



Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku  
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

WZÓR

## 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 Powiatu Międzyrzeckiego
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	
Siedziba Fundacji Powerfly 74-320 Barlinek kościelna 8/20	
Oddział Fundacji Powerfly Goszczanowiec 78, 66-530 Drezdenko	
Forma prawna: fundacja KRS : 0001005785 Telefon: 782104387 Email: fundacjapowerfly@gmail.com Strona fanpage/ www: www.facebook.com/FundacjaPowerfly fundacjapowerfly.pl	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Natalia Broja, 782104387 fundacjapowerfly@gmail.com

<sup>1)</sup> 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.).

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej wśród Seniorów!			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	3 maja 2024	Data zakończenia	29 lipca 2024

#### 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Celem projektu „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej wśród Seniorów!” jest aktywizacja ruchowa i podniesienie sprawności fizycznej oraz promowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia wśród osób w wieku emerytalnym z powiatu Międzyrzeckiego poprzez umożliwienie im udziału w bezpłatnych zajęciach edukacyjno-rekreacyjno-sportowych w okresie od 3 maja do 29 lipca 2024r.

**Miejsce:** Powiat Międzyrzecki. Przewidujemy realizację projektu w 2 gminach: Gmina Międzyrzecz oraz gmina Przytoczna, w których sformułujemy dwie grupy składające się z uczestników w wieku 60 lat i starszych zainteresowanych uczestnictwem w projekcie. Łącznie z udziału w projekcie skorzysta minimum 50 uczestników projektu.

Zajęcia edukacyjno-rekreacyjno-sportowe z ekspertem prowadzone będą stacjonarnie lub na świeżym powietrzu w zależności od warunków atmosferycznych w lokalnych centrach/siedzibach wcześniej dostosowanych do potrzeb danej grupy, np. świetlice wiejskie na terenie danej Gminy. Prowadzenie zajęć we wskazanych jednostkach jest efektywniejszą formą dotarcia do odbiorców, ma na celu zmaksymalizować liczbę osób do których Fundacja dotrze z projektem. Cel ten zostanie osiągnięty poprzez przeprowadzenie cyklicznych zajęć kierowanych do seniorów i upowszechnianie kultury fizycznej w powiecie. W wyniku projektu zwiększy się upowszechnianie i rozwój sportu seniorów z terenów nie tylko gminy ale i całego powiatu.

Powyższe gminy nie są przypadkowe, ponieważ na potrzeby projektu odbyliśmy indywidualne rozmowy z aktywnymi społecznikami/mieszkańcami zrzeszającymi osoby w wieku emerytalnym na temat ich aktualnych potrzeb związanych z uprawianiem aktywności fizycznej, zajęć edukacyjno-rekreacyjno-sportowych, które cieszyłyby się wśród nich zainteresowaniem. Zwrócono szczególną uwagę na aspekt zdrowotny z wykorzystaniem ruchu tj. seniorzy są świadomi tego, że ruch i sprawność fizyczna spowalniają proces starzenia i wzmacniają ich kondycję. Z kolei izolacja, samotność i kryzys, który spotyka osoby starsze w związku z przejściem na emeryturę- chwilami jest to duża trudność i akceptacja stanu rzeczy i stanowi jedną z blokad umożliwiających ich spędzania aktywnie wolnego czasu. Główne problemy społeczne osób starszych: Izolacja społeczna i samotność, problemy zdrowotne, słaba kondycja fizyczna, dyskryminacja ze względu na wiek, brak bezpieczeństwa finansowego to jedne z głównych trudności z jakimi zmagają się osoby starsze. Zajęcia sportowe, które zostaną zaproponowane uczestnikom wpłyną na poprawę poziomu aktywności fizycznej i ich samopoczucie psychiczne. Uczestnictwo w atrakcyjnych i aktywnych formach spędzania czasu wolnego to wspiana forma na spotkanie się z rówieśnikami oraz poznanie osób w podobnej sytuacji. Dzięki zajęciom w dedykowanej grupie seniorzy nabiorą wiary we własne możliwości i chęci do aktywności fizycznej. Aby zmaksymalizować korzyści płynące z

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

zajęć nauczymy uczestników jak atrakcyjnie i z korzyścią dla swojego organizmu ćwiczyć na świeżym powietrzu oraz w domu.

Zajęcia będą prowadzone w pomieszczeniach uwzględniających potrzeby i ograniczenia osób starszych. W razie konieczności zapewnimy dodatkowe wsparcie w postaci psychologa/pracownika socjalnego, który będzie indywidualnie rozpatrywał potrzeby uczestników projektu i wspierał przy wypracowywaniu rozwiązań na bieżąco.

Planujemy organizację równolegle 6 zajęć edukacyjno-rekreacyjno-sportowych w miejscowościach/wsiach gminy Międzyrzecz i Przytoczna. Łączna liczba godzin wsparcia w projekcie wynosi 32 godzin. Docelowo warsztaty będą odbywały się w wyżej wspomnianych gminach, aczkolwiek dopuszczamy możliwość uczestnictwa w warsztatach mieszkańców innych gmin/powiatu Międzyrzeckiego. Podkreślamy, że miejsce aktywności zostanie dopasowane do większości uczestników i potrzeb, tak aby zminimalizować ryzyko wykluczenia transportowego.

Zajęcia edukacyjno-rekreacyjno-sportowe obejmować będą następujące działania:

#### **I warsztat „GIMNASTYKA SENIORA-zdrowe ręce i barki”: 2h**

Zajęcia dedykowane seniorom będą posiadały bogaty zestaw różnych ćwiczeń całego ciała, z naciskiem na ćwiczenia rąk i barków oparte na zajęciach fitness, mające na celu utrzymanie i poprawę sprawności fizycznej oraz poprawę koordynacji ruchowej. Zajęcia prowadzone w dynamicznym tempie- dostosowanym do grupy. Ćwiczenia wykonywane podczas zajęć będzie można praktykować również samodzielnie w domu dla zwiększenia efektu oraz utrzymania sprawnego ciała i dobrej formy.

#### **II i III warsztat „Gimnastyka z elementami samoobrony”: 4h**

- zapoznanie z podstawowymi elementami samoobrony
- Ćwiczenia sprawnościowe i poprawiające kondycję fizyczną, budujące pewność siebie
- Nauka stosowania zasady ograniczonego zaufania, prawidłowej oceny sytuacji zagrożenia i umiejętności unikania niebezpieczeństwa, a także rozpoznawania potencjalnego napastnika i jego zamiarów /mowa ciała/.
- Zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem, strachem i paniką w sytuacji zagrożenia oraz jak budować własną pewność siebie
- Stosowanie przedmiotów codziennego użytku, które można użyć w obronie własnej w sytuacji ataku napastnika

Zajęcia będą dostosowane do możliwości zdrowotnych uczestników, uwzględniające wszystkie bariery.

Zajęcia przeprowadzone zostaną przez osobę posiadającą odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia (trener samoobrony/sztuk walki). W tej części zajęć uczestnicy dowiedzą się: jak rozpoznać i unikać zagrożeń, jakie przyjąć postawy w sytuacji zagrożenia, jak radzić sobie z przemocą – również psychiczną oraz jak pokonywać swoje słabości i jak reagować na agresywne osoby. Program pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo osób starszych, ich pewność siebie i świadomość reagowania na zagrożenia

#### **IV warsztat „CHWILA RELAKSU- świadomy oddech”: 2h**

Zajęcia relaksacyjne dla ciała i umysłu z elementami mindfulness. To połączenie elementów ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i rozciągających w akompaniamencie zmysłowej, delikatnej muzyki. Podczas zajęć seniorzy będą mieli

okazję poznać podstawowe techniki wspomagające wyciszenie organizmu, poprawę jakości i efektywności świadomego oddechu, Celem zajęć jest regeneracja sił, wyciszenie się, przyniesienie szeroko rozumianego relaksu.

#### **V warsztat „Slow jogging”: 4h**

To japońska metoda biegania, której celem jest, aby każdy bez względu na wiek, wagę oraz kondycję mógł uprawiać aktywność fizyczną związaną z bieganiem. Taką, która nie będzie obciążająca globalnie (dla organizmu), jak i lokalnie (np. dla mięśni). Seniorzy będą mieli okazję zapoznać się również z ćwiczeniami bezpiecznymi dla zdrowia stawów.

#### **VI warsztat „Senioriada – Senioralne zawody sportowe”: 4h**

Ostatnie zajęcia dedykowane osobom starszym mają na celu promować aktywność fizyczną poprzez organizację różnorodnych zawodów i konkurencji sportowych. Inspirację do nazwy czerpiemy z idei, że seniorzy mogą nadal aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i sportowym, rozwijając swoje pasje i umiejętności.

W ramach programu „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej wśród Seniorów!” organizowane będą zawody wśród seniorów, którzy będą mogli wystartować w konkurencjach, np.: rzut piłką palantową, bieg techniką slow jogging na 60 metrów, rzut woreczkiem do celu, przenoszenie piłeczki do ping, skakanka – podskoki w miejscu, zadawanie ciosów prostych do tarczy.

Zaplanowane konkurencje pozwolą zawodnikom wykazać się zarówno tężyzną fizyczną jak i biegłością umysłu.

Zawodnik będzie mógł wystartować w dowolnej liczbie konkurencji. Będą obowiązywały zapisy poprzez wypełnienie formularza. W konkurencjach technicznych zawodnicy będą mieli prawo do wykonania trzech prób. W przypadku identycznych najlepszych wyników o miejscu będzie decydował kolejny najlepszy wynik osiągnięty w trzech próbach.

Zawodnicy będą brali udział w kolejności wyznaczonej w wyniku losowania, które odbędzie się przed startem zawodów.

Każda z konkurencji będzie osobno punktowana. Zwycięży zawodnik, który po ukończeniu wszystkich konkurencji zdobędzie w sumie najwięcej punktów. Jako dodatkowy element zawodów uczestnicy będą mogli skorzystać podczas wydarzenia z doradztwa Trenera Ręki, Psychologa oraz Dietetyczki, osób które zostaną doproszone do projektu. Będzie to okazja do poszerzenia wiedzy w zakresie zdrowego trybu życia.

Oprócz tego przewidujemy dla uczestników nagrody. Nagrody przyznawane uczestnikom będą dostosowane do ich potrzeb i zachęcały do dalszej aktywności fizycznej, np. gumy fitness, piłki do masażu, vouchery na konsultacje z dietetykiem/psychologiem, bidony, termosy, czapki, czy ręczniki, karty upominkowe do sklepów z odzieżą sportową. Przewidziane nagrody będą związane z aktywnością fizyczną i mogą zachęcić osoby starsze do dalszej aktywności i udziału w zajęciach sportowych. Dodatkowo, każda z tych propozycji może przyczynić się do integracji społecznej i wspólnej zabawy.

**Jako wkład własny projektu Fundacja Powerfly zapewnia pokrycie kosztów ubezpieczenia NNW dla seniorów podczas zajęć, koszty poczęstunku i pokrycie kosztów księgowych dotyczących rozliczenia projektu.**

Harmonogram zajęć wraz z godzinami poszczególnych spotkań zostanie stworzony po sformułowaniu się 2 grup na terenie gminy Międzyrzecz oraz Przytoczna, jednakże udział uczestników projektu z okolicznych gmin również będzie możliwy. Uwzględniając wszelkie predyspozycje, potrzeby i możliwości uczestników zadania publicznego. Harmonogram zostanie umieszczony na stronie Fundacji oraz przekazany każdemu z uczestników projektu. Przed każdym realizowanym warsztatem każdy z uczestników będzie indywidualnie informowany dzień przed rozpoczęciem zajęć.

Za przeprowadzenie powyższych warsztatów odpowiedzialny będzie wykwalifikowany i doświadczony trener/funkcjonariusz KPP Międzyrzecz z wieloletnim doświadczeniem w realizacji tego typu działań. Mający zasoby do pracy z grupą osób w wieku senioralnym. Jako wsparcie podczas realizacji ostatnich zajęć w postaci zawodów i konkurencji jako wsparcie będą stanowić wolontariusze Fundacji Powerfly wykwalifikowane osoby posiadające doświadczenie w pracy z osobami starszymi. Doproszeni specjaliści w postaci Trenera Ręki, Psychologa oraz Dietetyczki, również spełniają wszelkie wymogi dotyczące pracy z osobami z starszymi i posiadają do tego odpowiedni kwalifikacje.

Powyższy projekt pt. „Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej wśród Seniorów!” i proponowane zajęcia edukacyjno-rekreacyjno-sportowe zostały dostosowane do potrzeb i oczekiwań osób w wieku emerytalnym. Działanie to jest szansą na wzrost aktywności i upowszechnianie kultury fizycznej poczucia lepszego przygotowania do starości oraz poprawy jakości życia i funkcjonowania osób w wieku emerytalnym na terenie powiatu Międzyrzeckiego.

#### **ODBIORCY:**

**Bezpośredni:** seniorzy, osoby w wieku emerytalnym (osoby, które ukończyły 60 lat+ K/M mieszkańcy powiatu Międzyrzeckiego-; 6 zajęć edukacyjno-rekreacyjno-sportowych, łącznie z projektu skorzysta min. 50 osób starszych. Jest to projekt pilotażowy, dlatego liczba adresatów nie jest duża. Jeśli działania realizowane będą z powodzeniem, przewidujemy zwiększenie tej liczby. W przypadku zgłoszenia się do udziału w projekcie większej ilości osób niż zakładamy, przejmujemy następujące kryteria wyboru uczestników/uczestniczek: aktywność społeczna (w pierwszej kolejności będą rekrutowane osoby niezrzeszone, nie należące do organizacji pozarządowych oraz nie korzystające z UTW/Klubów Seniora), b) pierwszeństwo będą miały osoby mieszkające samotnie.

**Pośredni:** 4000 tys. osób, które dowiedzą się o realizacji zadania publicznego i zostaną uwrażliwieni na istotę problemów z jakimi zmagają się osoby starsze. Osoby, które będą odbiorcami naszych social mediów.

Do potencjalnych uczestników zadania dotrzemy przy współpracy lokalnych liderów (softysów/ek) oraz przy wsparciu jednostek samorządów terytorialnych, Lubuski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Kalsku, DPS-ów, MOPR. Oprócz tego zostaną umieszczone w miejscach najczęściej odwiedzanych przez potencjalnych uczestników ulotki. W razie konieczności zostaną zorganizowane spotkania z seniorami i/lub ich rodzinami, zachęcające do udziału w projekcie.

Wszelkie informacje dotyczące rekrutacji, realizacji oraz postępów projektu będą promowane także na stronie internetowej Fundacji Powerfly i social mediach, a także zaprzyjaźnionych odbiorców którzy będą promowali informacje na swoich stronach. Podobnie wszelkie informacje dotyczące uzyskania dofinansowania zostaną dostosowane do

wymogów i wytycznych promowania zadania publicznego, w tym przypadku zgodne z przyjętymi zasadami powiatu Międzyrzeckiego. Zdajemy sobie sprawę z tego, że seniorzy rzadko korzystają z Internetu ale być może ktoś z ich otoczenia przekaże im informacje o realizacji projektu, a także sami będziemy docierać bezpośrednio do kręgów wsparcia osób starszych. Ponadto chcemy dotrzeć do jak największej liczby osób, które dowiedzą się o projekcie i zwrócą uwagę na istotę problemu/działań na rzecz wsparcia seniorów. Uczestnictwo w projekcie będzie bezpłatne, jednak zapisy będą obowiązkowe. Osoby zainteresowane mogą rezerwować miejsce, kontaktując się z instruktorem lub adresem e-mail fundacji. Nabór do projektu będzie ciągły, tak aby umożliwić uczestnictwo w zajęciach dla jak największej ilości osób.

Organizacja wydarzeń skierowanych do środowisk senioralnych przy ich aktywnym udziale wpływa pozytywnie na możliwość spotkania się, sieciowania, poprawy jakości życia i budowania relacji pomiędzy lokalnymi grupami formalnymi i nieformalnymi skupiającymi osoby w wieku emerytalnym. Co ważne upowszechnianie aktywności fizycznej wśród społeczeństwa może też pozytywnie wpłynąć na inne grupy, jak np. dzieci i młodzież. Przynajmniej niektóre działania te mają przełamywać bariery i motywować do aktywności ruchowej i wdrożenia aktywności kultury fizycznej.

Nasz projekt wpisuje się w działania określone w Programie współpracy Powiatu Międzyrzeckiego z organizacjami pozarządowymi i podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na 2024r. gdzie między innymi podkreśla istotę zadań publicznych o zasięgu powiatowym, w których określone zostaną działania mające służyć zaspokajaniu potrzeb lokalnych społeczności w obszarze wspierania i upowszechniania kultury fizycznej.

Trwałość projektu zostanie zapewniona poprzez współpracę z lokalnymi społecznikami, np. sołtysami/jednostkami samorządu na rzecz osiągnięcia ww. celów, możliwość z korzystania z sal warsztatowych, pomieszczeń. Współpraca z lokalnymi władzami, społecznikami może być następstwem realizacji projektu oraz kontynuacją tego typu zajęć edukacyjno-rekreacyjno-sportowych w powiecie Międzyrzeckim. Wspólna praca pozwala na wykorzystanie zasobów i rozwiązanie problemów uwzględnionych w Rocznym Programie Współpracy Powiatu Międzyrzeckiego z Organizacjami Pozarządowymi.

Istotną częścią projektu będzie ewaluacja, która będzie trwała również po zakończeniu i rozliczeniu projektu. Podzielimy się zebranych wnioskami i efektami projektu. Poprosimy również uczestników o zwrotną informację po zakończeniu udziału w projekcie. Kluczowe będą dla nas opinie uczestników, aby uwzględnić wszystkie kluczowe z ich punktu widzenia obserwacje. Fundacja Powerfly będzie starała się również o dodatkowe pozyskiwanie środków na wsparcie ww. grup, aby móc kontynuować działania i odpowiadać na potrzeby lokalnej społeczności.

Fundacja Powerfly w ramach realizowanego zadania zadba również o zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2020 poz. 1062). Działania służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami obejmują m.in: zapewnimy dostęp alternatywny. Dostęp alternatywny, polega w szczególności na: 1) zapewnieniu osobie

ze szczególnymi potrzebami wsparcia innej osoby lub 2) zapewnieniu wsparcia technicznego osobie ze szczególnymi potrzebami, w tym z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, np. podczas trwania promocji, ewaluacji lub warsztatów dydaktycznych z bezpieczeństwa. Działania w ofercie na każdym etapie jej realizacji będą dbały o zapewnienie dostępności osobą z różnymi niepełnosprawnościami i schorzeniami oraz o przeciwdziałanie jakiegokolwiek dyskryminacji, m.in. poprzez wsparcie psychologa/pracownika socjalnego, który będzie do dyspozycji uczestników w każdym miesiącu przez 10godzin, po wcześniejszym umówieniu się. Podczas trwania projektu będziemy dbać o to, aby zawsze uwzględniać potrzeby osób z niepełnosprawnością, wdrażając w życie zespołu ducha idei samostanowienia. Zadbamy również o dostępność w mediach społecznościowych dostosowując grafiki i zapisy zgodnie z wymogami tekstów alternatywnych i preferencji osób ze szczególnymi potrzebami.

Fundacja Powerfly stawia przed wszystkim na konieczność:  
 niwelowania barier, stosowania w życiu idei samostanowienia  
 eliminowania dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność/wiek,  
 kierowania się zasadą respektowania odmienności osób z niepełnosprawnościami,  
 zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami dostępności, zwłaszcza przy zastosowaniu uniwersalnego projektowania przestrzeni, stosowania racjonalnych usprawnień dla osób z niepełnosprawnościami.

Do projektu zostaną zaangażowani wolontariusze wspierający promocje, rekrutację wraz z koordynacją projektu odpowiedzialni również za proces ewaluacji. Wszystkie osoby zaangażowane w realizację projektu posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z ww. grupą docelową.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników zadania publicznego	Ilościowy minimum 50 odbiorców zadania/uczestników warsztatów	Lista obecności/formularze zgłoszeniowe
Liczba wolontariuszy zaangażowanych przy realizacji zadania	Ilościowy minimum 2	ewidencja czasu / porozumienia z wolontariuszami. Koordynator działań będzie nadzorować wszystkie działania i pozostawać w stałym kontakcie z osobami zaangażowanymi do realizacji projektu oraz podmiotami/instytucjami, z którymi współpracują Oferenci.
Liczba indywidualnych odbiorców promocyjno-informacyjnych do których dotrze informacja o realizacji zadania publicznego i promocji działań w powiecie Międzyrzeckim	Ilościowy minimum 4000 tysiące	Statystyki z social media
warsztaty I-VI	6 spotkań razy 2 grupy	Lista obecności/zdjęcia

	łącna liczba godzin wsparcia projektu 32h	
wzrost aktywności kultury fizycznej wśród osób w wieku emerytalnym	Min. 50 uczestników warsztatów	wywiady indywidualne, protokół ewaluacji

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

Fundacja Powerfly posiada siedzibę zarejestrowaną w Barlinku woj. zachodniopomorskie, lecz od początków swojego istnienia intensywnie współpracuje z organizacjami pozarządowymi z województwa lubuskiego realizując min.: cele aktywizacji społecznej i zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej, działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych. Początkowe działania takie jak organizacja warsztatów dla NGO z województwa lubuskiego organizowała przy udziale Lubuskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Kalsku oraz Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej. Dotychczasowe zadania realizowane były wspólnie z lokalnymi organizacjami, jednostkami samorządu terytorialnego, Powiatowymi Urzędami Pracy, PCPR zarówno regionalnie/lokalnie i ponadregionalnie. Posiadamy doświadczenie w organizacji wizyt studyjnych, licznych warsztatów i szkoleń dla grup nieformalnych oraz NGO. Ponadto jednym z ostatnich współprac było zaangażowanie się w rozwój UTW, w którym omawialiśmy z seniorami i wspólnie z doproszonym dietetykiem o prawidłowych procesie odżywiania i wzbogacaniu aktywności fizycznej do codziennego trybu życia. Współpracujemy również z licznymi Kołami Gospodyń Wiejskich, w których większość stanowią zwykle osoby będące już na emeryturze.

W ostatnim czasie fundacja realizowała projekt pt. „Debiuty w Partycypacji” z udziałem organizacji pozarządowych, które wspierają w głównej mierze grupy senioralne na terenie powiatu strzelecko-drezdeneckiego i powiatu gorzowskiego. Dzięki efektywnym wsparciu NGO z województwa lubuskiego wzbudziliśmy zaufanie i nawiązaliśmy współpracę z lokalnymi społecznikami zrzeszającymi grono seniorów funkcjonujących na terenie powiatu Międzyrzecz. Przeprowadziliśmy wstępne wywiady indywidualne, zapoznając się z postawami mieszkańców, stąd potrzeba realizacji zadania publicznego. Ścisła współpraca z organizacjami skłoniła nas do podjęcia decyzji o utworzeniu oddziału Fundacji Powerfly w województwie lubuskim z dniem 9.03.2024 roku, aby kontynuować wsparcie i rozwój społeczności lokalnej - zwłaszcza, że bardzo bliska jest nam znajomość potrzeb społeczeństwa tego regionu i wymaganych prac środowiskowych.

**Zasoby osobowe:** Posiadamy grono sympatyków i współpracowników zaangażowanych w pracę Fundacji. W zmiennej formule w zależności od możliwości czasowych. Nie zatrudniamy osób na umowy o pracę. Wszystkie osoby dotychczas działały wolontarystycznie jako grupa nieformalna lub przy współpracy z innymi organizacjami pozarządowymi.

Wśród naszych specjalistów są: Trenerzy, Animatorka społeczna, doradca zawodowy, nauczyciele, certyfikowani trenerzy treningu umiejętności społecznych, pracownik socjalny, psycholog. Reprezentanci fundacji posiadają lata doświadczeń w animacji społecznej, III sektorze oraz placówkach oświatowych, współpracy z jednostkami samorządu.

**Kadra kluczowa projektu:**

**Ekspert odpowiedzialny za przeprowadzenie warsztatów I-VI:** Instruktor sportów walki w dziedzinie samoobrony, medalista Mistrzostw Polski w Brazylijskim Jiu-jitsu/Funkcjonariusz KPP Międzyrzecz/ Absolwent AWF w Gorzowie Wlkp.



Z ponad 10-letnim doświadczeniem sportowym. Specjalizuje się w pracy z dziećmi/młodzieżą/dorosłymi. W ostatnim czasie aktywnie uczestniczył również w realizacji projektów na rzecz seniorów przy współpracy z OPS w Międzyrzeczu min.: w projekcie pn. „Usługi opiekuńcze w Gminie Międzyrzecz” zadanie nr RPLB.07.05.00-08-0028/21. Współpracuje również z Uniwersytetem Trzeciego Wieku/Klubami Seniorów na terenie gminy. Od 2021 roku pełni rolę trenera w programie „Moja bezpieczna rodzina”, skierowanym do ofiar dotkniętych przemocą.

**Dietetyk uczestniczący podczas zawodów i konkurencji:**

Ukończone studia na Wyższej Szkole Zdrowia i Edukacji w Poznaniu. Wykwalifikowany dietetyk z zakresu poradnictwa dietetycznego, stale podnosząca swoją wiedzę. Przeprowadziła liczne szkolenia i warsztaty dotyczące prawidłowego i zdrowego odżywiania. Doświadczenie w pracy również jako trener personalny.

**Terapeutka ręki:** certyfikowana Edukatorka Rodziny Programu Wzmacniania Rodziny, doradca zawodowy, pracownik socjalny, trenerka TUS i terapii ręki, trenerka ACT terapii akceptacji i zaangażowania, w trakcie uzyskiwania uprawnień do wykonywania zawodu Psychotraumatologa, na V roku studiów z Psychologii. Posiada 7letnie doświadczenie w pracy w trzecim sektorze (Spółdzielnie Socjalne, Fundacje, MOPR-y) w tym animacji społecznej oraz w pracy z osobami wykluczonymi społecznie. Doradca i specjalistka ds. reintegracji w Ośrodku Wsparcia Ekonomii Społecznej dla regionu szczecińskiego. Organizatorka licznych wydarzeń i konferencji dla osób starszych i z niepełnosprawnością. W 2023 roku zaangażowana w udział i organizację seminarium pn. „NA PRZEKÓR METRYCE – OSOBY 50+ NA RYNKU PRACY”

W programie m.in:

- Sytuacja osób w wieku 50+ na rynku pracy
- Korzyści angażowania społeczno-zawodowego osób 50+ (edukacja, integracja, aktywizacja, samopomoc)
- Innowacje społeczne uważne na potrzeby osób 50+
- Finansowanie działalności podmiotów wspierających osoby 50+.

**Koordynator projektu:** posiada doświadczenie i odpowiednie kwalifikacje niezbędne do realizacji działań związanych z ewaluacją, nadzorem zadania publicznego.

**Podczas zadania przewidujemy wkład własny finansowy:**

Pokrycie kosztów ubezpieczenia NNW dla uczestników projektu: minimum 50 osób tj. ok.400 (faktura)

Pokrycie kosztów księgowej: usług 400zł (faktura)

Pokrycie kosztów poczęstunku: 500 zł (faktura)

**Zasoby rzeczowe:**

Materiały biurowe, sprzęt komputerowy, telefony.

W przypadku czynników obiektywnych ww. osoby mogą być zastąpione innymi o podobnym doświadczeniu i kwalifikacjach. Do pozostałych zadań zatrudnieni zostaną specjaliści odpowiadający oczekiwaniom grupy i jej potrzebom

tematycznym. Wolontariuszami będą osoby wspomagające dotychczasowe działania wcześniej istniejącej grupy nieformalnej. Wkład osobowy: Wsparcie 2 wolontariuszy w postaci 1) koordynatora zadania śr. 15 godzin x 3 miesiące (odpowiedzialny za promocję/nadzór nad działaniami/gromadzenie dokumentacji) 45godzin x 40= 1800zł Wolontariat: 2) Pracownik socjalny/Psycholog wsparcie indywidualne lub grupowe podczas trwania projektu 10h x 3 miesiące, 30 godzin x 130=3900zł. Stawki godzinowe wolontariuszy to 130zł/h w przypadku prac ekspertów i specjalistów. Z wolontariuszami zostaną zawarte porozumienia współpracy wraz z ewidencją czasu pracy.

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

lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dietetyka uczestniczącego w zawodach podczas zajęć: warsztat VI (150zł x 2h) faktura/umowa cywilno-prawna)	400	400	
2.	Wynagrodzenie trenera/eksperta odpowiedzialnego za przeprowadzenie zajęć dotyczących aktywności fizycznej I,II,III,IV,V,VI (32 godziny)– faktura/umowa cywilno-prawna	2450	2450	
3.	Zakup nagród dla 50 seniorów za uczestnictwo w zawodach (np. termosy, bidony, vouchery, pifeczki rehabilitacyjne itp.)	2150	2150	
4.	Koszty poczęstunku podczas zajęć edukacyjno-rekreacyjno-sportowych wkład własny(faktura)			500
5.	Koszty księgowo-kadrowe dot. rozliczenia projektu- wkład własny finansowy(faktura)			400
6.	Koszty ubezpieczenia NNW dla seniorów- wkład własny finansowy (faktura)			400
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5000	5000	1300

#### 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.

.....  
.....  
.....

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

Data ..... 6.06.2018 .....

.....  
.....