

## 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 jest adresowana oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym./Działania na rzecz seniorów w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną.

### 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	
Nazwa: KATOLICKIE STOWARZYSZENIE SERCA DLA SERC Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe, Numer KRS: 0000326443 Adres siedziby: 26-800 Białobrzegi Jasionna 32 Adres do korespondencji: 26-811 WYŚMIERZYCE UL.SOSNOWA 22 Adres e-mail: joanna9330@gmail.com Numer telefonu: 503110362	
Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Joanna Kawińska <a href="mailto:joanna9330@gmail.com">joanna9330@gmail.com</a> 503110362

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Staropolskim Obyczajem-Gotujemy z Seniorami			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	16.09.2023	Data zakończenia	21.10.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

" Staropolskim Obyczajem-Gotujemy z Seniorami " to szkolenie - warsztaty aktywizujące, przeznaczone dla osób 60 +, będących uczestnikami klubu Senior plus oraz koła gospodyń wiejskich. Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu szkolenia - warsztatów dla mieszkańców gminy Wyśmierzyce w dniach 16 września 2023 r (sobota) do 21 października 2023 ( sobota) w godzinach 10.00 —16.00 Beneficjenci będą podzieleni na 2 grupy, które wymiennie, w tych samych dniach będą uczestniczyć w zaplanowanych zajęciach. Grupy będą liczyły po 10 osób

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,

Celem realizacji zadania jest zwiększenie aktywności oraz integracji seniorów i przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej, oraz przeciwdziałanie wykluczeniu środowiskowemu. Będą mieli możliwość spędzenia czasu z osobami o podobnych możliwościach oraz doświadczeniach.

szkolenie - warsztaty będą miały charakter otwarty — bezpłatny udział i korzystanie ze wszystkich zaplanowanych w ich ramach działań,

Program warsztatów przewiduje przeprowadzenie:

Szkolenia z zakresu zdrowego i dobrze zbilansowanego posiłku mając na uwadze schorzenia osób starszych np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, demencja. Jak korzystać z kuchni staropolskiej aby była zdrowa, pożywna i pełnowartościowa. To dobra okazja, aby wzajemnie opowiadać o swoich ulubionych potrawach, wymieniać się przepisami, poznawać nowe smaki. Przypomnienie zapomnianych przepisów np. gołąbki z kaszą gryczaną, pazibroda, łazanki z kapustą, pierogi z kaszą, żelazne kluski, barszcze na zakwasie. Przełamanie schematu, że kuchnia Staropolska jest tłusta i ciężkostrawna.

Ćwiczenia ruchowe dedykowane osobom starszym. Pogadanki, projekcje filmów i prezentacje multimedialne dotyczące zdrowego żywienia, diety oraz zdrowego trybu życia zgodnego z potrzebami indywidualnymi.

Mając na uwadze podtrzymanie dobrej formy w wieku senioralnym planujemy aktywność polegającą na marszu z kijkami ( nordic walking ). Jest to sposób na aktywne spędzanie czasu, ale również na utrzymanie prawidłowej wagi, rehabilitację oraz odciążenie stawów

Spotkanie z dietetykiem w celu ułożenia prawidłowego jadłospisu oraz zbadaniu BMI.

Spotkanie z ratownikiem medycznym mające na celu nauczenie rozpoznawania symptomów niektórych chorób wieku podeszłego np. wylew, zwał, udar oraz prawidłowe podejmowanie działań ratunkowych w sytuacji zagrożenia życia nauka umiejętności prawidłowych działań podtrzymujące czynności życiowe.

Promocja projektu ma na celu dotarcia do właściwej grupy odbiorców, odbywać się będzie poprzez informację na portalach społecznościowych oraz poprzez rozwieszenie plakatów w każdym sołectwie na terenie gminy, rozmowy z sołtysami i radnymi, ogłoszenia w kościele, baner. (wstępna wycena, którą otrzymaliśmy z drukarni oraz wysłanie zaproszeń/ programów, folderów, próśb o zamieszczenie informacji na stronach internetowych do Urzędu Gminy, Ośrodka zdrowia.

5 Konkursów o tematyce: na najsmaczniejszą potrawę ze wskazanym składnikiem np. jabłkiem, ogórkiem czy ryżem.

Zostały przeprowadzone rozmowy - nawiązaliśmy współpracę partnerską z Urzędem Miasta i Gminy przy naborze beneficjentów wśród swoich mieszkańców.

Dla każdego z beneficjentów przewidujemy: 18 godzin zegarowych szkolenia - warsztatów plus 1 bezpłatne badanie BMI

Zwycięzcy konkursów otrzymywać będą drobne tematyczne upominki np: książki, drobne wyposażenie kuchenne np. wałki, sztucce kuchenne itp

Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy dyplom - certyfikat udziału w projekcie.

Szczegółowy zakres rzeczowy:

- opracowanie i zlecenie druku: materiałów informacyjnych, folderów, druków zgłoszenia oraz ich dystrybucja; certyfikatów dla beneficjentów - każdy z uczestników zadania otrzyma certyfikat/zaświadczenie o udziale w projekcie.

Dystrybucja materiałów informacyjnych - folder i druków zgłoszenia do Urzędu Gminy, kluby seniora

Przeprowadzenie naboru - wyselekcjonowanie grupy około 20-25 osób, które wezmą udział w projekcie.

Wyznaczenie 1 osoby do obsługi organizacyjnej zadania — podpisanie umowy - zlecenia.

- Wyznaczenie 5 osób do przeprowadzenia poszczególnych bloków projektu — podpisanie umów - zleceń.

Przygotowanie materiałów szkoleniowych - osoby wyznaczone do przeprowadzenia szkoleń, pogadank i prezentacji. Do każdego

z poszczególnych bloków projektu planujemy zatrudnienie osób posiadających odpowiednie, związane z nim wykształcenie i doświadczenie zawodowe - ma to na celu właściwe przeprowadzenie szkolenia - warsztatów. Przyjęte w kalkulacji kwoty wynagrodzenia są szacunkowymi kwotami, które, ustalone zostały przez nas po sprawdzeniu aktualnych stawek wynagrodzenia za prowadzenie tego typu zajęć.

Dokonanie niezbędnych zakupów związanych z przeprowadzeniem zajęć szkoleniowych w tym koszty administracyjne /opłaty transportowe( dokonanie zakupów spożywczych np. mięso, mąka, kasza ,ryż, makaron, warzywa, owoce, tłuszcz, nabiał, przyprawy) , materiałów papierniczych i biurowych oraz opłaty za eksploatacje urządzeń biurowych; środki czystości, chemia gospodarcza, worki na śmieci, rękawiczki jednorazowe, koszulki dla beneficjentów, fartuchy, czepki, ręczniki jednorazowe; zakup materiałów dla uczestników szkolenia — notatnik, długopis, ołówki, segregator, koszulki A4, teczka, skoroszyt itp. - zestaw na osobę; zakup napojów zimnych i gorących - kawa, herbata, cukier, śmietanka do kawy, zakup ekologicznych naczyń jednorazowych. Kwota przedstawiona w kalkulacji jest kwotą wyliczoną na bazie naszych dotychczasowych doświadczeń dotyczących zużycia takich materiałów w trakcie realizowanych przez nas

#### Projektów

Zakup drobnych upominków dla zwycięzców konkursów (w każdym konkursie zwyciężają 3 osoby) - planujemy w trakcie szkolenia warsztatów przeprowadzenie 5 konkursów - łączna ilość upominków to 15 sztuk.( jedna nagroda do 80 złotych)

Zakup artykułów spożywczych wykaz będzie znajdował się w każdym przepisie, oraz ustalonych przez dietetyka diet i indywidualnych przepisów.

Planujemy degustację potraw staropolskich przygotowanych przez beneficjentów projektu na Pikniku Rodzinnym-Ekonomia Społeczna w dniu 24 września

Wszystkie projekty materiałów informacyjnych, w tym również druków zgłoszeń, certyfikatów/zaświadczeń, folderów przesłane ostaną do akceptacji do stosownej jednostki MCPS,

W ramach promocji projektu we wszystkich materiałach informacyjnych zadania oraz na stronie Urzędu Miasta i Gminy Wyśmierzyce ukaże się informacja o finansowaniu zadania ze środków z budżetu z Województwa Mazowieckiego.

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w ramach realizacji projektu:

1. w zakresie dostępności architektonicznej:

zapewnienie wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych

zapewnienie informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, zapewnienie osobom ze szczególnymi potrzebami możliwości ewakuacji lub ich uratowania w inny sposób - zapewnienie wsparcia innej osoby

2. w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej plus dostępność cyfrowa:

- zapewnienie, na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami dostępu do informacji w formie określonej w tym wniosku.

Jeżeli udział do projektu zgłosi osoba niepełnosprawna zapewnimy jej specjalistyczny samochód.

Miejsce realizacji zadania: Obiekt : Budynek Gminny Klub Seniora Plus ( bezpłatnie ) oraz Budynek Galerii smaku w ramach warsztatów kulinarnych i dietetycznych ( Płatny wynajem). Budynek Gminny adres : 26-811 Wyśmierzyce Plac Wolności 11, Galeria Smaku : 26-811 Wyśmierzyce ul. Mickiewicza 72

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

Organizacja w Wyśmierzycach 1 szkolenia — warsztatów składających się z: szkoleń; pogadanek; projekcji filmów; prezentacji; porad, ćwiczenia z ratownikiem medycznym	1 spotkanie (szkolenie — warsztaty) w łącznym wymiarze 4 godzin — 16 września godzinach 10.00 — 14.00	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Organizacja w Wyśmierzycach 1 szkolenia — warsztatów składających się z: szkoleń; pogadanek; projekcji filmów; prezentacji; porad, wspólnego gotowania potraw staropolskich, nordic walking	6 godzin - 23 września 2023 w godzinach 10.00 – 16.00 6 godzin	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Organizacja w Wyśmierzycach 1 szkolenia — warsztatów składających się z: szkoleń; pogadanek; projekcji filmów; prezentacji; porad, ćwiczenia z dietetykiem	3 godziny 30 września godzinach 10.00 — 13.0	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Organizacja w Wyśmierzycach 1 szkolenia — warsztatów składających się z: szkoleń; pogadanek; projekcji filmów; prezentacji; porad, wspólnego gotowania potraw staropolskich, nordic walking	6 godzin - 14 października 2023 w godzinach 10.00 – 16.00 6 godzin	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Organizacja w Wyśmierzycach 1 szkolenia — warsztatów składających się z: szkoleń; pogadanek; projekcji filmów; prezentacji; porad, wspólnego gotowania potraw staropolskich, nordic walking	6 godzin - 21 października 2023 w godzinach 10.00 – 16.00 6 godzin	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Udział w szkoleniu - warsztatach około 20 uczestników – mieszkańców gminy Wyśmierzyce	około 20 osób	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Przeprowadzenie 5 konkursów w trakcie każdego spotkania - zwycięzcy konkursów (3 osoby w każdym konkursie) otrzymywać będą drobne upominki (łącznie ilość drobnych upominków - 15 sztuk). Konkursy o tematyce: z zakresu gotowania staropolskich potraw	5 konkursów, 15 drobnych upominków	Lista wydanych upominków
Wspólne spacerzy nordic walking	Okolo 20 osób	Lista obecności
Ilość osób, które otrzymają pamiątkowy dyplom - certyfikat udziału w projekcie.	Okolo 20 osób	Listy obecności
Promocja Mazowska, jak również promocja zwiększenia samodzielności oraz aktywności seniorów i przeciwdziałania ich marginalizacji społecznej, oraz przeciwdziałania wykluczeniu komunikacyjnemu - kampania informacyjna	1 kampania	Zlecenie reklamy – baner informacyjny zamieszczony na budynku senior plus

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

#### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Jesteśmy Katolickim Stowarzyszeniem Serca dla Serc. Działamy od 2011 roku pomagając osobom potrzebującym, niepełnosprawnym i starszym. Od tego roku również prowadziliśmy Środowiskowy Dom Samopomocy w Jasionnie. Wspomagając osoby niepełnosprawne oraz starsze. Chcemy, aby osoby niepełnosprawne, wykluczone, starsze uwierzyły, że są potrzebne, akceptowane i kochane. Że czas stygmatyzacji minął, zaczęła się akceptacja, życzliwość i szacunek. Realizujemy od 2019 roku projekty „Opieka wytchnieniowa „ oraz „Asystent Osoby niepełnosprawnej „, „Twoje Lepsze Jutro „, braliśmy udział w konkursie „Mój dom Mazowsze „ – zajęliśmy 3 miejsce, projekt „Cyfrowy obywatel województwa Mazowieckiego, „Trening kompetencji życiowych w formie survivalu „. Budynek Senior Senior plus oraz Galeria Smaku, która jest wyposażona we wszystkie niezbędne sprzęty gastronomiczne potrzebne do przeprowadzenia warsztatów kulinarnych będą do dyspozycji Seniorów podczas realizowania grantu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania Obsługa organizacyjna zadania - 1 osoba.

Obsługa do przeprowadzenia poszczególnych bloków projektu — 6 osób, w tym:

Obsługa szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - czynny ratownik medyczny, szkolenie z zakresu dietetyki - wykwalifikowany dietetyk , konkursy, obsługa projekcji filmów, prowadzenie pogadanek – 1 osoba, warsztaty kulinarne – 1 osoba, nordic walking – 1 osoba, obsługa administracyjna – 1 osoba

Do każdego z poszczególnych bloków projektu planujemy zatrudnienie osób posiadających odpowiednie, związane z nim wykształcenie oraz doświadczenie zawodowe - ma to na celu właściwe przeprowadzenie szkolenia - warsztatów. Przyjęte w kalkulacji kwoty wynagrodzenia są szacunkowymi kwotami, które ustalone zostały przez nas po sprawdzeniu aktualnych stawek wynagrodzenia za prowadzenie tego typu zajęć.

Czas zaplanowanego szkolenia - warsztatów to 23 godzin zegarowych - w tym czasie beneficjenci wymiennie korzystać będą z poszczególnych bloków projektu. Czas pracy instruktorów prowadzących trzy bloki to 6 godzin zegarowych, jeden blok 3 godziny, drugi blok 4 godziny. Prowadzący poszczególne bloki będą również odpowiedzialni za przygotowanie materiałów szkoleniowych dla beneficjentów dotyczących zakresu ich zajęć.

Nagłośnienie sal wykładowych i obiektu, łączność bezprzewodowa

Sprzęt biurowy — laptopy, komputery, laminarka, kserokopiarka, drukarki

Sprzęt multimedialny

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

Lp	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zlecenie druku oraz dystrybucja materiałów informacyjnych - folder oraz certyfikatów/zaświadczeń - f-ra/rachunek	1600,00	1600,00	0,00
2.	Obsługa organizacyjna zadania - umowa - zlecenie - 1 osoba	500,00	500,00	0,00
3.	Obsługa do przeprowadzenia poszczególnych bloków projektu - umowy zlecenia - 5 osób x średnio 500,00	2500,00	2500,00	0,00
4.	Zakup napojów zimnych i gorących - kawa, herbata, cukier, śmietanka do kawy, zakup ekologicznych naczyń jednorazowych - fry/rachunki. Kwota przedstawiona w kalkulacji jest kwotą wyliczoną na bazie naszych dotychczasowych doświadczeń dotyczących zużycia takich materiałów w trakcie realizowanych przez nas projektów.	500,00	500,00	0,00
5.	Zakup materiałów niezbędnych dla uczestników szkolenia — notatnik, długopis, ołówki, segregator, koszulki A4, teczka, ofertówka, skoroszyt itp. - zestaw na osobę - f-ra/rachunek	750,00	750,00	0,00
6.	Zakup drobnych upominków dla zwycięzców konkursów (w każdym konkursie zwyciężają 3 osoby) - planujemy w trakcie szkolenia przeprowadzenie 5 konkursów - łączna ilość upominków to 15 sztuk - średnio koszt jednostkowy 80 zł - f-ra/rachunek	1200,00	1200,00	0,00
7.	Zakup artykułów spożywczych(mięso, nabiał ,tłuszcze , mąka, makaron, warzywa, owoce)	1000,00		0,00
8.	Koszty administracyjne, w tym: materiały biurowe, papiernicze, materiały eksploatacyjne do urządzeń biurowych, środki czystości, chemia gospodarcza, worki na śmiecie, ręczniki papierowe, papier toaletowy, baterie, opłaty	700,00	1000,00	0,00
	transportowe/przesyłki - f-ra/rachunek. Kwota przedstawiona w kalkulacji jest kwotą wyliczoną na bazie naszych dotychczasowych doświadczeń dotyczących zużycia takich materiałów w trakcie realizowanych przez nas projektów.			
	Wynajem budynku Galeria Smaku	1250,00	1250,00	
	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	10000,00	10000,00	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 opłaceniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / ~~oferenci\*~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / ~~zalega(-ją)\*~~ z opłaceniem 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.

Prezes Stowarzyszenia Joanna Kawińska

26.09.2023  
*Joanna Kawińska*  
KATOLICKIE STOWARZYSZENIE  
SERCA DLA SERC W JASTRONIE  
(podpis osoby upoważnionej lub podpis  
osób upoważnionych do składania oświadczeń  
woli w imieniu oferenta)  
Jasionna 32, 26-800 Białobrzegi  
tel. 601 155 810  
REGON 141909821 NIP 798 145 93 15