

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 ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego	z zakresu OCHRONY I PROMOCJI ZDROWIA, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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	Fundacja Blask Nadziei Ul. Kościuszki 11/315 25-310 Kielce E-mail: fundacja@blasknadziei.pl KRS:0000439980 NIP:6572908732 Forma prawna: Fundacja
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ireneusz Chaiński Tel.: 697 801 268 E-mail: 697801268@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Edukacja i Profilaktyka dla Zdrowia Seniora			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	01.09.2025	Data zakończenia	25.11.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Starzenie się społeczeństwa to jedno z najważniejszych wyzwań demograficznych współczesnych czasów. Z każdym rokiem rośnie liczba osób w wieku 60 lat i powyżej, a wraz z tym – potrzeba dostosowania działań społecznych, edukacyjnych i zdrowotnych do potrzeb tej grupy. Projekt stanowi odpowiedź na realne i pilne potrzeby seniorów z terenu miasta Kielce i powiatu kieleckiego. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza czy choroby serca. Wielu seniorom brakuje wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej, a także praktycznego wsparcia w zakresie codziennej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, co znacząco wpływa na jakość ich życia. Projekt odpowiada na te potrzeby poprzez działania prozdrowotne: warsztaty edukacyjno-dietetyczne, indywidualne konsultacje oraz zajęcia usprawniająco-ruchowe. Celem jest poprawa zdrowia poprzez edukację prozdrowotną z zakresu właściwych sposobów odżywiania oraz nauka podstawowych zajęć ruchowych, usprawniających ciało osób starszych co przyczyni się do ich większej samodzielności i sprawności. Warsztaty dietetyczne przekażą praktyczną wiedzę na temat zdrowego odżywiania w starszym wieku. Indywidualne konsultacje umożliwią uczestnikom uzyskanie zaleceń dopasowanych do ich stanu zdrowia i stylu życia. Zajęcia usprawniająco-ruchowe nauczą bezpiecznej aktywności fizycznej i pomogą zadbać o kondycję, równowagę oraz sprawność w codziennym funkcjonowaniu.

W odpowiedzi na problemy związane ze starzeniem się Fundacja Blask Nadziei planuje realizację działań edukacyjno-zdrowotnych dla 20 osób w wieku 60 lat i powyżej z miasta Kielce oraz powiatu kieleckiego.

Istotnym elementem projektu będzie również podniesienie poziomu wiedzy zdrowotnej wśród seniorów, zachęcenie do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz przekazanie prostych, praktycznych sposobów codziennej troski o zdrowie i zapobiegania typowym urazom, chorobom oraz dolegliwościom związanym z wiekiem.

Projekt będzie realizowany w Klubie Expert Fitness przy ul. Szczecińskiej 1 w Kielcach w okresie od 1 września do 25 listopada 2025 roku.

Łącznie projekt zakłada realizację 51 godzin działań edukacyjnych, konsultacyjnych i ruchowych.

Ogłoszenie o naborze do projektu zostanie zamieszczone w mediach społecznościowych. Rekrutacja będzie prowadzona poprzez wypełnienie formularza rekrutacyjnego i jego dostarczenie: osobiście do biura fundacji lub drogą mailową.

Spośród wszystkich zgłoszeń do projektu zakwalifikowane zostaną osoby spełniające kryteria formalne, takie jak wiek, stan zdrowia oraz miejsce zamieszkania. Priorytetowo traktowany będzie udział osób dotąd mało aktywnych. Przed rozpoczęciem udziału w projekcie uczestnicy będą zobowiązani do podpisania oświadczenia o stanie zdrowia, potwierdzającego brak przeciwwskazań do udziału w proponowanych działaniach.

Projekt zostanie zrealizowany zgodnie z ust. z 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobą ze szczególnymi potrzebami.

Projekt przewiduje następujące działania:

1. Warsztaty edukacyjno-dietetyczne – łącznie 5 godzin zajęć (5 x 1 h), skierowanych do 20 uczestników – osób po 60 roku życia z terenu miasta Kielce i powiatu kieleckiego (zajęcia grupowe).

Prowadzone będą przez wykwalifikowanego dietetyka, który w sposób zrozumiały i praktyczny przybliży zagadnienia związane ze zdrowym odżywianiem i stylem życia w starszym wieku (zajęcia grupowe).

Uczestnicy dowiedzą się m.in., jakie składniki odżywcze są szczególnie ważne w codziennej diecie seniora i jak zmieniają się potrzeby organizmu wraz z wiekiem. Omówione zostaną zasady dostosowania diety do potrzeb osób starszych, a także rola żywienia w profilaktyce chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy osteoporoza.

Wykłady będą prowadzone w przystępnej formie, dostosowanej do możliwości uczestników, z możliwością zadawania pytań i dzielenia się własnymi doświadczeniami.

2. Indywidualne konsultacje dietetyczne – łącznie 20 godzin dla 20 osób (każdy uczestnik 1h konsultacji).

Będą obejmować szczegółowy wywiad żywieniowy oraz ocenę ewentualnych nietolerancji pokarmowych. Podczas konsultacji uczestnicy zostaną zważeni, a także wykonane zostaną pomiary na analizatorze składu ciała, umożliwiające określenie zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody w organizmie i innych parametrów.

Dietetyk przekaże również indywidualne zalecenia żywieniowe, dostosowane do stanu zdrowia i potrzeb uczestników, w celu zapewnienia zdrowej i zrównoważonej diety.

Konsultacje mają także na celu profilaktykę chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca, wspierając zdrowie i dobrą kondycję uczestników (na potrzeby przeprowadzenia konsultacji zostanie udostępnione bezpłatnie pomieszczenie w Klubie Expert Fitness).

3. Zajęcia usprawniająco - ruchowe – łącznie 26 godzin, skierowane do 20 osób w wieku 60 lat i powyżej. Prowadzone będą przez wykwalifikowanego trenera lub instruktora dwa razy w tygodniu, po jednej godzinie.

Zajęcia będą miały na celu poprawę kondycji fizycznej, wzmocnienie siły mięśniowej oraz wsparcie układu mięśniowo-stawowego, ze szczególnym uwzględnieniem pracy nad kręgosłupem.

Projekt Fundacji Blask Nadziei to inicjatywa wspierająca seniorów w trosce o poprawę ich zdrowia, sprawności i lepszą jakość życia.

Łącznie projekt zakłada realizację 51 godzin działań, które poprzez warsztaty edukacyjne, konsultacje dietetyczne oraz bezpieczne zajęcia usprawniająco- ruchowo pozwolą uczestnikom zdobyć wiedzę i umiejętności pomocne w codziennej profilaktyce zdrowotnej.

Projekt został zaplanowany z myślą o realnych potrzebach osób starszych, z zapewnieniem dostępności także dla osób ze szczególnymi wymaganiami. To praktyczne wsparcie, które buduje świadomość, wzmacnia samodzielność i daje realną siłę do działania – dziś i na przyszłość.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie warsztatów edukacyjno - dietetycznych	5 godzin/20 osób w wieku 60 i powyżej z miasta Kielce oraz powiatu kieleckiego	Lista obecności
Przeprowadzenie konsultacji dietetycznych	20 godzin/20 osób w wieku 60 i powyżej z miasta Kielce oraz powiatu kieleckiego	Lista obecności, Karta pomiarów
Przeprowadzenie zajęć usprawniająco - ruchowych	26 godziny/20 osób w wieku 60 i powyżej z miasta Kielce oraz powiatu kieleckiego	Lista obecności

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

Oferent posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów społecznych, prozdrowotnych, edukacyjnych i sportowych, skutecznie współpracując z instytucjami publicznymi na szczeblu lokalnym i centralnym. Zrealizował z powodzeniem kilkadziesiąt inicjatyw skierowanych do różnych grup społecznych – dzieci, młodzieży, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami. Przykładowe projekty to:

Projekt „Zdrowa Transformacja” 26.08.2024-31.10.2024 dofinansowano z Urzędu Marszałkowskiego w kwocie 25000 zł

Projekt. „W zdrowym ciele zdrowy duch”01.08.2024-31.10.2024 dofinansowany z Urzędu Marszałkowskiego w kwocie 12000 zł.

Projekt „ Zdrowo odchudzamy się „, zrealizowany w 2023 r. dofinansowany z Urzędu Marszałkowskiego w kwocie 30000 złotych

Dysponuje wykwalifikowaną kadrą specjalistów, w tym dietetykiem, trenerami personalnymi oraz instruktorami rekreacji ruchowej, posiadającymi odpowiednie wykształcenie i doświadczenie. Dzięki profesjonalnemu zapleczu organizacyjnemu i merytorycznemu, Oferent gwarantuje wysoką jakość oraz skuteczność w realizacji założonych działań projektowych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali	3720,00	3510,00	210,00
2.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztaty dietetyczne (dietetyk)	850,00	850,00	0
3.	Przeprowadzenie konsultacji dietetycznych (dietetyk)	2000,00	2000,00	0
4.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej zajęcia usprawniająco - ruchowe (trener, instruktor)	3640,00	3640,00	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10210,00	10000,00	210,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
- 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.

PREZES FUNDACJI


.....
.....
Krzysztof Chaiński

Data 17.06.2025r.

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