

Wpł. dn. 2026 -03- 04

Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)URZĄD MIASTA KATOWICE
Wydział Polityki Społecznej

Nr RKP 52030/26 Zał.

Wpł. dn. 2026 -03- 05

Załącznik nr 1

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Nr

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	PREZYDENT MIASTA KATOWICE
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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 Sport i Zdrowie, fundacja, KRS: 0000802953, 40-872 Katowice ul. Zawiszy Czarnego 8, e-mail: kruzel.trener@gmail.com , tel.: 531352233.
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Wyłączenie jawności danych osób fizycznych na podstawie art. 5 ust. 2 ustawy z dnia 6 września 2001 r. o dostępie do informacji publicznej. Osoba dokonująca wyłączenia: Gizela Przeor - główny specjalista w Referacie Rozliczeń i Programów w Wydziale Polityki Społecznej

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Zdrowy Senior”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	16.03.2026	Data zakończenia	30.04.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Miejscem realizacji zadania jest Spółdzielczy Ośrodek Kultury SM Piast w Katowicach. Projekt zakłada realizację kompleksowego programu aktywizującego skierowanego do grupy 20 seniorów zamieszkujących Katowice, a przede wszystkim Osiedle Tysiąclecia. Celem zadania jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez wsparcie ich sprawności fizycznej, dobrostanu psychicznego oraz kompetencji społecznych.				
W ramach projektu przeprowadzone zostaną cykliczne warsztaty ruchowe oraz wykłady dostosowane do możliwości seniorów, ukierunkowane na poprawę sprawności, mobilności, koordynacji oraz ogólnego samopoczucia, a także motywacji oraz pozytywnej relacji w grupie, tj.: wykład: „Przeciwdziałanie osteoporozie”, warsztat: „Bezpieczna aktywność fizyczna w domu”, warsztat: „Ćwiczenia równowagi i koordynacji”, warsztat: „Trening przeciwko sarkopenii”				

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 2025 r., poz. 1338 ze zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Przeprowadzone zostaną także wykłady oraz warsztaty terapeutyczne i psychoedukacyjne, których celem będzie przeciwdziałanie depresji i demencji, wzmacnianie poczucia sprawczości oraz aktywizacja poznawcza uczestników, tj.: **wykład: „Jak radzić sobie ze stresem”, warsztat: „ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne”.**

Integralną częścią zadania będzie również wykład z zakresu poprawnej i empatycznej komunikacji, sprzyjający budowaniu relacji społecznych, lokalnej społeczności seniorów, tj.: **wykład: „Podstawy skutecznej komunikacji”.**

Projekt ma charakter profilaktyczny, edukacyjny i integracyjny. Odpowiada na realne potrzeby seniorów w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, przeciwdziałając wykluczeniu, bierności oraz poczuciu osamotnienia. Działania realizowane będą w dostępnej lokalnie przestrzeni, sprzyjającej regularnemu uczestnictwu i budowaniu trwałych relacji sąsiedzkich.

Wykłady oraz warsztaty będą prowadzone przez Panią Martę Jastrzębską fizjoterapeutkę oraz trenerkę przygotowania motorycznego, na co dzień pracującą w prywatnej klinice fizjoterapii i rehabilitacji.

Wykłady i warsztaty poprowadzi także Pani Kalina Kulczycka Kruzel, mgr dietetyki klinicznej, terapeutka Kodu Emocji, na co dzień przyjmująca pacjentów w prywatnym gabinecie, oraz prowadząca szkolenia z zakresu umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Trzecim prowadzącym jest Pan Dominik Kruzel, prezes Fundacji Sport i Zdrowie, absolwent AWF Kraków, trener przygotowania motorycznego, trener personalny i były zawodnik. Prowadzi także szkolenia dla przyszłych trenerów z zakresu treningu, fizjologii wysiłku oraz suplementacji i dietetyki.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników	20 osób	Lista obecności / ankieta
Liczba wykładów	6 godz.	Lista obecności / ankieta
Liczba warsztatów	7 godz.	Lista obecności / ankieta

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

Fundacja Sport i Zdrowie, powstała w celu propagowania kultury fizycznej i zdrowego stylu życia. Do tej pory wspieraliśmy sportowców wyczynowych w projekcie „HERO”. Prezes fundacji wyszedł z inicjatywą poprawy jakości życia pod kątem zdrowotnym i aktywności fizycznej dla społeczności seniorów z osiedla Tysiąclecia w Katowicach za pomocą prowadzenia wykładów. Chcąc rozszerzyć ofertę fundacja stworzyła projekt „Zdrowy senior” który został pomyślenie zrealizowany dzięki dofinansowaniu z Urzędu Miasta Katowice. Tym samym, zależy nam na realizacji kolejnych projektów i rozszerzeniu działań dzięki dalszej współpracy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	WYKŁAD: „Jak radzić sobie ze stresem” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		
2.	WYKŁAD: „Podstawy skutecznej komunikacji” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		
3.	WYKŁAD: „Przeciwdziałanie osteoporozie” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		

4.	WARSZTAT: „Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		
5.	WARSZTAT: „Trening przeciwko sarkopenii” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		
6.	WARSZTAT: „Bezpieczna aktywność fizyczna w domu” (2 godz. x 400,00 zł za godz.)	800,00		
7.	WARSZTAT: „Ćwiczenia równowagi i koordynacji” (1 godz. x 400,00 zł za godz.)	400,00		
8.	Koszt wynajmu sal na wykłady i warsztaty	400,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5.600	4.000	1600

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.

SPORT I ZDROWIE FUNDACJA

DOMINIK KRUZEL
Prezes Zarządu

40-036 Katowice, ul. Królowej Jadwigi 127
NIP: 9542757017 REGON: 362115464
KRS: 0000566908

Data 3.03.2026

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