

**OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO* /
OFERTA WSPÓLNA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO*,
O KTÓREJ MOWA W ART. 14 UST. 1 I 2 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 R.
O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE
(Dz. U. z 2022 r. 1327 z późn. zm.)**

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

W przypadku pól, które nie dotyczą danej oferty, należy wpisać „nie dotyczy” lub przekreślić pole.

Zaznaczenie „*”, np.: „Oferta realizacji zadania publicznego*/Oferta wspólna realizacji zadania publicznego*”, oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: „Oferta realizacji zadania publicznego*/Oferta wspólna realizacji zadania publicznego*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Rzeszowa
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Wspierania i upowszechniania 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 email, numer telefonu	
<p>Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka" 35-310 Rzeszów Wierzbowa 17</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie KRS : 0000004879 Telefon: 17 8521095 Email: hklub@interia.pl Strona WWW: www.amazonka.rzeszow.pl</p>	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	halina lubera, 507110387, hklub@interia.pl danuta opalińska, 693722177, danutaopalinska1@wp.pl

III. Opis zadania

1. Tytuł zadania publicznego	"FIT-AMAZONKA- aktywna fizycznie, w drodze po zdrowie".			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	2024-03-01	Data zakończenia	2024-11-30

3. Syntetyczny opis zadania (należy wskazać i opisać: miejsce realizacji zadania, grupę docelową, sposób rozwiązywania jej problemów/zaspokajania potrzeb, komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty)

I. GIMNASTYKA w wodzie dla kobiet po mastektomii; w Basenie Krytym Rosir w Rzeszowie , przewidziana dla 2 grup ćwiczeniowych, amazoнок po 14 osób w każdej grupie, 2 x w tygodniu, w okresie od 1.03-31.05.2024 oraz od 1.09.-30.11.2024 roku. Łącznie w wym.okresie planujemy 46 godzin ćwiczeń w wodzie. W okresie od 1.06-31.08.2024 pływalnia kryta jest nieczynna.
 Zakładane cele planowanych ćwiczeń; opinia instruktorów ; dr n.o z. Pawła Piwońskiego i mgr.Karoliny Kidy-pracowników naukowych Uniwersytetu Rzeszowskiego
 1. Utrzymanie sprawności fizycznej, precyzji ruchów oraz praca nad stabilizacją centralną (ćwiczenia ogólnokondycyjne; marsze oraz skoki w wodzie;
 2. Zwiększenie pojemności życiowej płuc i mobilizacja mięśni oddechowych (zwiększenie ruchomości stawów klatki piersiowej, mobilizacja przepony, rozciągnięcie mięśni oddechowych, wzmocnienie mięśni oddechowych, mobilizacja blizny po stronie operowanej).
 3. Korekcja błędów w postawie ciała i ich profilaktyka
 4. Praca nad zwiększeniem ruchomości kończyn górnych i obręczy barkowej oraz zmniejszeniem i zapobieganiem obrzęku.
 5. Zmniejszenie i zapobieganie występowania dolegliwości bólowych głównie kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego.
 6. Poprawa stanu psychicznego.

II. Gimnastyka grupowa dla amazoнок , w sali gimnastycznej " Palomed" przy ul.Seniora 2 w Rzeszowie, przewidziana dla 2 grup ćwiczeniowych po 8 osób w każdej grupie, 2 x w tygodniu, w okresie od w okresie od 1.03-30.06.2024 oraz od 1.09.-30.11.2024 roku. Łącznie w w/wym.okresie planujemy 49 godzin ćwiczeń / od III-VI- 27 godzin, od IX-XI- 22 godziny.
 Zakładane cele planowanych ćwiczeń; opinia rehabilitantek; mgr Frąckowiak Małgorzaty i mgr Podolskiej Ewy;
 1.Ćwiczenia wzmacniająca obręcz barkową i biodrową, izometryczne wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha,
 2.Ćwiczenia ogólnousprawniające, kształtujące siłę, wytrzymałość i szybkość, ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów z sali gimnastycznej,
 3. Ćwiczenia dla kobiet po mastektomii z rekonstrukcją, w rekonwalescencji kinezyterapia,
 4. Ćwiczenia relaksacyjne mające na celu wyciszenie organizmu, relax i poprawę samopoczucia.

III. Nauka chodu z kijkami Nordic Walking, Bulwarami Rzeszowskimi ; 1 x w tygodniu- grupa licząca 15 kobiet-amazoнок- w okresie od 30.06-30.09.2024 roku-łącznie planujemy 12 godzin nauki i terningów pod okiem instruktorki mgr Anny Olech- Kuciemby-pracownika naukowego Uniwersytetu Rzeszowskiego.
 Zakładane cele w/g instruktorki po 12 godzinach ćwiczeń;
 1. Trening całego ciała, symetryczne ruchy kończyn górnych i dolnych zwiększają zakresy ruchu rotacji kręgosłupa
 2. Zmniejszenie bólów kręgosłupa.
 3. Trening ten pozwala na ćwiczenia kokontrakcji tułowia podczas chodu oraz równomierne rozłożenie ciężaru ciała na wszystkie stawy.
 4. Chód z kijami to trening aerobowy, który przyspiesza oddech, dzięki czemu poprawiamy pojemność płuc,

IV. Wykłady i warsztaty z Psychologiem mgr Dorotą Leniar-nt;"Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, emocjonalne i sprawności intelektualne".
 1. Wykłady i warsztaty będą przeprowadzone w ramach Wolontariatu - 6 godzin, podczas spotkań integracyjnych amazoнок i zainteresowanych mieszkanek Rzeszowa.

V. Wykłady dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej; na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla kobiet po mastektomii.
 Wykłady i warsztaty będą przeprowadzone w ramach Wolontariatu - 6 godzin, podczas spotkań integracyjnych amazoнок i zainteresowanych mieszkanek Rzeszowa.

VI. Przeprowadzenie poradnictwa medycznego przez Barbarę Gwisch- Połaniecką
 Spotkania będą odbywać się w punkcie informacyjnym przy ul.Targowej 2a w Rzeszowie-indywidualne i grupowe.
 Przekazanie wiedzy na temat ; doboru właściwego obuwia, strojów kąpielowych i odzieży sportowej- leczniczej do poszczególnych ćwiczeń i chodu, porady podologiczne i higieniczne.

4. Plan i harmonogram działań na rok 2024					
(należy wymienić i opisać w porządku logicznym wszystkie planowane w ofercie działania oraz określić ich uczestników i miejsce ich realizacji)					
Lp.	Nazwa działania	Opis	Grupa docelowa	Planowany termin realizacji	Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾
1	Gimnastyka w wodzie dla kobiet po mastektomii	Specjalistyczna gimnastyka w wodzie dla Amazonek w basenie Rosir 2 x w tygodniu / środy i soboty / Rzeszowie pod kierunkiem instruktorów ; Pawła Piwońskiego i Karoliny Kidy	2 grupy ćwiczeniowe po 14 amazonek w każdej grupie	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
2	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed" w Rzeszowie	Grupowa gimnastyka specjalistyczna w sali gimnastycznej " Palomed" w Rzeszowie przy ul.Seniora 2/ sala udostępniana jest nam całowicie nieodpłatnie/ , gimnastyka będzie 2 x w tygodniu/ wtorki i czwartki o godz.18/ pod kierunkiem; Ewy Podolskiej i Małgorzaty Frąckowiak/	2 grupy ćwiczeniowe amazonek x 8 osób każda grupa	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
3	Nauka chodu z kijkami Nordic Walking pod okiem instruktora.	Nauka chodu z kijkami Nordic Walking - na Bulwarach Rzeszowskich- planowane 12 godzin nauki i treningów w okresie od 30.06.24 do 30.09.24/ w soboty/ pod kierunkiem Anny Olech- Kuciemyby/	1 grupa ćwiczeniowa x 15 kobiet amazonek	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
4	Wykłady i warsztaty z Psychologiem mgr Dorotą Leniar-nt;"Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, emocjonalne i sprawności intelektualne".	Wykłady i warsztaty w ilości 6 godzin Wolontariatu podczas spotkań integracyjnych w Ratuszu Rzeszowskim	Działanie skierowane jest do grupy min. 40 kobiet-amazonek	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
5	Wykłady podczas spotkań integracyjnych w Ratuszu na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla kobiet po mastektomii"	Wykłady w ramach Wolontariatu - 6 godzin- podczas spotkań integracyjnych w Ratuszu Rzeszowskim -dr n.o z.Ewelina Czenczek-Lewandowska- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego	Działanie skierowane jest do min.40 uczestniczek	2024-03-01 - 2024-11-30	ne dotyczy
6	Poradnictwo pracownika medycznego- Barbara Gwisch-Połaniecka-dobór obuwia i odzieży sportowej, porady podologiczne, higieniczne .	Spotkania w formie 6 godzin Wolontariatu w punkcie informacyjnym ul.Targowa 2 a, Poradnictwo pracownika medycznego- Barbara Gwisch-Połaniecka	działanie skierowane jest do grupy min.40 kobiet uczestniczek projektu	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
7	promocja projektu	Działania promocyjne, podczas spotkań wspólnych, strona www stowarzyszenia, media społecznościowe, działania informacyjne.	Działanie jest dedykowane wszystkim amazonkom	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
8	obsługa księgowa projektu	Pomysł Oferty, opracowanie oferty, terminowe aktualizacje, rozliczenie końcowe projektu, czuwanie nad rzetelnością dowodów finansowo-księgowych	Działanie skierowane do wszystkich amazonek	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy

9	koordynacja projektu	Koordinowanie poszczególnymi działaniami w ofercie, czuwanie nad całością realizacji założeń Oferty.	Działanie jest kierowane do wszystkich Amazonek	2024-03-01 - 2024-11-30	nie dotyczy
---	----------------------	--	---	-------------------------	-------------

5. Opis zakładanych rezultatów realizacja zadania publicznego (należy opisać:

1. co będzie bezpośrednim efektem (materialne "produkty" lub "usługi" zrealizowane na rzecz uczestników zadania)
2. jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?
3. czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? - trwałość rezultatów zadania)

ad. 1. Co będzie bezpośrednim efektem (materialne "produkty" lub "usługi" zrealizowane na rzecz uczestników zadania) realizacji oferty?**I.Uzyskane efekty gimnastyki w wodzie/opinia instruktorów ; dr n.o z. Pawła Piwońskiego i mgr.Karoliny Kidy/pracowników naukowych Uniwersytetu Rzeszowskiego**

1. Zwiększenie sprawności i wytrzymałości fizycznej, precyzji ruchów
2. Zmniejszenie dolegliwości bólowych i bezbolesnego zakresu ruchu kręgosłupa i stawów obwodowych.
3. Zwiększenie siły i wytrzymałości mięśniowej,
4. Poprawa postawy i równowagi ciała
5. Poprawa stanu psychicznego, samoakceptacji i motywacji do aktywności fizycznej na co dzień.
6. Umiejętność utrzymania prawidłowej postawy w sytuacjach życia codziennego
7. Uelastycznienie skóry, lepsze dotlenienie organizmu, zwiększenie sił witalnych.

II.Uzyskane efekty gimnastyki grupowej w sali gimnastycznej;opinia rehabilitantek; mgr Frąckowiak Małgorzaty i mgr Podolskiej Ewy;

1. Poprawa komfortu życia, powrót do codziennego dobrego funkcjonowania , poprawa dotlenienia i ukrwienia organizmu
2. Zwiększenie i nauka poprawy równowagi statycznej i dynamicznej-zapobieganie wypadkom
3. Zmniejszenie dolegliwości bólowych, korekcja błędów w postawie ciała i ich profilaktyka
4. Poprawa stanu psychicznego oraz integracja grupowa kobiet -amazonek

III.Uzyskane efekty nauki chodu z kijkami Nordic Walking z mgr Anną Olech-Kuciemba

1. Zwiększenie wydolności organizmu oraz wspomoczenie pracy układu limfatycznego, ważnego w walce z chorobami nowotworowymi.
2. Podczas tego ruchu jesteśmy w stanie aktywować wiele grup mięśniowych, również klatki piersiowej i obręczy barkowej, dzięki temu zapobiegamy przykurczom oraz zrostom po zabiegach mastektomii.

IV.Uzyskane efekty po przeprowadzeniu wykładów przez psychologa mgr.Doroty Leniar

1. Poprawa świadomości nt; znaczenia i potrzeby aktywności fizycznej jako przeciwdziałanie i minimalizowanie poważnych schorzeń,
2. zachęcanie do wspólnego , pożytecznego spędzania czasu wolnego i działań integrujących .

V.Uzyskane efekty po przeprowadzonych wykładach dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej

1. Uzmysłowanie zainteresowanym beneficjentkom , jak ważna jest aktywność fizyczna,
2. Jakie aktywności sa najlepsze dla kobiet po chorobach nowotworowych,
3. Poprawa wiedzy i świadomości na powyższe tematy.
4. Jak korzystne jest wykonywanie wszystkich ćwiczeń w dużej grupie.

VI. Uzyskane efekty z przeprowadzonego poradnictwa medycznego przez Barbarę Gwiszcz-Połaniecką

1. Pozyskanie dobrej wiedzy na temat ; doboru właściwego obuwia, strojów kąpielowych i odzieży sportowej-leczniczej do poszczególnych ćwiczeń i chodu, oraz zwiększenie świadomości dot. zabiegów higienicznych przed rozpoczęciem planowanych długotrwałych aktywności.

ad. 2. Jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?

Poprzez organizację i zrealizowanie zajęć sportowych i rekreacyjnych dla naszych beneficjentek, oraz wykładów i porad , nastąpi niewątpliwie wiele bardzo korzystnych zmian w świadomości uczestniczek;

1. Jak można fantastycznie zorganizować wolny czas i wykorzystać go dla zdrowia
2. **Dlaczego warto być FIT- Amazonką, to nie tylko jest modne ale i bardzo zdrowe być w doskonałej kondycji.**
3. Aktywność fizyczna zmniejsza cholesterol i ciśnienie krwi, niweluje ból pleców, zapobiega niektórym nowotworom i chorobie Alzheimera
4. Zapewnia fantastyczne wsparcie dla układu odpornościowego.
5. Zajęcia sportowe poprawiają naszą kondycję oraz pozwalają na zachowanie na dłużej sprawności umysłu, polepszają samopoczucie i dodają energii do działania .
6. Wyrobi się wśród beneficjentek nawyk aktywnego spędzania czasu .

ad. 3. Czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? - trwałość rezultatów zadania)

W przyszłości wszystkie te działania przyczynią się do stałej dbałości o sprawność fizyczną , organizacji czasu

wolnego, pozostawiają na długo nawyk systematycznych ćwiczeń i promowanie zdrowego stylu życia, oraz rekreacji ruchowej.
 Na rzecz zdrowia można zrezygnować z dotychczasowych złych nawyków/ zła dieta, niehigieniczny tryb życia, w zamian za aktywność nie tylko na sali gimnastycznej czy w basenie ale także w pięknych okolicznościach przyrody- Bulwary rzeszowskie.
 Takie dobre nawyki na stałe zostaną wpojone naszym beneficjentkom.

6. Dodatkowe informacje dotyczące rezultatów realizacji zadania publicznego ³⁾

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
gimnastyka w wodzie w basenie Rosir w Rzeszowie- 46 godzin ćwiczeń	2 grupy ćwiczeniowe x 14 osób każda grupa	listy uczestniczek, dokumentacja fotograficzna,
gimnastyka w sali gimnastycznej " Palomed" w Rzeszowie- 48 godzin ćwiczeń	2 grupy ćwiczeniowe x 8 osób każda grupa	listy uczestniczek gimnastyki, dokumentacja fotograficzna
Nauka chodu z kijkami Nordic Walking wzdłuż Bulwarów Rzeszowskich- 12 godzin treningów	grupa 15 osób -	listy uczestniczek i dokumentacja fotograficzna
Wykłady i warsztaty w Ratuszu Rzeszowskim - 12 godzin	około 40 uczestniczek wykładów	listy obecności na wykładach

IV. Charakterystyka oferenta

1. Informacja o wcześniejszej działalności oferenta, w szczególności w zakresie, którego dotyczy zadanie publiczne

W latach 2012-2023 Stowarzyszenie „ Rzeszowski Klub Amazonka” realizowało podobne przedsięwzięcia z wielkim powodzeniem i każde z nich było możliwe dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa.
 Stowarzyszenie „Rzeszowski Klub Amazonka” istnieje od 27 lat od 13 października 1997 roku , od dnia 18 listopada 2008r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Kobiety przychodzące do naszego Klubu otrzymują wsparcie psychiczne oraz życzliwą , bogatą i spontaniczną pomoc. Nasze działania mają na celu zachęcić Amazonki do oddania w przyszłości podobnej przysługi innym potrzebującym kobietom.
 Celem działania Klubu Amazonka jest reprezentowanie interesów kobiet przed i po leczeniu raka piersi , oraz pełna rehabilitacja psychofizyczna, ale także propagowanie zdrowego stylu życia, sportu, rekreacji itp...
 Poprzez możliwość udziału w planowanych działaniach w Projekcie , niewątpliwie nastąpi wzrost świadomości społecznej i jakości życia kobiet po mastektomii oraz zdecydowana poprawa kondycji fizycznej i psychicznej amazońek, poprzez działania profilaktyczne i edukacyjne.

2. Zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe oferenta, które będą wykorzystane do realizacji zadania

1. Dr n. o z. Czenczek- Lewandowska Ewelina- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego- wolontariat
 2. Barbara Połaniecka- pracownik medyczny- kontakt i poradnictwo mdyczne -wolontariat
 3. Dr n.o z.-Piwonski Paweł- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego
 4. mgr Kida Karolina - pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego
 5. mgr Podolska Ewa- fizjoterapeutka-pracownica Szpitala Klinicznego w Rzeszowie
 6. mgr Frąckowiak Małgorzata-emerytowana fizjoterapeutka
 7. mgr Leniar Dorota-psycholog -pracownik Ośrodka GAMA w Rzeszowie
- Przewidujemy pobieranie odpłatności od beneficjentek zarówno za uczestnictwo w grupowych ćwiczeniach na sali gimnastycznej, w basenie oraz chodu z kijkami. **Łącznie przewidujemy wpłaty od uczestniczek na kwotę 7 870 złotych.**
Prace wolontariatu/ 3 osoby/ , w ilości 18 godzin x 40 zł/godz= 720 złotych

V. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

V.A Zestawienie kosztów realizacji zadania								
(w sekcji V-A należy skalkulować i zamieścić wszystkie koszty realizacji zadania niezależnie od źródła finansowania wskazanego w sekcji V-B)								
Lp.	Rodzaj kosztu	Rodzaj miary	Koszt jednostkowy [PLN]	Liczba jednostek	Wartość (PLN)			
					Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3 ⁴⁾
I.	Koszty realizacji działań							
I.1	Gimnastyka w wodzie dla kobiet po mastektomii							
I.1.1	Grupowa gimnastyka specj. w wodzie-basen ROSIR- wynagr. instruktora Piwoński Paweł-od III-V-2024 r/ 60 zł za godz/	godz.	60,00 zł	10,00	600,00 zł	600,00	0,00	0,00
I.1.2	Grupowa gimnastyka specj. w wodzie-basen ROSIR- wynagr. instruktora Piwoński Paweł-od IX-XI-2024 r/ 80 zł za godz./	godz.	80,00 zł	12,00	960,00 zł	960,00	0,00	0,00
I.1.3	Grupowa gimnastyka specj. w wodzie-basen ROSIR- wynagr. instruktorki Kida Karolina-od III-V-2024 r/60 zł za godz/	godz.	60,00 zł	12,00	720,00 zł	720,00	0,00	0,00
I.1.4	Grupowa gimnastyka specj. w wodzie-basen ROSIR- wynagr. instruktorki Kida Karolina-od IX-XI-2024 r/ 80 zł za godz/	godz.	80,00 zł	12,00	960,00 zł	960,00	0,00	0,00
I.1.5	Wynajem niecki basenowej basen ROSIR- od III-V/24 oraz od IX-XI/24=46 godzin x 215,25 zł/ godzinę	godz.	215,25 zł	46,00	9 901,50 zł	9 901,50	0,00	0,00
I.2	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed" w Rzeszowie							
I.2.1	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed", wynagr.rehabilitantki Ewa Podolska od III-VI/24/ 60 zł/godz	godz.	60,00 zł	13,00	780,00 zł	780,00	0,00	0,00
I.2.2	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed", wynagr.rehabilitantki Ewa Podolska od IX do XI/24/ 80 zł/godz	godz.	80,00 zł	12,00	960,00 zł	960,00	0,00	0,00
I.2.3	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed", wynagr.rehabilitantki Małgorzaty Frąckowiak od III-VI/24/ 60 zł/godz	godz.	60,00 zł	13,00	780,00 zł	780,00	0,00	0,00
I.2.4	Gimnastyka grupowa w sali gimnastycznej "Palomed", wynagr.rehabilitantki Małgorzaty Frąckowiak od IX+XI/24/ 80 zł/godz	godz.	80,00 zł	10,00	800,00 zł	800,00	0,00	0,00
I.3	Nauka chodu z kijkami Nordic Walking pod okiem instruktora.							
I.3.1	Nauka chodu z kijkami Nordic Walking- wynagrodzenie instruktora/ Anny Olech-Kuciemyby od VI-IX/24 80 zł/godz.	godz.	80,00 zł	12,00	960,00 zł	960,00	0,00	0,00

I.4	Wykłady i warsztaty z Psychologiem mgr Dorotą Leniar-nt;"Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, emocjonalne i sprawności intelektualne".							
I.4.1	Wykłady i warsztaty z Psychologiem mgr Dorotą Leniar-nt;"Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, emocjonalne i sprawności intelektualne".	godz.	40,00 zł	6,00	240,00 zł	240,00	0,00	0,00
I.5	Wykłady podczas spotkań integracyjnych w Ratuszu na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla kobiet po mastektomii"							
I.5.1	Wykłady podczas spotkań integracyjnych w Ratuszu na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla kobiet po mastektomii"	godz.	40,00 zł	6,00	240,00 zł	240,00	0,00	0,00
I.6	Poradnictwo pracownika medycznego- Barbara Gwyszcz-Połaniecka-dobór obuwia i odzieży sportowej, porady podologiczne, higieniczne .							
I.6.1	Poradnictwo pracownika medycznego- Barbara Gwyszcz-Połaniecka	godz.	40,00 zł	6,00	240,00 zł	240,00	0,00	0,00
Suma kosztów realizacji zadania					18 141,50	18 141,50 zł	0,00	0,00
II.	Koszty administracyjne							
II.1	promocja projektu	zadanie	300,00 zł	1,00	300,00 zł	300,00	0,00	0,00
II.2	obsługa księgowa projektu	zadanie	800,00 zł	1,00	800,00 zł	800,00	0,00	0,00
II.3	koordynacja projektu	zadanie	800,00 zł	1,00	800,00 zł	800,00	0,00	0,00
Suma kosztów administracyjnych					1 900,00	1 900,00 zł	0,00	0,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania					20 041,50	20 041,50	0,00	0,00

V.B Źródła finansowania kosztów realizacji zadania			
Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość [PLN]	Udział [%]
1	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	20 041,50 zł	100
2	Planowana dotacja w ramach niniejszej oferty	9 551,50 zł	47.66
3	Wkład własny	2 620,00 zł	13.07
3.1	Wkład własny finansowy	1 900,00 zł	9.48
3.2	Wkład własny niefinansowy (osobowy i rzeczowy)	720,00 zł	3.59
4	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania	7 870,00 zł	39.27

V.C Podział kosztów realizacji zadania pomiędzy oferentów⁶⁾					
Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość [PLN]			
		Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3 ⁷⁾
1.	Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka"	-	-	-	-
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		-	-	-	-

VI. Inne informacje

1. Deklaracje o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego
2. Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej - w przypadku oferty wspólnej
3. Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII

ad. 1. Deklaracje o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego

Przewidujemy pobieranie odpłatności od beneficjentek zarówno za uczestnictwo w grupowych ćwiczeniach na sali gimnastycznej, w basenie oraz chodu z kijkami. **Łącznie przewidujemy wpłaty od uczestniczek na kwotę 7 870 złotych.**

ad. 2. Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej - w przypadku oferty wspólnej
nie dotyczy

ad. 3. Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII

1. Od wielu lat współpracujemy z wymienionymi wykładowcami i rehabilitantami a także z psychologiem , dlatego też niektóre działania będą dla nas w formie wolontariatu.
2. Koszt wynajmu niecki basenowej jest jednakowy dla wszystkich mieszkańców Rzeszowa, ustalony odgórnie.
3. Wynagrodzenia dla rehabilitantów i instruktorów od 1 lipca br, ulegają zmianie zgodnie z przepisami prawa, więc my też ustalamy inną stawkę godzinową do 30 czerwca a inną od 1 lipca 2024 roku.
4. Za wynajem sali gimnastycznej przy ul.Seniora 2 w Rzeszowie nie ponosimy opłat/ od wielu lat korzystamy ze zwolnienia- co zmniejsza koszty rehabilitacji grupowej.
5. Na kazdym kroku myślimy o oszczędnym i gospodarnym korzystaniu z naszych zasobów finansowych.
6. Zawsze każda z uczestniczek ponosi około 50 % kosztów.
7. **Opis sposobu zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami jest jako Załącznik Nr. 1. do Oferty**

VII. 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(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* 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 z otwartym konkursem 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.

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

Data: 2024-03-19 12:16:07

Przypisy

1. Wypełnić jedynie w przypadku, gdy oferta została złożona w związku z ogłoszonym przez organ otwartym konkursem ofert. Należy wskazać rodzaj zadania, o którym mowa w art. 13 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wynikający z ogłoszenia o otwartym konkursie ofert.
2. Dotyczy zakresu działania tej części zadania, która będzie realizowana przez podmiot niebędący stroną umowy, o którym mowa w art. 16 ust. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.
3. Organ w ogłoszeniu o otwartym konkursie ofert może odstąpić od wymogu składania dodatkowych informacji dotyczących rezultatów w realizacji zadania publicznego, jeżeli rodzaj zadania uniemożliwia ich określenie.
4. Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym czasie.
5. Suma pól 3.1 i 3.2
6. Sekcję V.C należy uzupełnić w przypadku oferty wspólnej.
7. Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym okresie.