

DS.11. 615. 04. 2024



## 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	Zarząd Województwa Lubuskiego
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Wspierania i upowszechniania 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 email, numer telefonu	
Fundacja ZDROWO I NA SPORTOWO 66-400 Gorzów Wielkopolski Papuszy 5/4  Forma prawna: fundacja KRS 0001038510	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Karolina Lasota, Dorota Lasota,

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Polska Liga Nordic Walking 29.06.2024r.			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	2024-06-01	Data zakończenia	2024-07-31

#### 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Aktywność jest zaliczana do podstawowych potrzeb człowieka jako warunek prawidłowego rozwoju, umożliwiający prowadzenie twórczego i harmonijnego trybu życia, oraz podstawa leczenia wielu chorób i czynnik opóźniający procesy starzenia.

Pobudzanie aktywności zarówno fizycznej, umysłowej, jak i społecznej stanowi niezbędny warunek prawidłowego rozwoju psychospołecznego, służy podtrzymywaniu relacji z innymi ludźmi przez kontakt z nimi, wymianę myśli i doświadczeń. Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby aktywność fizyczna uwzględniała indywidualny i grupowy charakter zajęć, różnorodność i regularność ćwiczeń ale także, by ćwiczenia sprawiały radość i powodowały odprężenie. Idealnie sprawdza się tu Nordic Walking czyli chodzenie z kijkami.

Nordic Walking to aktywność ruchowa stosowana w terenie, opierająca się na naturalnej formie ruchu jaką jest chód. To aktywność dla każdego, kto chce się czuć dobrze, być zdrowym i szczęśliwym.

Ten rodzaj sportu został wymyślony przez Finów w latach 20. XX wieku i początkowo stanowił rodzaj całorocznego treningu dla biegaczy narciarskich. Podczas uprawiania Nordic Walking zaangażowanych zostaje wiele grup mięśniowych.

Naprzemienne, przeciwległe wymachy kończyn mobilizują do pracy niemal całe ciało co prowadzi do większego wzmocnienia mięśni niż przy zwyczajnym chodzeniu czy bieganiu. Badania podają, że w trakcie treningu Nordic Walking zostaje zaangażowanych około 90% muskulatury naszego ciała, podczas gdy tradycyjny spacer w podobnym tempie to jedynie 50%. Dodatkowo zwiększone jest spalanie tkanki tłuszczowej nawet o 70%. Przy zastosowaniu prawidłowej techniki rozwija się siła i wytrzymałość ramion, spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu, zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami, redukuje nacisk na piszczę, kolana, biodra i plecy, co daje korzyści dla osób ze słabszymi stawami i nie dość silnymi mięśniami, odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Nordic Walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy tuszę, zarówno nad morzem, w lesie, parku oraz w górach – przez cały rok. Innym cennym aspektem Nordic Walking jest pogłębianie relacji społecznych. Nordic Walking ułatwia kontakty interpersonalne, rozwija zainteresowania, dostarcza wspólnych doświadczeń i przeżyć, wyzwala uczucia lojalności, koleżeńskości, daje poczucie przynależności do grupy, uczy solidności i pewnej dyscypliny, kształtuje postawy społeczno - obywatelskie.

Nordic Walking jest jedną z najszybciej rozwijających się form aktywności zdrowotnej i fizycznej, odgrywającą znaczącą rolę w procesie utrzymywania dobrego stanu zdrowia u ludzi w każdym wieku. Doskonałym uzupełnieniem dla rekreacyjnej i rehabilitacyjnej formy Nordic Walking jest profesjonalna organizacja zawodów Nordic Walking.

FUNDACJA ZDROWO I NA SPORTOWO we współpracy z NORDIC WALKING POLSKA zorganizuje sportowe wydarzenie – etap Polskiej Ligi Nordic Walking. Celem projektu jest zachęcenie społeczeństwa do systematycznej, prostej i prozdrowotnej aktywności jaką jest Nordic Walking, ale też przedstawienie walorów Województwa Lubuskiego jako regionu sportowego i turystycznego.

Wydarzenie jest okazją do promocji Województwa Lubuskiego w regionalnych i lokalnych mediach, mediach społecznościowych i na stronie internetowej fundacji. Każdy zawodnik otrzyma pakiet materiałów reklamowych i promocyjnych Województwa Lubuskiego oraz informujących o współfinansowaniu zadania ze środków Urzędu Marszałkowego Województwa Lubuskiego. Logo "Lubuskie Warte Zachodu" oraz informacje o dofinansowaniu zadania ze środków Urzędu Marszałkowego Województwa Lubuskiego ukażą się w lokalnych i regionalnym mediach, mediach społecznościowych na stronie fundacji a także będą umieszczone na materiałach promocyjnych, ulotkach i plakatach. Impreza odbędzie się 29.06 2024r. na Polu Golfowym Zawarcie w Gorzowie Wielkopolskim, ul. Śląska 52 (trasa na dystansie 5km i 10km).

W wydarzeniu weźmie udział maksymalnie 300 zawodników z całej Polski, którzy przyjadą nie tylko by się zmierzyć, ale zintegrować i zobaczyć okoliczne atrakcje turystyczne. Podczas zawodów uczestnicy będą rywalizować w kategoriach wiekowych, dzięki czemu zarówno dzieci, jak i osoby starsze będą mogły rywalizować z osobami w podobnym wieku (najmłodsza kategoria do 12 lat, najstarsza powyżej 75 lat). Dodatkowymi kategoriami są: kategoria osób z niepełnosprawnościami, rodzinna i drużynowa.

Polska Liga Nordic Walking to etap Światowej Ligi Nordic Walking, która rozgrywana jest na 4 kontynentach. Składa się z lokalnych cykli - zachód, wschód, północ, południe, centrum, w ramach których rozgrywane są mniejsze ligi.

Dodatkowo punktacja wliczana jest w ranking zawodników w Polsce i na świecie. Zawody to mobilizacja lokalnej społeczności, aktywizacja do ruchu i zmierzenia się z najlepszymi zawodnikami z regionu i Polski.

Często takie zawody są impulsem do powstania lokalnej drużyny, która następnie jeździ po innych zawodach promując miasto czy gminę.

Organizacja zawodów Polskiej Ligi Nordic Walking jest okazją do promocji regionu Województwa Lubuskiego poprzez liczne działania marketingowe oraz przyjazd zawodników i ich kibiców z różnych części kraju. To możliwość ukazania Województwa Lubuskiego jako niezwykle dbającego o prozdrowotną i kulturalną strefę rozwoju mieszkańców. Istotną korzyścią jest wzmocnienie sportowego a zarazem atrakcyjnego wizerunku Województwa, co może wpłynąć na chęć jego zasiedlenia i wspierania. Dodatkowym atutem jest motywacja lokalnej społeczności do integracji, solidarności, międzypokoleniowej, pozytywnej rywalizacji i działania Fair Play. Zawody przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu, ponieważ Nordic Walking może uprawiać każdy niezależnie od stopnia wytrenowania, wieku, majątności. Dodatkowo jest to aktywność propagowana przez lekarzy i fizjoterapeutów, również dla osób z niepełnosprawnościami.

W trakcie wydarzenia istnieje możliwość pomocy najbardziej poszkodowanym, ponieważ podczas Polskiej Ligi Nordic Walking udostępniona jest przestrzeń do zbiórki na cel charytatywny dla ludzi, bądź fundacji wyznaczonych lokalnie przez Gospodarzy.

Polska Liga Nordic Walking jest wyjątkowym widowiskiem, które pozwala uczestnikom, mieszkańcom, turystom, telewizjom, czytelnikom i radiosłuchaczom przeżyć niezapomniane chwile a zawody są doskonałą motywacją do sięgnięcia po kije Nordic Walking, by zadbać o zdrowie.

Podczas całego wydarzenia będziemy przekonywać, że Województwo Lubuskie to idealny region na uprawianie różnych dyscyplin sportowych a aktywność fizyczna jest świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu oraz pretekstem do wspólnego działania i integracji.

W trakcie imprezy o promocji i walorach Województwa Lubuskiego oraz dofinansowaniu zadania ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego wielokrotnie będzie mówił spiker prowadzący całe wydarzenie.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja zadania: Polska Liga Nordic Walking 29.06.2024r.	Maksymalnie 300 zawodników	Lista zgłoszeń, foto i videorelacja

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

Fundacja ZDROWO I NA SPORTOWO rozpoczęła swoją działalność w maju 2023r.

Fundacja promuje sport i kulturę fizyczną, kształtuje postawy pro-zdrowotne wśród dzieci, młodzieży i seniorów oraz przekonuje, że aktywność fizyczna jest świetnym sposobem na spędzenie wolnego czasu oraz pretekstem do wspólnego działania i integracji.

Od września 2023r. prowadzimy treningi siatkówki dla dzieci w szkołach podstawowych w Drezdenku, Gorzowie Wielkopolskim, Kłodawie, Santoku oraz cykliczne zajęcia Nordic Walking w Gorzowie Wielkopolskim dla wszystkich, którzy chcą się czuć dobrze, zdrowo i szczęśliwie.

Od 1.07 do 10.09.2023r. zrealizowaliśmy projekt CHODŹMY NA PODWÓRKO, w ramach którego dzieci i młodzież efektywnie i w ciekawy sposób spędziły czas w okresie wakacji. W trakcie trwania programu odbywały się zajęcia sportowe ogólnorozwojowe, stanowiące wstęp do każdej dyscypliny sportowej.

Od 11.10 do 30.11. 2023r. realizowaliśmy projekt „Aktywna młodzież”. W programie odbyły się zajęcia sportowe tj. treningi cardio (nordic walking, jogging), treningi motoryczne, warsztaty z dietetykiem i pierwszej pomocy prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów oraz instruktorów sportu. Zorganizowane w czasie projektu warsztaty z instruktorem pierwszej pomocy i dietetykiem pogłębiły wiedzę dzieci na tematy m. in.: korzyści wynikających z uprawiania sportu w młodym wieku, sposobów motywacji do aktywnego spędzania czasu wolnego, zapobiegania kontuzjom i zdrowego odżywiania.

Od 20.11.2023r. w ramach lekcji wychowania fizycznego organizujemy zajęcia z różnych dyscyplin sportowych w Społecznej Szkole Podstawowej Stowarzyszenia Edukacyjnego w Gorzowie Wilkp. Odbyły się już : capoeira, trening Nordic Walking, zajęcia z badmintona, zajęcia siatkówki.

26.12.2023r uczestniczyliśmy w X Gorzowskim Biegu Gwiazdkowym, organizowanym przez Stowarzyszenie Można Samemu. Nasza Fundacja zorganizowała sportowe miasteczko dla najmłodszych, w którym uczestnicy pokonywali sportowe przeszkody, robili największe bańki mydlane w Gorzowie i wspólnie namalowali świąteczny obraz.

10.03.2024r. Fundacja zorganizowała Maraton Fitness z okazji Dnia Kobiet. Ponad 80 uczestniczek wzięło udział w 3 godzinnym sportowym wyzwaniu podczas, którego miały okazję skorzystać z zajęć tanecznych, siłowych oraz rozciągających.

23.03.2024r. uczestniczyliśmy w Biegu Kolorowej Skarpety, organizowanym przez Stowarzyszenie Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych "Tacy Sami" oraz Wierzbicki Running Projekt, podczas którego zajmowaliśmy się przygotowaniem videorelacji.

24.03.2024r. uczestniczyliśmy w X Gorzowskim Biegu Wielkanocnym, organizowanym przez Stowarzyszenie Można

Samemu. Nasza Fundacja zorganizowała sportowe miasteczko dla najmłodszych, w którym uczestnicy pokonywali sportowe przeszkody, robili największe bańki mydlane w Gorzowie i wspólnie namalowali świąteczny obraz. 06.04.2024r. zaprosiliśmy dzieci i młodzież od 5 do 16 roku życia na MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SPORTU. Na hali sportowej 90 uczestników w wieku 5-16 lat pod bacznym okiem Agnieszki Szott, Dawida Kaniewskiego, Karoliny Lasoty oraz studentów AWG Gorzów Wielkopolski uprawiało 3 dyscypliny sportowe - koszykówkę, siatkówkę oraz piłkę nożną. Dodatkową atrakcją podczas wydarzenia były warsztaty z pierwszej pomocy.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynajem sceny oraz nagłośnienia	10 000,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00 zł	10 000,00 zł	0,00 zł

?

## 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\*/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 ZARZĄDU

*Karolina Lasota*

WICEPREZES ZARZĄDU

*Dorota Lasota*

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

Data: *10.04.2024*

### Przypisy

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.