

## 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	Wójt Gminy Nowosolna
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	
<p style="text-align: center;">Stowarzyszenie Klub FitMoc Moskwa 46, 92-701 Łódź KRS 0000742115</p> <p style="text-align: center;">fb/klubfitmoc <a href="mailto:biuro@fitmoc.pl">biuro@fitmoc.pl</a> tel. 730 190 699</p>	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	<p style="text-align: right;">Maciej Kaczmarzyk tel. 730 190 699 <a href="mailto:biuro@fitmoc.pl">biuro@fitmoc.pl</a></p>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	FitMocna Rodzina			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	30.05.2020	Data zakończenia	15.07.2020
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Zadanie „FitMocna Rodzina” to prowadzenie zajęć sportowych na Orliku i boiskach gminnych oraz szkolnych dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin z terenu gminy Nowosolna pomagające w zwalczaniu skutków COVID-19

Zajęcia odbywać się będą w terminie od 30 maja 2020 do 15 lipca 2020 w ilości nie mniejszej niż 60 godziny w trzech sekcjach, tj.:

sekcja 1: zajęcia ogólnorozwojowe typu CrossMoc, gimnastyka, zdrowy kręgosłup, stretching

sekcja 2 : zajęcia taneczne typu Zumba, Cheerleaders, Strong Nation,

sekcja 3: gry zespołowe – piłka nożna, koszykówka, hokej na trawie, speedminton

W każdym tygodniu wybranych zostanie 6 dwugodzinnych zajęć = 12 godzin tygodniowo prowadzonych przez 5 tygodni = 60 godzin ogółem, tj.:

1 tydzień – 12 godzin (3 boiska x 4 godziny),

2 tydzień – 12 godzin (3 boiska x 4 godziny),

3 tydzień – 12 godzin (3 boiska x 4 godziny),



4 tydzień – 12 godzin (3 boiska x 4 godziny),

5 tydzień – 12 godzin (3 boiska x 4 godziny).

Dopuszczamy ewentualny wzrost liczby zajęć który to podyktowany będzie dużym zainteresowaniem odbiorców oraz dostępnością obiektu.

Hokej na trawie oraz speedminton to nowy element gier zespołowych nieobecny dotychczas w naszych projektach, silnie pobudzający aktywność fizyczną całych rodzin pozwalający tym samym do wprowadzenia ich w życie codzienne dla urozmaicenia gier i zabaw a tym samym zmuszający graczy do pozostania na powietrzu co sprzyja produkcji witaminy D3 niezbędnej do podnoszenia odporności organizmu.

#### Liczba uczestników zadania

Przewidywana liczba uczestników uzależniona jest od decyzji wydanych przez Premiera Rządu, obecnie wynosi od 14 do 22 osób jednocześnie ćwiczących w zależności od obiektu na każdym z 6 zajęć.

#### Miejsce realizacji zadania

Boisko Orlik, Wiączyń Dolny 18 oraz przyległe boisko do koszykówki jak i trawiaste do piłki nożnej.

#### Zwalczanie skutków COVID-19

1. Wzmacnianie odporności organizmu poprzez regularną aktywność fizyczną trwającą dłużej niż 30 minut, co w badaniu dr. David Nieman z Appalachian State University wykazało zmniejszenie ryzyka wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych o 1/3. Dodatkowo należy uwzględnić znaczne spowolnienie zmian inwolucyjnych zachodzących w mechanizmach obronnych ustroju osób w starszym wieku. Obniżenie odporności jest jednym z elementów rozprzestrzeniania się COVID-19.
2. Wzmacnianie funkcjonalności organizmu poprzez wyeliminowanie stresu. Ćwiczenia fizyczne tworzą swoisty bufor łagodzący wpływ stresu na zdrowie który to w obecnej sytuacji towarzyszy niemalże wszystkim rodzinom. Długotrwałe działający stres negatywnie wpływa na kondycję całego organizmu, rozregulowuje przemianę materii, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, niekorzystnie wpływa na układ hormonalny oraz kondycję psychiczną. Aktywność fizyczna ma skutki odwrotne poprawia kondycję fizyczną, psychiczną dodaje energii oraz poprawia nastrój.
3. Uregulowanie dobrej jakości oraz długości snu. Sen głęboki, regenerujący o odpowiedniej ilości faz NREM powoduje, że jesteśmy 3-krotnie mniej podatni na złapanie infekcji wirusowej jak chociażby COVID-19. Tę zależność odkryli naukowcy z Uniwersytetu Carnegie Mellon, którzy na grupce ochotników badali tę zależność i wykazali, że nieprzerwany 8-godzinny sen pomaga w walce z zakażeniem wirusowym. W fazie NREM organizm intensywniej się regeneruje, zostaje zwiększony dopływ krwi do mięśni, wzrasta produkcja Limfocytów T odpowiedzialnych za odporność organizmu. Poprzez aktywność fizyczną naturalnie spalamy kalorie przez co organizm jest bardziej zmęczony oraz śpiący. Podczas treningu mięśnie poddawane są mikrouszkodzeniom w celu ich wzmocnienia oraz zachodzi rozpad białek. Aby organizm się zregenerował sam w sposób naturalny szybciej i łatwiej wprowadza nas w sen.
4. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinach. Obecnie coraz głośniejszą rolę w wywołanej skutkiem kwarantanny COVID-19. Jednym z czynników jej zapobiegania mogą być endorfiny, które są molekułami wyzwalanymi przez nasz mózg. Aktywność fizyczna jest bezsprzecznie czynnością która pozwala uwolnić najwięcej endorfin, a stan ten trwa nawet do kilku godzin po jej zakończeniu. Uprawianie sportu poprzez wydzielanie endorfin wykazuje działanie przeciwłękowe. Wycisza emocje i negatywne odczucia a osoby ćwiczące przez min. 20 minut efekt ten mogą utrzymać nawet do 6 godzin po wysiłku.
5. Wzmocnienie integracji społecznej. Sport to nie tylko rywalizacja, ale również zabawa, która łączy ludzi oraz przelamuje bariery między nimi. Poprzez sport w różnorodnej grupie osoby nabierają zaufania do siebie, uczą się współpracy oraz akceptacji. Poprzez zajęcia sportowe tworzymy swoistą więź między ćwiczącymi która w bardzo łatwy i naturalny sposób przyczyni się do wyeliminowania zjawiska samotności, braku akceptacji które to wyraźnie i w sposób drastyczny zauważamy w dobie kwarantanny spowodowanej COVID-19 wśród szerokiej liczby mieszkańców terenów wiejskich gdzie występuje małe zagęszczenie liczby ludności na 1m<sup>2</sup> w porównaniu do miast.

<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.).

<sup>2)</sup> 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
Uczestnictwo w zajęciach ogólnorozwojowych z sekcji 1	Maksymalna liczba możliwych uczestników ustalona przez Premiera Rządu	Lista obecności Dokumentacja video + fotograficzna
Uczestnictwo w zajęciach tanecznych z sekcji 2	Maksymalna liczba możliwych uczestników ustalona przez Premiera Rządu	Lista obecności Dokumentacja video + fotograficzna
Uczestnictwo w zajęciach gier zespołowych z sekcji 3	Maksymalna liczba możliwych uczestników ustalona przez Premiera Rządu	Lista obecności Dokumentacja video + fotograficzna

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

1. Całoroczne prowadzenie stacjonarnych zajęć sportowych dla dzieci młodzieży i ich rodzin w trzech szkołach podstawowych na terenie gminy Nowosolna i miasta Łodzi w zakresie 31 godzin tygodniowo w następujących dyscyplinach: Judo, Cheerleaders, Joga, Gimnastyka sportowa, zajęcia ogólnorozwojowe, gry zespołowe. Liczba osób uczestniczących to 180 członków Klubu + ok. 10 osób rodzin członków.
2. Realizacją projektu zajmować się będzie kadra trenersko instruktorska Klubu FitMoc.
3. Podczas realizacji zadania będą wykorzystywane zasoby Klubu FitMoc w postaci sprzętu, nagłaśniającego, tj. głośnik estradowy, mikrofon nagłowny dla trenerów oraz sprzętu audio-video do nagrywania filmów oraz robienia zdjęć, tj. aparat, statyw, lampa doświetlająca.
4. Podczas trwania treningów Klub FitMoc zapewnia apteczkę sportową z pełnym wyposażeniem.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie brutto trenerów 60 godzin / usługa	6000	6000	0
2.	Zakup sprzętu sportowego do Unihokeja / komplet	660	660	0
3.	Zakup sprzętu sportowego do Speedmintona / komplet 10 szt.	1100	1100	0
4.	Zakup środków do dezynfekcji sprzętu sportowego	170	170	0
5.	Zakup sprzętu sportowego do zajęć CrossMoc typu: hantle, gryfy, kettle, obciążenia itp.	2000	1770	230
6.	Księgowość / usługa	260	0	260
7.	Promocja i reklama projektu / usługa	200	0	200
8.	Prowadzenie fanpagea oraz nagrywanie filmów, robienie zdjęć/ usługa	300	0	300
9.	Koordinacja projektu / umowa o dzieło	500	0	500
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>11190</b>	<b>9700</b>	<b>1490</b>

**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.

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

Data .....

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



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

Maciej Kaczmarski

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

Data

25.05.2020r.

**Stowarzyszenie Klub FitMoc**

Moskwa 46, 92-701 Łódź

NIP: 7282831737

tel. 730 190 699, biuro@fitmoc.pl