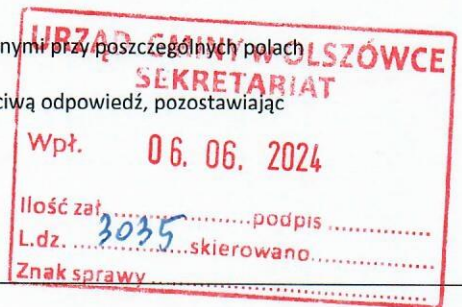


## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

**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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	WÓJT GMINY OLSZÓWKA
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	DZIAŁALNOŚCI NA RZECZ OSÓB W WIEKU EMERYTALNYM – AKTYWIZACJA I INTEGRACJA OSÓB W WIEKU STARSZYM.

### II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	<p>STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM                  GŁĘBOKIE 86                  62 – 641 OLSZÓWKA                  NIP 666 208 02 19                  REGON 301183594                  KRS 0000334949</p> <p>NR KONTA 69 8545 0008 0100 0195 2000 0010</p> <p>TEL. 507234590                  E-MAIL stowarzyszenieaktywnirazem@interia.pl</p>
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<p>Maria Jolanta Sochacka                  TEL. 507234590                  E-MAIL stowarzyszenieaktywnirazem@interia.pl</p>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	„TALERZ ZDROWIA” – OD TEORII DO PRAKTYKI			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	20.06.2024R	Data zakończenia	30.06.2024R
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
<p>Nadwaga i otyłość jest ogromnym problemem epidemiologicznym w Polsce i na całym świecie. Jest również coraz bardziej powszechnym problemem wśród populacji osób starszych. Światowa Organizacja Zdrowia</p>				

<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.

szacuje, że na świecie żyje ponad 100 mln osób otyłych. Otyłość osób starszych pogarsza ich jakość życia. Otyłość jest stanem chorobowym charakteryzującym się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka i zwiększenia ryzyka chorobowości i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych

Zdaniem specjalistów otyłość i nadwaga powodują około 300 różnego rodzaju powikłań. Najpoważniejsze z nich to nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżyca grożąca zawałami serca i udarem mózgu, częstsze nowotwory, cukrzyca typu 2, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, bezdech w czasie snu i zwyrodnienia stawów oraz zaburzenia płodności.

Do najważniejszych czynników rozwoju otyłości zalicza się nieprawidłowe żywienie polegające przede wszystkim na zbyt wysokim spożyciu tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (m.in. żywność typu fast food), cukrów prostych i soli, a zbyt niskim - warzyw i owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych, a także nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem, małą ilością snu. Jednocześnie polskie społeczeństwo charakteryzuje się niską aktywnością fizyczną, która także w istotnym stopniu przyczynia się do rozwoju nadmiernej masy ciała. Szacuje się, że zaledwie 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu. Podstawową przyczyną takiego stanu rzeczy jest niska świadomość w zakresie potrzeby uprawiania aktywności fizycznej.

Ograniczenie występowania nadwagi i otyłości wymaga zmiany stylu życia, przyzwyczajień, świadomości na temat roli żywienia i aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia. Dlatego zwrócenie uwagi na profilaktykę jest szczególnie ważne w każdym wieku, a upowszechnienie programów promujących racjonalne żywienie i zwiększenie aktywności fizycznej wielce pożądane.

Talerz zdrowia to współczesna i aktualna wersja graficzna znanej dotychczas Piramidy Zdrowego Żywienia. Talerz w sposób czytelny i praktyczny pokazuje proporcje między poszczególnymi grupami produktów spożywczych.

Współczesne podejście do racjonalnego żywienia skupia się przede wszystkim na świadomym podejmowaniu decyzji na co dzień, bez konieczności skrupulatnego liczenia kalorii.

Podczas warsztatów dietetyk omawia zasady racjonalnego żywienia w teorii oraz pokazuje w jaki sposób należy czytać etykiety, aby dokonywać dobrych wyborów żywieniowych podczas codziennych zakupów.

Warsztaty „**TALERZ ZDROWIA**” – OD TEORII DO PRAKTYKI odbędą się w dn.22.06.24r.

Podczas warsztatów będzie możliwość wykonania uczestnikom analizy składu ciała.

Czas trwania to 3-5 godzin

(czas trwania spotkania uzależniony od ilości chętnych osób do analizy składu ciała)

Warsztaty składają się z 2 części:

*część teoretyczna:*

- *Aktualne zalecenia dotyczące zasad racjonalnego odżywiania*
- *Popularne stereotypy żywieniowe*

*- część praktyczna:*

- *„Świadomy konsument” - weryfikacja etykiet produktów spożywczych*
- *Pokaz kulinarny z degustacją*

*Dietetyk demonstruje przygotowanie kilku dań (uczestnicy degustują każda z propozycji).*

*Przykłady prezentowanych posiłków:*

*- koktajle warzywno-owocowe*

*- budyn jaglany z musem owocowym*

- rolsy warzywne
- sałatki
- grzanki z jajkiem
- „domowe monte”,
- bananowe muffinki, itd.

Podczas warsztatów dietetyk omawia sposób przyrządzania jak i wartość odżywcza poszczególnych dań.

Podczas części praktycznej dietetyk pokazuje w praktyce jak korzystać z talerza zdrowia.

Uczestnicy będą aktywnie uczestniczyć w przygotowywaniu prawidłowo zbilansowanych posiłków.

Warsztaty dietetyczne obejmują swoim zakresem jedną z najważniejszych sfer życia – dietę, podstawę zdrowia, która przekłada się na codzienny poziom energii.

Warsztaty uczą jak świadomie, mądrze i pysznie przygotowywać posiłki dla siebie i całej rodziny.

Głównym celem realizacji zadania jest poszerzenie wiedzy i świadomości na temat wpływu sposobu odżywiania

Cel główny będzie realizowany poprzez cele szczegółowe:

- a) pogłębienie wiedzy dot. znaczenia i wpływu prawidłowo zbilansowanej diety dla organizmu człowieka,
- b) kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością żywności,
- c) dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich,
- d) nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu komponowania prawidłowo zbilansowanych potraw.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
<u>Warsztaty „TALERZ ZDROWIA” – OD TEORII DO PRAKTYKI</u>	<i>1 warsztat dla 30-35 osób</i>	<i>Lista obecności, zdjęcia</i>
Wzrost umiejętności doboru produktów żywnościowych właściwych ze względu na wiek, stan zdrowia, sprawność fizyczną	<i>Wzrost u 80% uczestników</i>	<i>Test wiedzy na początku i na końcu warsztatów</i>
wiedzy dot. racjonalnego odżywiania, zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - (dawniej Instytutu Żywności i Żywienia)	<i>Wzrost u 80% uczestników</i>	<i>Test wiedzy na początku i na końcu warsztatów</i>
Wzrost umiejętności komponowania prawidłowo zbilansowanych posiłków	<i>Wzrost u 80% uczestników</i>	<i>Test wiedzy na początku i na końcu warsztatów</i>

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

**STOWARZYSZENIE AKTYWNI RAZEM**

Organizacja międzypokoleniowych warsztatów kulinarnych w Głębokiem, w ramach projektu grantowego „Realizacja działań edukacyjnych zwiększających lokalną tożsamość i świadomość ekologiczną oraz renowacja obiektu zabytkowego” współfinansowane ze środków Unii europejskiej w ramach poddziałania 19.2 PROW 2014-2020. Łączny czas realizacji warsztatów to 60 godzin, dla 150 osób.

Warsztaty kulinarne dotyczyły przygotowania 12 potraw wigilijnych.

Poradnia dietetyczna ES-VITAL Emilia Straszewska

Osoba realizującą zadanie będzie Emilia Straszewska - magister dietetyk, psychodietetyk.

- dietetyk i kierownik żywienia w Uzdrowisku Uniejów Park

- dietetyk w poradni dietetycznej ES-Vital w Kłodawie,

- dietetyk w projekcie MSWiA - Organizacja 5-dniowych turnusów profilaktyki chorób i promocji aktywności fizycznej (2021 r.).

- dietetyk w projekcie MSWiA - Organizacja 5-dniowych turnusów profilaktyki chorób i promocji aktywności fizycznej (2020 r.).

- dietetyk w projekcie MSWiA - 4-dniowe warsztaty szkoleniowe dotyczące pozyskania wiedzy z zakresu zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania i braku aktywności fizycznej (2018 r.),

- dietetyk prowadzący szkolenia dla osób 50+ w ramach zadania NPZ: Popularyzacja wiedzy w zakresie specyficznych potrzeb i uwarunkowań dietetycznych w grupie seniorów (w tym zapobieganie utracie masy ciała i chorobom metabolicznym) (2018 r.),

- dietetyk prowadzący szkolenia dla pracowników szkół podstawowych

i przedszkoli w ramach zadania NPZ: Podejmowanie inicjatyw upowszechniających prawidłowe żywienie (2018 r.),

- dietetyk w projekcie „Zielona Kraina” (01. 2018 r.),

- dietetyk prowadzący warsztaty

w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego: „Promowanie inicjatyw dotyczących prawidłowego żywienia i podejmowania aktywności fizycznej wśród służb mundurowych” w ramach NPZ (2017 r.),

- Koordynator i dietetyk w „12 - tygodniowym programie redukcji masy ciała” ( 2014 r.) w ramach zadania trzeciego pt. „Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce” Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy (SPPW) Projekt nr KIK –34 pt. „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” w Uniejowie (2014 r.) i Muszynie (2016 r.),

- koordynator i dietetyk w kontynuacji 12 -tygodniowego programu redukcji masy ciała dla mieszkańców gminy Uniejów (2014 r.),

- koordynator i dietetyk w realizacji programu: Grupy Wsparcia (2017 rok) dla osób, które ukończyły 12-tygodniowy program redukcji masy ciała realizowany w 2014 r.,

- koordynator i dietetyk prowadzący

7-dniowy turnus przygotowujący do samodzielnego odchudzania,

- prowadzenie edukacji żywieniowej dla pacjentów skierowanych przez ZUS w ramach Prewencji Rentowej (od 2012 r.),

- indywidualne konsultacje dietetyczne w poradni dietetycznej ES-VITAL w Kłodawie(od 2016 r.), w poradni diabetologicznej i chorób metabolicznych Centrum Medycznym Bazarowa w Łodzi (2012 r.) oraz w poradni Gastro w Łodzi (2012/14 r.),

- dietetyk prowadzący warsztaty w projekcie "Żyj zdrowo" dla niepełnosprawnych Beneficjentów projektu "Siła

motywacji siłą integracji" realizowanego przez PCPR w Poddębicach (2013 r.),  
 - członek Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków i Polskiego Towarzystwa Dietetyki,  
 - udział w licznych szkoleniach i konferencjach (od 2011 r. -uczestnictwo w 65 konferencjach i szkoleniach z dziedziny dietetyki).

Oferent nie planuje wniesienia do realizacji zadania niefinansowego wkładu osobowego.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przeprowadzenie warsztatów dotyczących zasad racjonalnego odżywiania „ TALERZ ZDROWIA ” – OD TEORII DO PRAKTYKI (przygotowanie materiałów, artykułów potrzebnych do prowadzenia warsztatów)	2500 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2500 zł	2500 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\* / 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 Stowarzyszenia**

.....  
**Aktywni Razem**

.....  
*Sochacka Maria*  
 .....  
**Maria Sochacka**

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

**V-ce Prezes Stowarzyszenia**  
**Aktywni Razem**

.....  
*Halina Nykiel*  
**Halina Nykiel**

Data *6.06.2024r* .....

**STOWARZYSZENIE**  
**“ AKTYWNI RAZEM ”**  
**Głębokie 86, 62-641 Olszówka**  
**pow. kolski, woj. wielkopolskie**