Motycz Radawiec Duży 157 Nr w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich 0609080003 NIP 7133100678	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Magdalena Stepaniuk <a href="mailto:radawczanki@gmail.com">radawczanki@gmail.com</a> tel. 693 128 680

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Sport łączy pokolenia			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	10.03.2024	Data zakończenia	10.06.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na nasze ciało a także na psychikę. Dzięki regularnej aktywności możemy wzmocnić i usprawnić organizm, kształtujemy również odporność i wydolność organizmu. Dodatkowo – nasz organizm produkuje tzw. hormony szczęścia – endorfiny, dzięki czemu czujemy się szczęśliwi i spełnieni. Siedzący tryb życia nie sprzyja utrzymaniu dobrego zdrowia czy sprawności fizycznej. Młodzież z naszej gminy chętnie wzięłaby udział w zajęciach sportowych, ale często nie ma możliwości samodzielnie dojechać do miasta. Osoby czynne zawodowo często tłumaczą brak aktywności ruchowej ilością pracy, brakiem sprzętu, odległością która trzeba pokonać żeby wziąć udział w zajęciach. Osoby w wieku emerytalnym lubią spędzać czas mniej się ruszając/ mniej dynamicznie, a czasem po prostu brakuje im towarzystwa aby połączyć przyjemne z pożytecznym.</p> <p>Psychiczne korzyści z regularnego uprawiania sportu są nie do przecenienia: wiara w siebie, satysfakcja z pokonanych własnych ograniczeń, oczyszczenie myśli i reset dla głowy, pewność siebie, otwartość na ludzi, endorfiny.</p>				

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.

W odniesieniu do powyższego i **odpowiadając na zdiagnozowane potrzeby mieszkańców z lokalnej społeczności proponujemy trzy miesięczny cykl ogólnorozwojowych zajęć sportowych, zajęć gimnastycznych połączonych z elementami rehabilitacji oraz neuro fitness.** Z przeprowadzonych diagnoz potrzeb mieszkańców lokalnej społeczności zajęcia sportowe były wymieniane najczęściej. Chcemy w tym projekcie połączyć kilka pokoleń mieszkańców i zorganizować regularne spotkania prozdrowotne.

#### **Ogólnorozwojowe zajęcia sportowe Salsation.**

Jest to taneczny trening funkcjonalny, stworzony przez wenezuelskiego tancerza i trenera, Alejandro Angulo. Trening ma na celu wzmocnienie ciała poprzez wykonywanie ćwiczeń obejmujących zakres ruchów powtarzanych w codziennej mobilności ciała, np. rotacje, rozciąganie ciała, wznoszenia i opadania. Trening jest wykonywany w oparciu o licencjonowane choreografie przygotowane i udostępniane przez Trenerów Salsation. Uczestniczki zajęć angażują w treningu nie tylko ciało, ale również umysł, skupiając się na oddaniu emocji utworów, i kontroli własnego ciała podcza ruchu. Dlatego efektem treningu jest zarówno wzmocnienie ciała, wzmocnienie pewności siebie, świadomość własnego ciała i przestrzeni osobistej jak i poprawa samopoczucia. Trening jest przeprowadzany w kilku etapach, rozpoczynając się od rozgrzewki wyizolowanych mięśni ciała, przechodząc przez rozgrzewkę dynamiczną, właściwą część zajęć i kończąc je wyciszeniem i rozciąganiem. **Trening jest polecany każdemu, bez względu na wiek, poziom zaawansowania i doświadczenie.** Zajęcia poprowadzi certyfikowana trenerka Salsation, uczestniczka szkoleń, zgrupowań i kursów pod okiem międzynarodowych trenerów, entuzjastka promowania zdrowego trybu życia i sportu dostosowanego do możliwości uczestniczek.

#### **Zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji**

Równolegle zaplanowane są **zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji** dla mieszkańców gminy. Obecnie nowym trendem w technice ćwiczeń dla aktywnych seniorów są zajęcia ruchowe nastawione na umiarkowany wysiłek przy jednoczesnym wydatkowaniu energii. Zajęcia mają na celu utrzymanie seniorów jak najdłużej w jak najlepszej kondycji ruchowej, zapewnienie dobrego samopoczucia oraz integrację w ramach lokalnej społeczności. Gimnastyka seniora jest to trening grupowy. Zajęcia zawierają ćwiczenia ogólnorozwojowe, rehabilitacyjne, usprawniające, wzmacniające i rozciągające. Ćwiczenia mają na celu poprawić koordynację ruchową, polepszyć ruchomość w stawach, poprawić krążenie i zdolności oddechowe. Gimnastyka dla seniorów obejmuje również ćwiczenia relaksacyjne oraz takie, które poprawiają pamięć i odporność psychiczną. Realizacja zajęć nastawiona jest na poprawę jakości życia oraz aktywizację społeczną. Mieszkańcy widzą potrzebę utworzenia takich zajęć niedaleko miejsca zamieszkania, bez konieczności jazdy autobusem czy samochodem.

**Neuro Fitness.** Na zajęciach w programie znajdują się ćwiczenia na nerw błędny, ćwiczenia rozluźniające i relaksujące, ćwiczenia oddechowe i rozciągające, ćwiczenia na kręgosłup, mobilizacja i mindfulness. Na sesjach uczestnicy poznają techniki relaksacyjne i nauczą się je wykorzystywać w przyszłości. Relaksacja to umiejętność polegająca na samodzielnym wprowadzeniu się w stan odprężenia, wyciszenia i odpoczynku psychicznego. Techniki relaksacyjne umożliwiają radzenie sobie z ciałem i umysłem, gdy jesteśmy zdenerwowani, zestresowani i pełni lęku. Regularne sesje relaksacyjne dają wiele pozytywnych efektów:

- obniżają ciśnienie krwi,
- pogłębiają oddech,
- uspokajają rytm i spowalniają pracę serca,
- polepszają ukrwienie mózgu,
- poprawiają trawienie,
- obniżają poziom glukozy i hormonów stresu (adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu),
- poprawiają nastrój, jakość snu i koncentrację,
- redukcją ogólne zmęczenie.

NAEPA

Na sesjach zostaną wykorzystane między innymi następujące techniki relaksacyjne: relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, wizualizacje.

Miejsce realizacji zadania: Gmina Konopnica: sala w remizie OSP Radawiec Duży, świetlica wiejska Radawiec Duży

Grupa docelowa: mieszkańcy Gminy Konopnica w wieku 13 – 65 lat

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Ogólnorozwojowe zajęcia sportowe Salsation	12 godzin (12 tygodni)	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji	12 godzin (12 tygodni)	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Neuro Fitness	12 godzin (12 tygodni)	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Akcesoria do zajęć – koce relaksacyjne (koc obciążeniowy) – woreczki relaksacyjne	16 sztuk 16 sztuk	Faktura zakupu

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

Tradycja działalności KGW w Radawcu Dużym sięga ponad 50 lat wstecz. Koło Gospodyń Wiejskich Radawczanki w obecnej formie prowadzi działalność na mocy Ustawy z 9 listopada 2019 r. o kołach gospodyń wiejskich. Członkiniami koła są mieszkanki wsi Radawiec Duży reprezentujące różne pokolenia.

Nasza działalność skupia się na tym, żeby zaktywizować lokalną społeczność poprzez organizowanie różnego rodzaju warsztatów, spotkań, wyjazdów. Współpracujemy z innymi Kołami Gospodyń Wiejskich z gminy np. przy okazji organizacji kiermaszów świątecznych, różnego rodzaju zbiórek, akcji charytatywnych i wydarzeń gminnych. Aktywizujemy do wspólnych działań Koła Gospodyń Wiejskich z terenu gminy.

Doświadczenie w realizacji projektów zdobywamy od kilku lat. Piszemy wnioski, koordynujemy realizację oraz rozliczamy projekty. Od 2021 zrealizowałyśmy poniższe przedsięwzięcia:

2021 r. "Kolejnicy z naszej okolicy" projekt zrealizowany ze wsparciem Gminy Konopnica

2021 r. "Radawiecki kurhan" projekt zrealizowany ze wsparciem finansowym Fundacji Orlen, Gminy Konopnica i sołectwa Radawiec Duży

2022 r. "Chronić tradycję od zapomnienia. W zielarni Radawczanki" projekt zrealizowany ze wsparciem finansowym Gminy Konopnica

2022 r. "Aktywnym być - zdrowo żyć" projekt zrealizowany w ramach konkursu "Złoty wiek. Granty aktywizacyjne na lokalne inicjatywy realizowane przez seniorów i dla seniorów" Narodowy Instytut Wolności

2023 r. "Spokojnym krokiem do lepszej formy" projekt zrealizowany ze wsparciem finansowym Gminy Konopnica

2023 r. "Danie wspólnych chwil" zrealizowane 2 projekty w dwóch edycjach programu Fundacji Biedronki

MSA

2023 r. "Ćwiczyć każdy może, nawet na wsi sport pomoże" projekt zrealizowany z programu Fundacji LOTTO

Ponadto zorganizowałyśmy szkolenie z pisania projektów dla KGW i OSP z Gminy Konopnica oraz wspomagamy inne koła i doradzamy jak napisać wnioski i pozyskać dofinansowanie działań.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Ogólnorozwojowe zajęcia sportowe Salsation (12 godz.) 150,00 zł za 1 zajęcia	1 800,00	1 800,00	0,00
2.	Zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji (12 godzin) 160,00 zł za 1 zajęcia	1 920,00	1 920,00	0,00
3.	Neuro Fitness (12 godzin) 160,00 zł za 1 zajęcia	1 920,00	1 920,00	0,00
4.	Akcesoria do zajęć – koce relaksacyjne / koce obciążeniowe 16 szt. = 100,00 zł/szt. – woreczki relaksacyjne 16 szt. - 40,00 zł/szt.	2 240,00	2 240,00	0,00
5.	Opłata Zaiks	200,00	200,00	0,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		<b>8 080,00</b>	<b>8 080,00</b>	0,00

#### 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.

Przewodnicząca KGW  
w Radawcu Dużym  
RADAWCZANKI

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

Data ..... 19.02.2024 .....

Koło Gospodyń Wiejskich  
w Radawcu Dużym  
RADAWCZANKI  
21-030 Motycz, Radawiec Duży 157  
NIP 7133100678 REGON 382057461