

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 Węgrowskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Upowszechnianie kultury fizycznej, form ruchowych, aktywnego wypoczynku i sportu

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 oferenta: Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Gminy Stoczek Forma prawna: Stowarzyszenie rejestrowe, Numer w Krajowym Rejestrze Sądowym: 0000174069; Adres siedziby: ul. Armii Krajowej 1, 07-104 Stoczek Strona www: www.snrgstoczek.hekko24.pl Adres do korespondencji: ul. Armii Krajowej 1, 07-104 Stoczek Adres e-mail: stowarzyszenie.stoczek@gmail.com Numer telefonu: 25 691 91 77	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marcin Ilczuk tel. 25 691 91 77, email: stowarzyszenie.stoczek@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Z kijkami po zdrowie			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	01.05.2021	Data zakończenia	29.07.2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości wagi aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowego trybu życia w lokalnej społeczności powiatu węgrowskiego poprzez popularyzowanie formy rekreacji ruchowej, jaką jest Nordic Walking. Jest to forma aktywnej rekreacji, która, obok biegania, zyskuje w ostatnich latach bardzo dużą popularność. Dzięki niewielkim nakładom finansowym potrzebnym do zakupu niezbędnego sprzętu (strój sportowy i kijki), prostocie zasad poprawnego marszu oraz aspektom zdrowotnym polecana jako formę codziennego treningu. Opiera się na najpopularniejszych formach aktywności fizycznej człowieka, jakimi są: chód, marsz i bieg. Ponadto łączy w sobie cechy aktywności fizycznej dla wszystkich bez względu na wiek, wyjściowy poziom sprawności fizycznej i masę ciała, umożliwiając udział szerokiego grona uczestników. Jednym z najważniejszych czynników (czy też zalet) Nordic Walking jest właśnie możliwość uprawiania tej formy rekreacji przez każdego, w każdym miejscu oraz porze roku, co jest jednocześnie świetnym narzędziem integracji i aktywizacji lokalnej społeczności z wykorzystaniem kultury fizycznej jako narzędzie tego procesu.</p> <p>Nordic Walking jest obecnie uprawiany jako forma aktywności fizycznej, sportu, a także coraz częściej stosowany w rehabilitacji osób z różnymi schorzeniami, jak i w profilaktyce min. chorób układu krążenia. Jednym z dodatkowych aspektów tej formy aktywności jest plenerowość - możliwość aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu i w przestrzeni rekreacyjnej podczas zajęć indywidualnych czy grupowych. Należy podkreślić, że rekreacja ruchowa</p>				

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.

podejmowana w terenie pozytywnie wpływa na układ nerwowy, redukuje napięcia i stresy, poprawia samopoczucie oraz samoocenę. Ponadto, uprawiana w korzystnym dla organizmu środowisku przyrodniczym, poprawia stan zdrowia, podnosi sprawność i wydolność organizmu.

Nordic Walking, w porównaniu np. do zwykłego marszu czy biegania, angażuje w większym zakresie mięśnie ciała, przy czym są one mniej zmęczone. Opanowanie prawidłowej techniki Nordic Walking pozwala zaangażować w wysiłek nawet 90 % mięśni ciała (podczas biegania tylko 60 %). Oprócz tego podczas marszu z kijkami zwiększy się pobór tlenu oraz ilość spalanych kalorii. W czasie poprawnie wykonywanego marszu rozwija się też między innymi siła i wytrzymałość ramion, zwiększa się stabilność sylwetki oraz koryguje się postawa ciała, następuje redukcja nacisku na stawy.

Warto zauważyć, że pożądane efekty w zakresie fizycznego wpływ Nordic Walking na organizm uzyskuje się wtedy, kiedy prawidłowo stosuje się tą technikę. Obserwacje osób uprawiających „marsz z kijkami” pokazują niestety, że duża część osób uprawia tę technikę marszu nieprawidłowo. Dlatego warto rozpocząć swoją przygodę z Nordic Walking pod okiem instruktora, który nauczy nas prawidłowej techniki marszu.

Uwzględniając powyższe aspekty chcemy w ramach proponowanego przeprowadzić następujące działania:

1. Organizację szkolenia „Instruktor Nordic Walking” – zadanie obejmuje organizację szkolenie dla grupy lokalnych liderów (osób, które zorganizowały się w nieformalną grupę promującą Nordic Walking w lokalnym środowisku) za zakresu prawidłowego stosowanie techniki NW. Osoby kończące kurs mogą pełnić funkcję animatora czasu wolnego, rekreacji i wypoczynku czynnego szczególnie dla osób, które pragną poprawić swoją ogólną kondycję. Uzyskanie uprawnień pozwala na podjęcie pracy jako Instruktor NW w klubach seniora, ośrodkach kultury, centrach aktywności lokalnej, domach opieki (pomocy) społecznej, ośrodkach wypoczynkowych i sanatoryjnych (lecniczych), biurach podróży organizujących imprezy z zakresu turystyki aktywnej, klubach fitness. Uzyskanie uprawnień instruktorskich dodatkowo zwiększy atrakcyjność tych osób na rynku pracy. W ramach dwudniowego kursu realizowane będą zagadnienia: historia Nordic Walking, Aspekty zdrowotne Nordic Walking, zastosowanie Nordic Walking w turystyce i rekreacji, zasady bezpieczeństwa na zajęciach Nordic Walking, sprzęt Nordic Walking, metodyka prowadzenia grupy NW, ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające i relaksacyjne z wykorzystaniem kijków Nordic Walking oraz zajęcia terenowe z techniki marszu i korygowania techniki NW. Kurs skierowany jest do osób które ukończyły 18 rok życia i posiadają minimum średniego wykształcenia.
2. Zakup kijków do Nordic Walking – zadanie obejmuje zakup 15 sztuk kijków NW, które wykorzystywane będą w trakcie szkolenia, jak również później w trakcie zajęć z członkami lokalnych społeczności (korzystanie z odpowiednich kijków, dedykowanych NW jest warunkiem skutecznego treningu; wiele osób podczas marszów stosuje niewłaściwe kijki trekkingowe, nie pozwalające poruszać się zgodnie z techniką NW)
3. Organizacja zajęć (marszy) dla członków lokalnych społeczności – przeszkoleni w ramach projektu lokalni liderzy – przyszli instruktorzy Nordic Walking będą organizować w swoich społecznościach marsze Nordic Walking dla chętnych osób z lokalnych społeczności. W sumie przeprowadzonych zostanie 16 imprez rekreacji ruchowej w formie marszów. Przyszli instruktorzy prowadzić będą imprezy rekreacyjne w ramach wolontariatu.
4. Organizacja zawodów „Marsz po zdrowie” – w ramach zadania, za zakończenie projektu, zorganizowany zostanie bieg w formie zawodów dla osób chętnych. Zadanie obejmuje sfinansowanie zakupu nagród dla zwycięzców (nagrody za trzy pierwsze miejsca w kategorii mężczyzn, nagrody za trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet) oraz pakietów startowych dla uczestników (zakładana liczba zawodników biorących udział w zawodach - 50 osób; koszulka z logo powiatu, pamiątkowy medal, dyplom).

Zadanie realizowane będzie na terenie Powiatu Węgrowskiego. Szkolenie instruktorów NW realizowane będzie w Stoczku; marsze NW w lokalnych społecznościach, z których pochodzą będą instruktorzy – beneficjenci projektu (gminy powiatu węgrowskiego), zawody „Marsz po zdrowie” – na obszarach leśnych gminy Stoczek i Sadowne

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób przeszkolonych z zakresu Instruktor Nordic Walking	12	lista wydanych legitymacji instruktorskich/lista obecności na zajęciach
Liczba godzin szkolenia	16	Karta pracy trenera
Liczba marszy Nordic Walking w lokalnych społecznościach	16	Listy obecności
Liczba uczestników zawodów "Marsz po zdrowie"	50	lista startowa/lista obecności

Mac

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

Krótka charakterystyka oferenta:

Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Gminy Stoczek zostało zarejestrowane 8 października 2003 roku, jego siedziba znajduje się przy ul. Armii Krajowej 1 w Stoczku. Jest organizacją o regionalnym zasięgu działania, z dużym doświadczeniem w realizacji projektów z zakresu swoich działań statutowych, finansowanych z różnych źródeł. Współpracuje z instytucjami i organizacjami na obszarze swojego działania. Jest członkiem Lokalnej Grupy Działania „Bądźmy Razem”. Główne cele tej instytucji to działalność oświatowa, podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej, pielęgnowanie polskości oraz rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej. Współuczestnictwo w pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób. Prowadzenie kół zainteresowań, świetlic, klubów, ognisk wychowawczych. W ramach działalności statutowej Stowarzyszenie organizuje imprezy integracyjne o charakterze kulturalnym, edukacyjnym i sportowym; działania z zakresu upowszechniania sportu szkolnego, upowszechnianie sportu w środowisku wiejskim, wspieranie prozdrowotnych programów aktywności fizycznej, realizacji działań w kierunku ochrony zdrowia, profilaktyki prozdrowotnej oraz promowania zdrowego trybu życia oraz działania w kierunku organizacji aktywnych form spędzania czasu wolnego oraz wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie:

1. Rok 2010 – „Akademia Zdrowej Rodziny” - organizowanie zajęć dla dzieci- poradnictwo dla rodzin wymagających wsparcia (projekt finansowany ze środków Wojewody Mazowieckiego)
2. W okresie od 01.06.2013r. do 31.08.2013 Stowarzyszenie realizowało projekt „ Jednym śladem po powiecie Węgrowskim”. W ramach projektu przygotowano scenariusz zajęć terenowych, które realizowane były podczas rajdu rowerowego oraz jeden dwudniowy rajd terenowy dla młodzieży. Projekt sfinansowany był ze środków Powiatu Węgrowskiego w kwocie 1300,00zł. Całkowita wartość projektu: 2220,00zł.
3. Rok 2014 Projekt „ Turystyka krajoznawcza narzędziem integracji lokalnych społeczności”, którego głównym celem jest podniesienie stopnia umiejętności praktycznych oraz kwalifikacji mieszkańców powiatu węgrowskiego, aktywnych na płaszczyźnie szeroko rozumianej turystyki. Projekt dofinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Operacyjnego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.
4. Rok 2017- „Turystyka społeczna narzędziem aktywnej integracji” - projekt finansowany z PO FIO w ramach którego zorganizowano szkolenie Instruktora Turystyki Kwalifikowanej dla grupy 25 osób. Wartość projektu 60 023,02 zł.
5. Rok 2017 - Podniesienie kwalifikacji i wzrost kompetencji lokalnych liderów w zakresie organizowania turystyki na obszarze LGD "Bądźmy Razem" - projekt finansowany z środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” PROW na lata 2014-2020. Celem projektu była organizacja 4 kursów instruktorskich podnoszących kompetencje zawodowe z zakresu turystyki. Wartość projektu – 50 000,00 zł.
6. Rok 2018 - Aktywizacja środowiska harcerskiego obszaru LGD "Bądźmy Razem" poprzez szkolenie kadr. – projekt finansowany z środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” PROW na lata 2014-2020. – projekt miał na celu organizację kursów instruktorskich ZHP podnoszących kompetencje do pracy z dziećmi i młodzieżą. Wartość projektu – 50 000,00 zł.
7. Rok 2020 - Szkolenie strażaków OSP i potencjalnej młodej kadry z zakresie technik linowych” - projekt finansowany z środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER” PROW na lata 2014-2020. Celem projektu było wzmocnienie kapitału społecznego poprzez organizację szkoleń w zakresie technik linowych (kurs wspinaczkowy, kurs operatora ścianki wspinaczkowej, kurs ratownictwa wysokościowego) dla członków OSP oraz młodzieży z terenu Gminy Stoczek.

Zasoby, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe na potrzeby realizacji projektu

1. Koordynator projektu - osoba z wykształceniem wyższym (mgr biologii, studia podyplomowe z geografii, ukończony kurs Instruktor Turystyki Kwalifikowanej II stopnia, Instruktor Nordic Walking), posiadająca doświadczenie w zakresie realizacji projektów, w tym również finansowanych ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego; od 13 lat związana z organizacjami pozarządowymi (3 lata jako pracownik, 10 lat jako wolontariusz). Uczestnik kilkunastu szkoleń z zakresu przygotowywania, realizacji oraz rozliczania projektów finansowanych z różnych źródeł (potwierdzone stosownymi certyfikatami); autor i koordynator większości projektów realizowanych przez Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Gminy Stoczek.

KOŁY AK

2. Trenerzy prowadzący szkolenia instruktorskie - kurs Nordic Walking – członek i pracownicy organizacji wpisanej do rejestru instytucji szkoleniowych Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie; wykształcenie wyższe pedagogiczne; studia doktoranckie na wydziale Wychowania Fizycznego AWF w Warszawie, Instruktor Nordic Walking.
3. Osoby prowadzące imprezy dla lokalnych społeczności – wolontariusze; osoby które nabyły i uprawnienia instruktora Nordic Walking.

Zasoby rzeczowe na potrzeby projektu:

1. Na potrzeby realizacji szkolenia zostanie wykorzystane zaplecze lokalowe NLO w Stoczku - sala multimedialna wyposażone w sprzęt audiowizualny (rzutnik multimedialny, ekran)

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Kurs Instruktor Nordic Walking (12 osób)	3270,00		
2.	Kijki do Nordic Walking (15 kompletów)	1650,00		
3.	Nagrody w zawodach Nordic Walking „Marsz po zdrowie”	2000,00		
4.	Pakiety startowy w zawodach Nordic Walking	1500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		8420,00	7220,00	1200,00

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.

Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju
Gminy Stoczek
07-104 Stoczek
ul. Armii Krajowej 17

PREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenia
na rzecz Rozwoju Gminy Stoczek

Hubert Boguta

SKARBNIK ZARZĄDU
Stowarzyszenia
na rzecz Rozwoju Gminy Stoczek

Monika Owiśk

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

Data 26.03.2021 r.