

4 kcepty

Z up. BURMISTRZA
mgr Anna Wilńska
Zastępca Burmistrza



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 adresowana jest oferta	Burmistrz Miasta Gostynina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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: Stowarzyszenie miłośników koni i ruchu na świeżym powietrzu, Forma prawna: Stowarzyszenie Zwykłe, Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych prowadzonych przez Starostę Gostynińskiego: 22, Kod pocztowy: 09-500, Poczta: Gostynin, Miejscowość: Bielawy, Ulica: Bielawy, Numer posesji: 27, Województwo: mazowieckie, Powiat: gostyniński, Gmina: Gostynin Strona www: nie dotyczy Adres e-mail: stowarzyszenie.koni@o2.pl Numer telefonu: 604639464	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Magdalena Kotfasińska Adres e-mail: stowarzyszenie.koni@o2.pl Telefon: 604639464

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Ciało i Głowa – Poniedziałkowa OdNowa”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.07.2025	Data zakończenia	30.09.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

„Ciało i Głowa – Poniedziałkowa OdNowa” – Ruch i wsparcie psychologiczne jako forma profilaktyki uzależnień.

Zadanie polega na organizacji cyklicznych, bezpłatnych zajęć ruchowych z elementami pilatesu i jogi dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych mieszkańców Gostynina. Zajęcia odbywać się będą w wakacyjne poniedziałki, co zapewni regularność, ciągłość i możliwość długofalowego oddziaływania profilaktycznego. Celem projektu jest nie tylko poprawa kondycji fizycznej uczestników, ale także profilaktyka uzależnień poprzez integrację aktywności ruchowej z edukacją psychologiczną oraz wsparciem emocjonalnym.

Każde spotkanie obejmie około 60 minut ćwiczeń fizycznych, poprzedzonych lub zakończonych krótką pogadanką prowadzoną przez wykwalifikowanego psychologa. Ta część edukacyjna będzie skupiać się na budowaniu odporności psychicznej, świadomości emocjonalnej i zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Zajęcia ruchowe będą prowadzone przez doświadczonych instruktorów pilatesu i jogi, posiadających odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z różnymi grupami wiekowymi. Dzięki temu uczestnicy otrzymają profesjonalne wsparcie, dostosowane do ich możliwości i potrzeb.

Dodatkowym elementem projektu będą dwa specjalne spotkania w formie spacerów z kijkami nordic walking, zaplanowane w terminach uzgodnionych z uczestnikami. Będą one okazją do aktywnego odpoczynku na łonie natury. Celem tych spacerów będzie wyciszenie umysłu, oderwanie się od codziennych bodźców oraz świadome wsłuchiwanie się w dźwięki lasu — jako forma relaksu i profilaktyki psychicznej. Również te aktywności poprowadzą doświadczeni instruktorzy, dbający o

bezpieczeństwo i prawidłową technikę marszu.

Projekt stanowi harmonijne połączenie ruchu, oddechu, świadomości ciała i emocji. Dzięki temu ma szansę realnie wspierać uczestników w budowaniu zdrowych nawyków, lepszym radzeniu sobie ze stresem oraz wzmacnianiu psychofizycznej odporności, szczególnie w kontekście działań profilaktycznych związanych z uzależnieniami.

Psychologiczne wprowadzenia i rozmowy będą poruszać różne zagadnienia związane z uzależnieniami, zarówno chemicznymi (alkohol, nikotyna, narkotyki), jak i behawioralnymi (uzależnienie od telefonu, Internetu, gier komputerowych, mediów społecznościowych). Tematy będą dostosowane do grupy wiekowej uczestników i będą obejmować m.in.: mechanizmy powstawania uzależnień i sposoby ich rozpoznawania, skutki zdrowotne i społeczne uzależnień, techniki radzenia sobie z presją rówieśniczą, stresem, nudą i napięciem emocjonalnym oraz sposoby budowania zdrowych nawyków i wspierania odporności psychicznej.

Każde zajęcia będą integrować elementy pilatesu z innymi formami ruchu, aby urozmaicić program i pokazać uczestnikom szerokie spektrum możliwości aktywnego spędzania czasu. Dzięki temu projekt nie tylko angażuje fizycznie, ale również uczy uważności, koncentracji, radzenia sobie z emocjami i odciąga uczestników – szczególnie dzieci i młodzież – od ekranów oraz zachowań kompulsywnych.

Projekt będzie miał charakter otwarty, międzypokoleniowy i integracyjny, co sprzyja budowaniu relacji społecznych, wzmacnianiu więzi rodzinnych oraz przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu – czynnikom często sprzyjającym rozwojowi uzależnień.

Obecność psychologa na spotkaniach umożliwi również wczesne wychwytywanie niepokojących sygnałów, udzielanie wsparcia i kierowanie uczestników do odpowiednich form dalszej pomocy.

Zadanie „Ciało i Głowa – Poniedziałkowa OdNowa” odpowiada na realne potrzeby społeczności lokalnej, łącząc: profilaktykę uzależnień z ruchem i edukacją zdrowotną, działania integrujące społeczność lokalną oraz wsparcie psychologiczne i motywacyjne.

Dzięki regularnym zajęciom uczestnicy zyskują atrakcyjną, zdrową alternatywę dla zachowań ryzykownych, uczą się samoregulacji emocji i budują pozytywne nawyki, które sprzyjają ich zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.

Cele połączenia ćwiczeń fizycznych z rozmowami psychologicznymi:

Zwiększenie skuteczności profilaktyki uzależnień połączenie aktywności fizycznej z edukacją psychologiczną umożliwia nie tylko przekazanie wiedzy, ale także praktyczne wzmacnianie zasobów psychicznych uczestników – takich jak odporność na stres, umiejętność radzenia sobie z napięciem, budowanie samoświadomości i zdrowych nawyków.

Zmiana postaw i budowanie świadomości, integracja ćwiczeń z rozmową pozwala uczestnikom doświadczyć w praktyce, jak aktywność fizyczna wpływa na samopoczucie, koncentrację i emocje. To sprzyja utrwalaniu pozytywnych wzorców radzenia sobie bez sięgania po używki czy kompulsywne zachowania. Dotarcie do różnych grup wiekowych i stylów uczenia się, nie wszyscy reagują tak samo na przekaz werbalny – dla wielu osób to właśnie ruch i wspólne działanie stanowią najlepszy kontekst do uczenia się, budowania relacji i rozwijania świadomości. Zajęcia łączące różne formy aktywności zwiększają szansę dotarcia do szerokiego grona odbiorców.

Zwiększenie motywacji i zaangażowania uczestników, ruch stanowi atrakcyjny pretekst do uczestnictwa – a rozmowa, osadzona w przyjaznym, naturalnym kontekście, jest łatwiej przyswajalna i mniej konfrontacyjna. Dzięki temu rośnie frekwencja i aktywne zaangażowanie w działania profilaktyczne.

Tworzenie przestrzeni wsparcia i relacji regularne spotkania, w których uczestnicy wspólnie ćwiczą i rozmawiają, sprzyjają budowaniu zaufania i więzi. To ważny element profilaktyki – relacje oparte na akceptacji i wspólnym działaniu przeciwdziałają izolacji i zwiększają poczucie przynależności.

Przeciwdziałanie stresowi i napięciom emocjonalnym Ruch fizyczny – w szczególności taki jak pilates, oparty na uważności i oddechu – skutecznie redukuje napięcia psychiczne. Połączenie go z psychoedukacją pomaga uczestnikom rozpoznawać swoje emocje i znajdować konstruktywne sposoby ich wyrażania.

Modelowanie zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego Zajęcia stanowią atrakcyjną alternatywę dla biernych i potencjalnie szkodliwych form spędzania czasu (np. przed ekranem). Pokazują, że można dbać o ciało i psychikę jednocześnie – w sposób przyjemny, bezpieczny i rozwijający.

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba zorganizowanych spotkań w ramach „Ciało i Głowa – Poniedziałkowa OdNowa”	min. 8 spotkań (1 x tygodniowo przez wakacje)	Harmonogram i dokumentacja Realizacji zajęć (lista obecności, dokumentacja fotograficzna)
Liczba uczestników biorących udział w przynajmniej jednym spotkaniu	min. 10 osób (łącznie dzieci, młodzież i dorośli)	Listy obecności, dokumentacja fotograficzna
Liczba uczestników korzystających ze spotkań o tematyce uzależnień	min. 10 osób	Lista obecności, raport psychologa
liczba przeprowadzonych spotkań nt. profilaktyki	8 (każda z innym tematem, dostosowanym do grupy wiekowej)	Tematyka i program spotkań, (materiały edukacyjne)

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

Stowarzyszenie zostało założone w październiku 2021 roku i od samego początku aktywnie działa na rzecz mieszkańców Gostynina i okolic. Celem organizacji jest wspieranie rozwoju lokalnej społeczności poprzez organizację wydarzeń o charakterze edukacyjnym, społecznym, profilaktycznym, rekreacyjnym i integracyjnym.

W swojej dotychczasowej działalności Stowarzyszenie zrealizowało liczne spotkania, warsztaty oraz wydarzenia skierowane do wszystkich grup wiekowych – dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów. W szczególności skupia się na działaniach integrujących mieszkańców oraz promujących aktywny i zdrowy styl życia.

Stowarzyszenie skutecznie pozyskiwało środki finansowe w ramach grantów udzielanych przez Lokalną Grupę Działania "Aktywni Razem" z Gąbina, co umożliwiło realizację wartościowych i dobrze ocenianych projektów. Współpracowało również z innymi organizacjami pozarządowymi, angażując się w inicjatywy społeczne, edukacyjne i sportowo-rekreacyjne. Wszystkie realizacje zostały prawidłowo rozliczone, bez żadnych zastrzeżeń ze strony grantodawców. Od początku działalności Stowarzyszenie współorganizuje turnusy warsztatów jeździeckich dla dzieci, które łączą rekreację, rozwój kompetencji oraz kontakt z naturą i zwierzętami. Organizacja może pochwalić się doświadczeniem, skutecznością oraz rzetelnością w realizacji działań na rzecz społeczności lokalnej. Stowarzyszenie ściśle współpracuje ze studiem pilates, które dysponuje wykwalifikowaną kadrą instruktorską oraz odpowiednim zapleczem sprzętowym. Dzięki temu możliwa jest organizacja aktywnych spotkań i zajęć ruchowych dla mieszkańców Gostynina, przy zachowaniu wysokiego standardu merytorycznego i organizacyjnego. Organizacja czynnie uczestniczy w wydarzeniach organizowanych przez gminę, powiat oraz miasto Gostynin. Wielokrotnie współorganizowała lokalne maratony sportowe, akcje charytatywne oraz wydarzenia w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Dzięki dotychczasowemu doświadczeniu, zaangażowanej kadrze oraz sprawdzonym partnerstwom Stowarzyszenie potwierdza gotowość do dalszej pracy na rzecz lokalnej społeczności i skutecznej realizacji zadań publicznych.

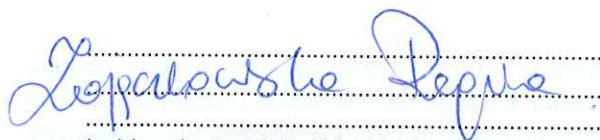
IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącego zajęcia sportowe W tym: przygotowanie miejsca, dostarczenie niezbędnego drobnego sprzętu do prowadzenia zajęć	7.200,00	7.200,00	
2.	Zajęcia profilaktyczne	1.200,00	1.200,00	
3.	Materiały promocyjne	600,00	600,00	
4.	Rozliczenie projektu/Koordinator	1.400,00	1.400,00	
5.	Ubezpieczenie zajęć	200,00	200,00	200,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.000,00	10.000,00	200,00

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.



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

Data 10.06.2025