

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 gwiazdka, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

Urząd Miejski Wołomin
Kancelaria Ogólna
WPLYNĘŁO

2026-05-19

L.dz. ilość zał. ... 3
podpis
znak sprawy

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Burmistrz Wołomina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia

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 Diabetyków Wołomin, 05-200 Wołomin ul. Gdyńska 1/3
Forma prawna; Stowarzyszenie
Numer K.R.S.; 0000695245
Adres siedziby; Szpital Powiatowy w Wołominie ul. Gdyńska 1/3
Adres do korespondencji; 05-200 Wołomin, ul. Mieszka I 10/6 Grażyna Radomska

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Promocja zdrowego stylu życia			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	25.06.26	Data zakończenia	30.08.26
3 Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji zadania)				
Celem projektu jest				
Pokazanie , uzmysłowienie jak nieodzowny jest ruch i wysiłek fizyczny dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Po 60 r.ż. wzrasta większa możliwość złamań i osteoporozy, bo więcej siedzimy. Ćwicząc, w znacznym stopniu ograniczamy ryzyko upadku i urazów po nim. Korzystając z zajęć wzmacniamy własną kondycję fizyczną. Takie zajęcia mogą zapobiegać sarkopenii czyli ubytkowi masy mięśniowej. Słabnie gorset mięśniowy i występują zaburzenia ruchowe –organizm nie jest w stanie ustabilizować ciała w pozycji pionowej. Ruch dobrze wzmocni				

mięśnie, uelastyczni tkanki, poprawi ukrwienie i odżywienie stawów. Ruch też poprawia pamięć, koncentrację i logiczne myślenie. Bardzo korzystną formą aktywności fizycznej dla Seniorów jest nornic walking. Szybki marsz w chodzie uaktywnia 90% naszych mięśni.

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu. Dlatego my chcemy pokazać, jak temu zapobiec poprzez aktywność fizyczną osiągnąć większą sprawność i uniknięcie wielu powikłań. Więcej ruchu na świeżym powietrzu to więcej zdrowia. Dla tych, którzy jeszcze mało lub wcale się nie ruszają chcemy zaproponować, umożliwić uczestnictwo w zajęciach rozciągających mięśnie na przyrządach w siłowni i ćwiczenia z instruktorem na matach – czyli gimnastyka dla seniorów, następnie codzienne marsze z kijkami.

Zadanie będzie polegało na:

Wyjeździe grupy do 20 osób w ramach promocji zdrowego stylu życia, + trener, będą to osoby obojga płci w przedziale wiekowym 60+-70+ r. ż., mieszkańcy Wołomina Członkowie Stowarzyszenia Diabetyków, chorzy na cukrzycę.

Wyjazd w terminie 06-11.07.2026r.

Miejsce realizacji zadania : Ośrodek Caritas Diecezji Warszawsko – Praskiej
05-281 Urle ul. S.A. Poniatowskiego 2

W czasie pobytu będą prowadzone następujące działania;

- 1) pomiar cukru i ciśnienia tętniczego przed rozpoczęciem zajęć ruchowych, i po wysiłku fizycznym, omówienie sposobu ilości podawania insuliny i leków doustnych aby nie dopuścić do hipoglikemii poprowadzi edukator w cukrzycy 1h x 1 dni =1 h
- 2) Organizowaniu codziennych ćwiczeń porannych rozciągających na siłowni i powietrzu, potem marsz z kijkami poprowadzi edukator 3 h x 5 dni = 15,0 h
- 3) ćwiczenia na matach z instruktorem w sali lub na trawie w zależności od pogody w drugiej części dnia – po obiedzie 1,5 h x 5 dni = 7,5 h

Planowane jest uzmysłowienie następujących efektów.

Realizacja zadania ma na celu spowodowanie u beneficjentów lepszej mobilności, zachęcenie ich do codziennego marszu z kijkami na świeżym powietrzu, a włączenie aktywności fizycznej do ich codzienności, spowoduje zmniejszy się u nich insulinooporność, a metabolizm się zwiększy, a więc mniejsze zapotrzebowanie na leki doustne i insulinę.

Mieszkaniec Wołomina będzie bardziej mobilny – zdrowszy. Aktywni na emeryturze żyją dłużej. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu działa jak dobry lek a nawet pomaga zachować kondycję na długie lata.

Zabiegamy aby nasze poczynania w realizacji tego rodzaju projektu były cykliczne – realizowane corocznie. To ma być czwarta edycja projektu – „Zdrowego stylu życia”
W poprzednich latach zadanie było realizowane także we współpracy z gminą Wołomin, rozliczone i zaakceptowane.

Transport do ośrodka w Urlach nastąpi we własnym zakresie każdego uczestnika.

Działania naszego projektu będą dostosowane do potrzeb niepełnosprawnych uczestników ze

szczególnymi potrzebami. Obiekt zapewnia dostępność bez barier architektonicznych, wszystkie pomieszczenia i zajęcia w nich są na poziomie „ 0 „.

Informacja i zapisy będą dostępne podczas ćwiczeń dla seniorów /sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej Nr. 2,3 w Wołominie/, bezpośrednio u prowadzącego zajęcia, na tablicy ogłoszeń Szpital Powiatowy w Wołominie – Stowarzyszenie Diabetyków pok. Nr.142

- 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.

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników	do 20 osób	Lista uczestników
Liczba zajęć podczas których będą prowadzone ćwiczenia rozciągające każdego dnia na siłowni , marsz z kijkami	5	Lista uczestników
Liczba zajęć z ćwiczeniami na matach z instruktorem każdego dnia	5	Lista uczestników

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

Stowarzyszenie Diabetyków Wołomin, jest organizacją działająca z wpisem do KRS 26 lat. Mamy doświadczenie w realizacji tego typu zadań. W poprzednich latach realizowaliśmy podobne zadania dla Gminy Wołomin, i Powiatu. Podczas corocznych wyjazdów integracyjnych i szkoleniowych przeprowadzamy pomiary cukru i ciśnienia tętniczego, ranne ćwiczenia rozciągające i ruchowe na plaży z trenerem, marsze z kijkami brzegiem morza.

Wszystkie nasze działania były współfinansowane i realizowane ze współpracą z administracją samorządową, rozliczone i zaakceptowane. Posiadamy biuro do prowadzenia działalności na codzienną edukację z pacjentami- komputer, drukarki, i niezbędny sprzęt z dziedziny diabetologii.

Zajęcia ruchowe poprowadzi instruktor, rano ćwiczenia rozciągające na siłowni i powietrzu, potem marsz z kijkami poprowadzi edukator.

Współpracujemy z profesjonalnym biurem księgowo- finansowym.

iv. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 Zakwaterowanie i wyżywienie	7.836,20		
2.	Koszt 2 Zatrudnienie- trenera	884,50		
3.	Koszt 3 Umowa – edukator i koordynator całego zadania	1.179,30		
4.	Koszt 4 Usługa – Biuro Rachunkowe	50,0		
5.	Koszt 5 Usługa telefoniczna	50,0		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.000,00	10.000,00	0,00

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.

STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

WOLOWEN
05-200-Wołomin, ul. Gdynska 1/3
NIP 1251661840 REGON 368359339
KRS 0000605245

Data Wolomin 19.05.2016 r

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń)

