

25 -08- 2020

2936

Opis m. 21.08.2020
P. J. Chubinski
25/8/20
Numer - 604

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) 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	
Nazwa: Fundacja Akademia Rozwoju Anny Kruszyk, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000723305, Kod pocztowy: 87-152, Poczta: Łubianka, Miejscowość: Łubianka, Ulica: Wichrowa, Numer posesji: 1, Województwo: kujawsko-pomorskie, Powiat: Toruń, Gmina: m. Toruń, Strona www: www.akademiakruszyk.pl,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
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	W zdrowym ciele zdrowy duch			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	13.09.2020	Data zakończenia	30.11.2020

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

Opis zadania

Projekt „W zdrowym ciele zdrowy duch” ma na celu przede wszystkim pobudzenie do aktywności i poprawę kondycji fizycznej osób starszych oraz edukację żywieniową, ale także stworzenie miejsca spotkań dla osób w wieku 50+ zamieszkujących teren miasta Toruń. Zadanie skierowane jest do 16 osób w wieku 50+. Zakres naszych warsztatów obejmuje:

- 8h zajęć sportowych - osoby 50+ są w dużej mierze narażone na wiele chorób, czego powodem w szczególności jest brak aktywności fizycznej, nie tylko we wcześniejszych latach życia. Brak aktywności zawodowej powoduje, iż takie osoby większość swojego czasu spędzają w domu, nie przykuwając uwagi do stanu fizycznego własnego ciała, mięśni czy stawów. Zajęcia gimnastyczne realizowane będą zgodnie ze schematem:

- rozgrzewka–ćwiczeń uczących poprawnego oddychania, rozciągania mięśni oraz ćwiczeń poprawiających równowagę,
- część główna–wzmacnianie mięśni głębokich i posturalnych odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa i miednicy,
- zakończenie–rozluźnienie ciała, relaks i wyciszenie.

W ramach zajęć gimnastycznych przeprowadzony zostanie także cały cykl treningowy mięśni dna miednicy metodą BeBo. Jest to koncepcja powstała w Szwajcarii w 1996 roku. Ma ona na celu prewencję, terapię oraz przeciwdziałanie konsekwencjom zbyt słabych mięśni dna miednicy, takich jak:

- nietrzymanie moczu,
- dolegliwości bólowe pleców,
- niestabilność kręgosłupa,
- opadanie narządów jamy brzusznej,
- problemy związane z prostatą czy erekcją.

- 5h zajęć z dietetykiem - w momencie rozpoczęcia aktywności fizycznej bardzo ważne są nie tylko ćwiczenia, ale również to, w jaki sposób je wykonujemy. Dodatkowo nieocenioną pomocą jest wiedza na temat funkcjonowania naszego ciała, czy sposobu odżywiania, który ma nam pomóc zadbać o swoje ciało. Dzielenie się specjalistycznymi przepisami, zwiększy motywację do zmiany swojego życia na lepsze-chociażby przez zmianę nawyków żywieniowych. Istotne jest, by rozpoczynając zajęcia sportowe z seniorzy posiadali wiedzę na temat funkcjonowania poszczególnych partii ciała. Z tej racji zajęcia wykładowo-dyskusyjne będą odbywały się pierwsze.

- 10 spotkań z logopedą - Gdy w okresie dzieciństwa wada wymowy nie została wcześniej uświadomiona, wykryta i wyleczona, to do dziś wielu dorosłych boryka się z problemami wad wymowy. Powodem może być niepełna wiedza na temat problemów z wymową, jej prawidłowym wyćwiczeniem, czy koszty, które wiążą się z wizytą u specjalisty. Wiele osób decyduje się na korzystanie z lekarzy NFZ, do których niestety są długie kolejki. Spotkania z logopedą podczas projektu będą odbywały się indywidualnie (30 min/1 os) by według potrzeb indywidualnych specjalista mógł obrać odpowiednią ścieżkę ćwiczeń dla uczestnika.

- 4 h spotkań z psychologiem - na samym początku projektu pragniemy poznać każdego uczestnika pod kątem motywacji do zmiany, jego sposobu życia, przyzwyczajzeń, czy też chcemy poznać bariery, które mogą stwarzać przeszkody na drodze do zmian. Pierwsze spotkanie odbędzie się na początku spotkania (2h) i na koniec projektu (2h), w celu oceny przez psychologa wzrostu motywacji oraz szans na kontynuowanie aktywnego trybu życia przez każdego uczestnika

- 13h spotkania z trenerem - podczas dwugodzinnych spotkań będą poruszane takie tematy jak "jak się skutecznie motywować" "jak wytrwać w postanowieniach". Mają one nie tylko pomóc seniorom odnaleźć chęci do zmian podczas trwania projektu ale również wytrwać w nich po jego zakończeniu. Dodatkowo zostaną przeprowadzone zajęcia dotyczące technik pamięci i koncentracji.

8h - zajęcia sportowe na świeżym powietrzu - nordic walking - angażuje więcej grup mięśniowych niż inne formy rekreacji, a przy tym nie obciąża za bardzo kości i stawów. Spacerując używamy ok. 70 proc mięśni, podczas prawidłowego treningu nordicu uaktywnia się aż 90 proc. regularny trening

dotlenia mózg i wpływa na jego prawidłowe funkcjonowanie, osoby regularnie chodzące z kijkami twierdzą, że po pewnym czasie nie muszą już tak często korzystać z agend i notesów – dotlenienie mózgu i regularny ruch poprawiają pamięć i koncentrację.

Miejsce realizacji

Toruńska Strefa Siły, Miasto Toruń

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
trwały wzrost świadomości pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie osób w podeszłym wieku, a także trwałej poprawy kondycji fizycznej	min 80 % frekwencji na spotkaniach	Listy obecności
uczestnictwo w zajęciach sportowych, wykładowo-dyskusyjnych, logopedycznych	aktywny udział w ćwiczeniach	zdjęcia uczestników podczas wykonywanych czynności

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja działa aktywnie. Nawiązuje liczne kontakty potwierdzające potrzebę przewidzianego w projekcie wsparcia. Jest rozpoznawalna i innowacyjna w swoich działaniach co wpływa na pozytywny odbiór wśród społeczności lokalnej. Spełnia definicję przedsiębiorstwa społecznego m.in. poprzez zatrudnianie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym przez co dodatkowo uwiarygadnia potrzebę rozwoju organizacji z pożytkiem dla lokalnej społeczności. Działamy od czerwca 2018 r. Prowadzimy Liczne warsztaty W Toruniu dla Seniorów 4 projekty ("Aktywny Senior" "Hiszpański temperament"), Młodzieży, Projekt z LGD 4 projekty, z Fundacji BGK z Warszawy, warsztaty dla Organizacji pozarządowych, komercyjne warsztaty z Technik Pamięci i koncentracji, zajęcia sensoryczne, (www.akademiakruszyk.pl.)

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Mieliśmy okazję przeprowadzić w ramach wolontariatu warsztat dla Seniorów w Cistor w Toruniu - z Technik Pamięci i koncentracji. Zakończyliśmy 2 projekty dla Seniorów Techniki pamięci i koncentracji dla Seniorów z obszaru rewitalizacji w Toruniu W lipcu zakończyliśmy również dwa projekty, które były organizowane dla seniorów - Hiszpański temperament oraz Aktywny senior. Podczas spotkań były prowadzone z seniorami spotkania sportowe, gdzie seniorzy mogli pod kątem specjalisty ćwiczyć w odpowiedni dla nich sposób w szczególności kręgosłup oraz pozostałe części ciała. Przeprowadziliśmy spotkania w ramach projektu Aktywność. Empatia. Współpraca dla seniorów oraz jesteśmy w trakcie realizacji projektu "Czas na zmianę" Aktywizacja społeczno-

zawodowa- Grant z LGD Brąchnówko

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

- Trener Pamięci i koncentracji , od 15 lat trener umiejętności miękkich - motywacja ,
praca w grupie,

Wykształcenie:

w Roku 2018 uzyskany Certyfikat dla Trenera NGO praca z osobami starszymi organizowany przez
CISTOR

11.2009 – 06.2010 Fundacja Demokracji Lokalnej - Szkoła Trenerów Biznesu w Warszawie

–Certyfikowany Trener –praktykujący

10.2007 – 06.2008 Uniwersytet Łódzki Europejskie Prawo Gospodarcze i Marketing

10.2000 – 06.2005 Akademia Obrony Narodowej w Warszawie - Ekonomia

Szkolenia -Cykl rocznych szkoleń „Dobrym Szefem Być”

-Szkolenie „ Mówimy Kolorami” Insights

-Certyfikat ukończenia szkolenia „Negocjacje”

-Certyfikat ukończenia szkolenia „ Integracja zespołu”

-Pracownik Roku 2004 w Super-Pharm Poland

- Dyplom Trenera w Super-Pharm

-Dyplom ukończenia rocznego szkolenia „Management Reserves”

- Dyplom ukończenia szkolenia Mentoring i Coachiching w Służbie Przedsiębiorczości

-Liczne szkolenia w ramach wykonywanego zawodu – zazwyczaj kilku dniowe

Od trenera:

„Od prawie 10 lat zajmuję się rozwijaniem kompetencji osób dorosłych.

Wcześniej przez piętnaście lat tworzyłam i zarządzałam jednym z największych w Polsce siecią
Super-pharm - drogerii.

Jestem praktykiem , a swój biznesowy background wykorzystuję w szkoleniach . Fascynuje mnie
rozwój, a moją największą pasją jest tworzenie wysokiej jakości programów szkoleniowych. Takich,
dzięki którym uczestnicy uczą się więcej i lepiej.

Od 2 lat roku jestem Prezesem i założycielem Fundacji Akademia Rozwoju – nadal pracuje z
kompetencjami edukacyjnymi.

Od 4 lat jestem Trenerem Technik Pamięci i koncentracji . We wszystkich działaniach najważniejsza
jest dla mnie jakość prowadzonych warsztatów.” Tutaj otrzymany tytuł Nauczyciela Roku od dzieci
ze szkoły w Pigży .

ukończyła Wyższą Szkołę Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi zyskując tytuł
magistra – pedagoga resocjalizacyjna. Następnie studiując na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika,

ukończyła studia podyplomowe w dziedzinie logopedii i neurologopedii. Ma wieloletnie

doświadczenie na stanowiskach wymagających ukierunkowania na dobro pacjenta.

Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, ale również z osobami starszymi.

Fundacja posiada : Rzutnik , 2 komputery , drukarkę , - gry edukacyjne ,

Z wykształcenia terapeuta pedagogiczny. Ukończone studia podyplomowe. Dyplomowana
instruktorka fitness oraz

hatha joga. Jest instruktorem jogi w chustach. W Toruniu jako pierwsza prowadzi popularne zajęcia
na całym świecie

Beer Yoga. Posiada certyfikat oraz podstawy treningu Bulgarian Bag. Certyfikowana animatorka
zabaw oraz

instruktor do prowadzenia małych form teatralnych, zajęć logorytmicznych oraz sensorycznych.

Posiada wiedzę z

zakresu zajęć korekcyjnych dla dzieci i dorosłych.

Prowadzi treningi personalne z podejściem holistycznym. Skupia się na każdej sferze człowieka. I

nakierowuje na realizację wyznaczonych celów. Prócz spersonalizowanych treningów, rozpisuje indywidualne diety. Certyfikat z zakresu dietetyka sportowa oraz profilaktyka żywieniowa. Pani Katarzyna Seniuk już od dłuższego czasu pomaga nam w prowadzeniu zajęć dla seniorów. W projekcie Aktywny Senior oraz Hiszpański Temperament Seniora, które w lipcu zakończyliśmy prowadziła godzinne spotkania raz w tygodniu z uczestnikami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	koszt trenera technik pamięci, spotkań dotyczących motywacji	910,0		
2.	materiały biurowe na spotkania wykładowczo-dydaktyczne - zeszyty , długopisy etc - dla 16 osób -	120,0		
3.	poczęstunek na każdych zajęciach - 16 spotkań x3 h x min 16 osób - faktura vat	720,0		
4.	spotkania z dietetykiem - faktura	350,0		
5.	spotkania sportowe na sali	560,0		
6.	koszty administracyjne - koordynacja , tonery , papier	940,0		
7.	Koszty wypożyczenia sprzętu sportowego, komputerów	1500,0		
8.	zajęcia z logopedą	700,0		
9.	zajęcia z psychologiem	280,0		
10.	zajęcia z nordic walking	560,0		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6640,0	6640,0	0,0

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

Fundacja Akademia Rozwoju

Anna Kruszyk

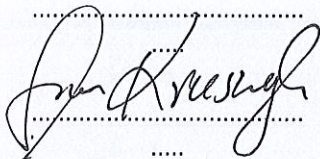
ul. Wichrowa 1

87-152 Łubianka

NIP 8792700093

Regon 369706234

tel. 510-910-574



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

Data 14.08.2020

Załączniki:

1. Aktualny odpis z KRS lub wyciąg z ewidencji lub innego dokumentu potwierdzającego status prawny Oferenta i umocowanie osób go reprezentujących (z podaniem nazwisk i funkcji osób upoważnionych do składania oświadczeń woli) *(obligatoryjny - złożony elektronicznie)*
2. Inne dokumenty, jeśli są wymagane: a) szczególne upoważnienie osób do reprezentowania oferenta; b) pełnomocnictwa udzielone przez zarząd główny w przypadku składania oferty przez terenowe oddziały organizacji, które nie posiadają osobowości prawnej; c) dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta w przypadku złożenia oferty wspólnej, d) umowa partnerska, oświadczenie lub list intencyjny w przypadku projektów z udziałem partnera. *(fakultatywny)*
3. Oświadczenie dotyczące dostępności zadania na rzecz osób z niepełnosprawnością oraz RODO *(obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie)*
4. Umowa lub statut spółki *(fakultatywny)*

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.