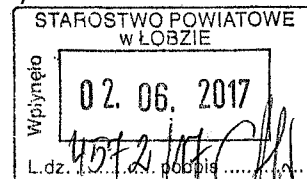


1.10.17
W
Załączniki do rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 kwietnia 2016 r. (poz. 570)



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: „p**o**bieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Powiat łobeski			
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⁾	Ochrona i promocja zdrowia			
4. Tytuł zadania publicznego	Łobez w Zdrowej Równowadze			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	Od dnia podpisania umowy	Data zakończenia	30.06.2017 r.

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)	Stowarzyszenie Współistnienie ul. Drawska 6, 73-150 Łobez 91/ 397 36 04 cis.lobez@wp.pl NIP: 253-01-77-138 REGON: 812726961 KRS: 0000210014		
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)	Łukasz Wójcicki 509 252 567		

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.

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

„Łobez w Zdrowej Równowadze” to projekt adresowany w szczególności do mieszkańców Powiatu Łobeskiego, który ma na celu skupienie uwagi jego odbiorców na dwóch istotnych aspektach życia człowieka: aktywności fizycznej oraz nauki i zastosowania zasad zdrowego odżywiania w praktyce.

Cele działania: Planowany projekt skupia się na połączeniu MARATONU SPINNING, warsztatów FITNESS oraz warsztatów z zakresu EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ i ma na celu promowanie zdrowego stylu życia poprzez propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych, prewencję otyłości i zachęcanie do aktywności fizycznej wśród dzieci i osób dorosłych poprzez:

1. Edukację dzieci i młodzieży - przygotowanie oraz degustacja soków jednodniowych bez dodatku cukru.
2. Przekazanie wiedzy na temat prawidłowych technik wykonywania ćwiczeń fizycznych.
3. Propagowanie aktywności fizycznej poprzez uczestnictwo w maratonie spinning.
4. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, co korzystnie wpłynie na zahamowanie wzrostu liczby osób z nadwagą, otyłością i cukrzycą.

Miejsce realizacji: Projekt będzie realizowany w trakcie trwania imprezy cyklicznej „Łobziuki - Parasol dla Kultury” w Parku Miejskim w Łobzie.

Zakres działań: Warsztat edukacyjno-kulinary, zajęcia sportowo-rekreacyjne (maraton spinning, warsztaty fitness).

Opis działania: Warsztaty fitness odbywające się w ramach dwóch bloków zajęć: step choreography oraz maraton spinning.

I blok: **Step choreography** - to atrakcyjna forma, w ramach której promowana będzie aktywność fizyczna. Instruktor pokazuje kroki, które powtarzają po nim uczestnicy. Jednocześnie zwraca uwagę na technikę ćwiczeń i narzuca odpowiednie tempo. Choreografia może różnić się w zależności od poziomu osób ćwiczących – podstawowe ruchy, takie jak basic step czy V-step z reguły nie stanowią problemu dla początkujących. Bardziej skomplikowane układy zawierają kroki taneczne, np. obroty czy mambo step połączone z szybko zmieniającymi się ruchami rąk. Zajęcia te zorganizowane zostaną w ramach trzech lekcji po ok. 20 minut każda, w godzinach 12:00 a 14:00. Instruktor posiada stepy, które zostaną wykorzystane podczas zajęć.

II blok: **Spinning** - to jedna z najbardziej energetycznych form aktywności. Ale przede wszystkim ogromna frajda! Są to ćwiczenia na rowerach stacjonarnych – ale nieco innych, niż te domowe albo z siłowni. Rowery do spinningu są wzorowane na kolarskich – miały bowiem służyć sportowcom do treningów poza sezonem. Dziś spinning dostępny jest dla szerszego grona odbiorców - proponuje go wiele klubów fitness. Warto spróbować! Dzięki naszym warsztatom chcemy udowodnić, że jest to nie tylko sport. To przede wszystkim świetna zabawa wyzwalająca całą masę endorfin, a jednocześnie niezły sposób na spędzenie wolnego czasu! Spinning to zajęcia o charakterze wytrzymałościowym. Muzyka – odpowiednio dobrana przez instruktora – narzuca tempo jazdy. Wiąże się ono z ukształtowaniem terenu: są odcinki, gdy można pojeździć po płaskiej nawierzchni, oraz takie, gdy pedałuje się z góry i pod górę. Dzięki temu za każdym razem można wybrać się w zupełnie inną „trasę”, miło spędzić czas, poprawić kondycję i zdrowie.

Maraton Spinning jest formą bardzo teatralną. Jest to swojego rodzaju „performance”, który zawsze przyciąga dużą publiczność. Jest to sport, w którym nie ma ograniczeń wiekowych ani kondycyjnych – dostępny dla wszystkich chętnych. Maraton będzie trwał przez 3 godziny od ok. 14:00 do ok. 17:00. Do tego celu wykorzystanych zostanie 40 rowerów stacjonarnych. Warto w tym miejscu nadmienić, iż maraton spinning odbywać się będzie podczas trwania Łobziuków już drugi raz i mógłby stać się imprezą cykliczną. Dzięki tak znanej, atrakcyjnej i komercyjnej dziś formie zajęć Łobez niewątpliwie może pretendować do miana miasta propagującego zdrowy i aktywny tryb życia.

Równoległe do warsztatów fitness odbywać się będzie warsztat **edukacyjno-kulinary** z zakresu edukacji żywieniowej. Dzieci, młodzież i dorośli dowiedzą się w jaki sposób przygotować zdrowe soki. Zajęcia prowadzone będą przez dietetyka posiadającego doświadczenie w prowadzeniu warsztatów dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Podczas zajęć uczestnicy przygotowują samodzielnie zdrową alternatywę dla słodkich napojów dostępnych w sklepach. W tym celu przygotowane zostaną materiały edukacyjne, zakupione warzywa i owoce, kubeczki, zapewniony zostanie odpowiedni sprzęt i inne niezbędne do przyrządzania soków. Zajęcia przyczynią się do promocji zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców. Zwrócą uwagę na ilość cukru w słodzonych napojach, a także jego negatywnego wpływu na zdrowie.

Zachęca dzieci do próbowania nowych smaków, tworzenia własnych kompozycji zdrowych soków przygotowywanych na warsztatach.

W ramach projektu planujemy również opracowanie oraz przygotowanie ulotki informacyjnej, której celem będzie dotarcie do rodziców dzieci z informacją na temat zdrowych przekąsek, a także szkodliwości cukru w diecie małych dzieci. Ulotki będą rozdawane podczas warsztatów.

Odbiorcy: Mieszkańcy powiatu łobeskiego oraz goście spoza powiatu biorący udział w imprezie „Łobziuki – Parasol dla Kultury”, a w szczególności uczestnicy warsztatu edukacyjno-kulinarnego – ok. 60 osób, uczestnicy maraton-spinningu – ok. 40 osób, uczestnicy step-choreography – chętni odwiedzający imprezę Łobziuki, odbiorcy materiałów edukacyjnych, ulotek.

Wkład rzeczowy: sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć – rowery stacjonarne i stopy będące własnością instruktorów.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Do rezultatów realizowanego zadania należeć będą:

1. Wzrost wśród uczestników warsztatów świadomości dotyczącej zasad zdrowego żywienia, konieczności przeciwdziałania nadwadze i otyłości.
2. Zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci i dorosłych.
3. Podniesienie wśród uczestników warsztatów edukacyjnych poziomu wiedzy na temat zasad przygotowywania zdrowej żywności.
4. Wzrost wśród uczestników warsztatów wiedzy na temat prawidłowych technik wykonywania ćwiczeń fizycznych.
5. Zwiększenie wśród uczestników warsztatów świadomości dotyczącej związku, jaki ma nieprawidłowy tryb życia z takimi chorobami cywilizacyjnymi jak: nadwaga, otyłość i cukrzyca oraz wzrost wiedzy na temat sposobów zapobiegania i przeciwdziałania im.

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 finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego ⁴⁾ lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1.	Dietetyk (zajęcia warsztatowe wraz z zapewnieniem materiałów)	1.500,00	1.500,00	0,00
2.	Instruktor fitness (przeprowadzenie 2 bloków warsztatów fitness)	1.500,00	1.500,00	0,00
3.	Transport rowerów	500,00	500,00	0,00
Koszty ogółem:		3.500,00	3.500,00	0,00

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

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

