

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	Prezydent Ełku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	17) wspieranie i upowszechnianie 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 e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Stowarzyszenie zwykłe Parkinson w Rodzinie, Forma prawna: Stowarzyszenie Zwykłe, wypis z ewidencji stowarzyszeń zwykłych: NSZ07, Kod pocztowy: 19-300, Poczta: Ełk, Miejscowość: Ełk, Ulica: 11 listopada 30, Numer posesji: 13, Województwo: warmińsko-mazurskie, Powiat: ełcki, Gmina: Ełk, Strona www: , Adres e-mail:	
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	joga z medytacją i oddechem w parku			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	14.06.2026	Data zakończenia	11.09.2026

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
Opis zadania Kolejny już rok z rzędu planujemy wyjść do mieszkańców Ełku oraz turystów z projektem jogą z medytacją w parku. Ostatni rok Joga i medytacja w parku 2025 cieszyła

się tak dużą popularnością, że wielka frekwencja uczestników utwierdziła nas w przekonaniu iż jest to projekt potrzebny, popularny, wyczekiwany. Zajęcia znowu dadzą możliwość kontynuacji nauki praktyki jogi i medytacji dla stałych bywalców projektu oraz wprowadzą nowicjuszy. Każdy kto ma chęć, ciekawość jogi będzie mógł uczestniczyć w projekcie, niezależnie od zaawansowania, wieku czy płci. Sesje jogi dają możliwość pracy w jednym czasie w bardzo zróżnicowanej grupie, modyfikacje pozycji (asan) pozwalają na taką elastyczność. Prozdrowotne działanie jogi znane jest od tysiącleci. Joga korzystnie wpływa na krążenie krwi, obniża ona ciśnienie, poprawia wydolność płuc, zmniejsza zapalenie stawów, poprzez ich rozciąganie zwiększa ruchomość stawów, ułatwia oddychanie, normalizuje poziom cukru we krwi. Joga to system ćwiczeń relaksujących ciało i umysł. Jej uprawianie nie tylko przyczynia się do świetnej kondycji fizycznej ale powoduje też wzrost odporności psychicznej i lepszą koncentrację. Od wieków pomaga ludziom przezwyciężać ból i łagodzić objawy wielu chorób. Dzięki ćwiczeniom zwanym asanami ciało staje się bardziej giętkie, zwiększają się siły. Rozciąganie i wzmacnianie mięśni sprzyja rozładowaniu emocji, co jest pomocne w profilaktyce antydepresyjnej. Jogę mogą uprawiać wszyscy i takie jest założenie projektu, dotrzeć do jak największej liczby odbiorców. Zapewniamy możliwość praktyki, dostęp do pomocy (maty, kostki, paski), dogodna lokalizacja (centrum miasta) oraz wysoko wykwalifikowane instruktorki to argumenty które jedynie zachęcają do brania udziału w projekcie - Joga i medytacja z oddechem w parku. Sesje będą składać się z części ruchowej - praktyka asana/pozycji jogicznych wzmacniających i uelastyczniających ciało oraz części relaksacyjno - medytacyjnej połączonej z nauką oddechu. Sesje dadzą możliwość zapoznania się z różnymi technikami radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym.

Miejsce realizacji

Park nieopodal Centrum Edukacji Ekologicznej.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
organizacja zajęć jogi planowana ilość osób min 35 , 10 zajęć po 75 min każda	liczbą uczestniczących w zajęciach min 35 osób	lista obecności uczestników

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

Charakterystyka oferenta

grupa nieformalna pasjonatów jogi i zdrowego życia z profesjonalnymi nauczycielami jogi i medytacji

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć jogi, kolejny sezon jogi w parku - rzetelnie poprowadzony projekt

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

zasoby to pomoce do jogi, podstawą są maty oraz paski i kostki wspomagające bezpieczną praktykę oraz pomoce(przedmioty) do ułatwienia praktyki medytacyjnej mindfulness.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	prowadzenie zajęć jogi (70 min x10 niedziel x350 zł).	3 500,00		
2.	sprawozdawczość i obsługa finansowa dotycząca realizacji projektu wraz z dekreacją i ewidencją w programie księgowym	200,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3 700,00	3 600,00	100,00

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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Data.....

Załączniki:

1. Wypis z ewidencji (*fakultatywny*)
2. Załącznik dowolny (*fakultatywny*)
3. Zał. Małoletni (*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.