OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO* /
~~OFERTA WSPÓLNA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO~~ *,
O KTÓREJ MOWA W ART. 14 UST. 1 I 2 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 R.
O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE
(Dz. U. 2024 r. poz. 1491 z późn. zm.)

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

W przypadku pól, które nie dotyczą danej oferty, należy wpisać „nie dotyczy" lub przekreślić pole.

Zaznaczenie „*", np.: „Oferta realizacji zadania publicznego*/Oferta wspólna realizacji zadania publicznego*", oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: „Oferta realizacji zadania publicznego*~~/Oferta wspólna realizacji zadania publicznego*~~".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Rzeszowa
2. Rodzaj zadania publicznego[1)]	Działalności na rzecz osób niepełnosprawnych

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	
Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka" 35-310 Rzeszów Wierzbowa 17 Forma prawna: stowarzyszenie KRS : 0000004879 Telefon: 17 8521095 Email: hlub@interia.pl Strona WWW: www.amazonka.rzeszow.pl	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	halina lubera, 507110387, hlub@interia.pl danuta opalińska, 693722177, danutaopalinska1@wp.pl

III. Opis zadania

1. Tytuł zadania publicznego	"OPTYMALNE DZIAŁANIA AKTYWIZUJĄCE ZAWODOWO I SPOŁECZNIE NIEPEŁNOSPRAWNE AMAZONKI w 2026 roku.			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	2026-03-23	Data zakończenia	2026-12-31

3. Syntetyczny opis zadania (należy wskazać i opisać: miejsce realizacji zadania, grupę docelową, sposób rozwiązywania jej problemów/zaspokajania potrzeb, komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty)
Nasze Stowarzyszenie liczy około 80 kobiet po przebytych chorobach nowotworowych piersi oraz innych

chorobach towarzyszących i bardzo przewlekłych. Wszystkie nasze podopieczne Amazonki są osobami niepełnosprawnymi; posiadającymi orzeczenia o niepełnosprawności, głównie znacznym lub umiarkowanym stopniu , na stałe.**Planowane przez nas liczne działania w Ofercie mają nadrzędny cel;**
- wspomóc nasze beneficjentki w rekonwalescencji, rehabilitacji, powrocie do normalnego , aktywnego życia społecznego , wyposażenie ich w umiejętności niezbędne do samodzielnego funkcjonowania w codzienności.
- - - -

opóźnienia rehabilitacji). Rehabilitacja odbywa się po to, żeby nie dopuścić do trwałych obrzęków, unieruchomienia kończyn, zaników mięśniowych itp., co może skutkować pogłębieniem niepełnosprawności. Korzystając z możliwości takiej oferty planujemy zorganizować;

1. Warsztaty autodrenażu i automasażu 2 godz .x 30 zł, dla 18 odbiorów zadania ;nauka podstawowych technik autodrenażu limfatycznego wspomagających redukcję obrzęków, zapoznanie uczestników z bezpiecznymi metodami automasażu wybranych partii ciała, poprawa świadomości ciała, postawy i wzorców ruchowych, wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia do codziennej autoterapii. Zakres zajęć: wprowadzenie teoretyczne dotyczące roli układu limfatycznego oraz mechanizmów powstawania obrzęków, prezentacja prawidłowej kolejności wykonywania autodrenażu, instruktaż technik manualnych, takich jak: lekkie przesuwanie, pompowanie, ruchy okrężne i drenażowe prowadzone w kierunku węzłów chłonnych, trening automasażu mięśni szyi, barków, kończyn górnych, kończyn dolnych oraz okolicy brzucha, omówienie

2. Manualny Drenaż Limfatyczny 2 godz. x 160 zł, dla 18 odbiorów zadania ; MDL to metoda pracy na układzie limfatycznym mająca na celu wparcie oraz aktywizacje przepływu limfatycznego. Wykonuje się go za pomocą specjalnych technik pracując powierzchownie oraz podskórnie. MDL to także forma rehabilitacji pooperacyjnej, mająca na celu zmniejszenie obrzęku po chirurgicznym leczeniu onkologicznym, zapobieganie zrostom tkankowym, a finalnie, uzyskanie jak najszybciej pożądanych efektów zabiegu, czyli np. ruchomości kończyny po stronie amputowanej piersi (w przypadku kobiet po mastektomii).

3. Terapia Blizny 2 godz. x 160 zł, dla 18 odbiorów zadania– Terapia blizny stanowi integralny element rehabilitacji onkologicznej u pacjentów po leczeniu operacyjnym nowotworów. Celem postępowania jest poprawa elastyczności tkanek, zapobieganie powstawaniu zrostów oraz przywrócenie prawidłowej funkcji obszaru objętego zabiegiem chirurgicznym. Terapia prowadzona jest przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę i obejmuje specjalistyczne techniki manualne oddziałujące na skórę, tkankę podskórną oraz powięź w obrębie blizny i tkanek sąsiadujących, stosuje się mobilizację blizny w różnych kierunkach, techniki rozluźniania powięziowego, pracę na tkankach głębokich, elementy terapii przeciwobrzękowej, edukację pacjenta w zakresie autoterapii.

4. Zajęcia ogólnousprawniające dla Amazonek 4 godz.x 30 zl dla 18 odbiorców zadania; Jest to indywidualnie dobrana, bezpieczna forma aktywności ruchowej, której celem jest usprawnienie pracy układu limfatycznego, poprawa funkcji mięśniowo-stawowych oraz zwiększenie samodzielności pacjenta w codziennym funkcjonowaniu.Ćwiczenia wykonywane są w sposób kontrolowany, o umiarkowanej intensywności, z uwzględnieniem aktualnego stanu zdrowia pacjenta, etapu leczenia onkologicznego oraz stopnia zaawansowania obrzęku limfatycznego. Aktywacja pracy mięśni pełni rolę „pompy mięśniowej", wspomagając odpływ chłonki i redukcję uczucia ciężkości oraz napięcia kończyny.Trening funkcjonalny obejmuje m.in.: ćwiczenia poprawiające zakres ruchu i mobilność stawów, ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i posturalne, ćwiczenia koordynacji i równowagi, elementy treningu oddechowego wspierającego przepływ limfy, naukę prawidłowych wzorców ruchowych wykorzystywanych w czynnościach dnia codziennego.

III. WARSZTATY profilaktyczne , nauki prawidłowego samobadania piersi na Fantomie dydaktycznym ;

- Przewiduje się skierowanie tego działania do grupy 30 kobiet; amazonek oraz członków ich rodzin; matek, córek, sióstr, wnuczek, czyli kobiet zagrożonych genetycznie zachorowaniem na raka piersi,

-**Wszystkie Stowarzyszenia Amazonek na terenie Polski od wielu lat prowadzą takie warsztaty , jest to niezbędna profilaktyka chorób nowotworowych piersi.** Warsztaty prowadzić będą wolontariuszki ,przeszkolone amazonki ze Stowarzyszenia" Rzeszowski Klub Amazonka", w trakcie 4 spotkań x 2 godziny = 8 godzin, miejsce warsztatów ; sala klubowa DK „ Akwarium" w Rzeszowie , lub Sala konferencyjna Rzeszowskiego Ratusza/ terminy i miejsca do uzgodnienia/. Przed warsztatami 4 godziny wykładów na tematy samobadania piersi automasażu oraz przeciwdziałaniu powstawania obrzęków limfatycznych, poprowadzi Dr n.o z. Ewelina Czenczek-Lewandowska - 480 zł

-zakup piłek sensorycznych do przeprowadzenia warsztatów automasażu 30 x 35 zł= 1 050 zł

-Zakupiony sprzęt służyłby potem do dalszej rehabilitacji amazonek w naszym klubie oraz podczas akcji profilaktycznych.

- Zakup FANTOMA dydaktycznego Piersi ; 3 000 zł - Bez Fantoma , profesjonalne przeprowadzenie tych warsztatów jest niemożliwe!!!

- Zakupiony Fantom byłby potem w naszym Klubie i posłużyłby licznym akcjom profilaktycznym na temat samobadania

piersi dla młodzieży w szkołach ponadpodstawowych na terenie Rzeszowa, jakie zamierzamy przeprowadzać. Spotkanie podsumowujące warsztaty; DK" Akwarium", lub sali konferencyjna Rzeszowskiego Ratusza -sprawdzian wiedzy, ankieta oraz indywidualne pokazy nauki samobadania przez uczestniczki warsztatów, poczęstunek dla uczestniczek warsztatów podczas spotkania podsumowującego 30 x 40 zł= 1 200 zł

IV. 10 - os/dniowy wyjazd turystyczno - regeneracyjny, do Iwonicza Zdroju, z pobytem w;
Centrum Promocji Zdrowia "Sanvit"dla 40 niepełnosprawnych kobiet po mastektomii, w terminie od 19-29 lipca 2026 roku. W programie pobytu;

- organizacja imprez kulturalno - oświatowych
- pieszych wycieczek z przewodnikiem po okolicach Iwonicza Zdroju,
- codzienne , poranne aktywne marsze z kijkami nordic walking z instruktorem,
- spotkania i wieczorki integracyjne przy grillu,
- integracyjne wieczorki taneczne

- udział w imprezach kulturalnych z okazji " Dni Iwonicza-Zdroju"
- korzystanie z grupowej gimnastyki leczniczej na sali gimnastycznej
- zajęcia fitness w basenie rehabilitacyjnym
- korzystanie z tężni solankowej, siłowni,jakuzzi,
- zabiegów wodnych i fizjoterapeutycznych oraz inhalacji
- spotkania z dietetykiem i psychologiem
- indywidualne konsultacje kosmetyczne
- organizowanie dla uczestniczek pobytu, dodatkowych aktywności; np;konkursów fotograficznych o różnej tematyce

W ośrodku mamy zapewnione doskonałe warunki mieszkaniowe i żywieniowe, a wszystkie wyżej opisane atrakcje są zagwarantowane w cenie kosztów 10-dniowego pobytu, transport uczestniczek we własnym zakresie .
Wszystkie te działania przyczynią się do stałej dbałości o sprawność fizyczną , organizację czasu wolnego, pozostawią na długo nawyk systematycznych ćwiczeń i promowanie zdrowego stylu życia, oraz rekreacji ruchowej. Nawyki wpojone naszym podopiecznym, będą przez nich wykorzystywane w radzeniu sobie w życiu codziennym.

V. Warsztaty Kulinarne rozwijające umiejętności życiowe w dziedzinie gotowania; dla grupy 15 niepełnosprawnych amazonek; „ JAK GOTOWAĆ ZDROWO, ALE PROSTO I NIEDROGO", "KUCHNIE ŚWIATA"

- WARSZTATY przeprowadziłaby Firma" Podkarpacka Akademia Umiejętności" , Dębica ul. Krakowska 7 a, Tel. 796016222-
- Prowadzący warsztaty, Szef Kuchni; Piotr Bassara
- Miejsce przeprowadzenia warsztatów; Zespół Szkół Gospodarczych w Rzeszowie ul.Spytka Ligęzy 12, z bardzo dobrze wyposażonym zapleczem kuchennym do celów dydaktycznych,
- **Czas trwania warsztatów/ dwa dni w terminie 20-21 czerwca 2026 roku , 8 godzin dziennie,, łącznie 16 godzin**
- Warsztaty kulinarne miałyby na celu; naukę wykonywania prostych czynności kuchennych i przygotowywania nieskomplikowanych posiłków przez osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych, po zabiegach operacyjnych mastektomii i z obrzękami limfatycznymi,
- nauczyć się samodzielnego przygotowywania posiłków, co jest zwiększeniem samodzielności,
- podczas wspólnego gotowania będzie wymiana doświadczeń kulinarnych i własnych pomysłów na posiłki, wspólne gotowanie sprzyja integracji i poprawia jakość życia,
- sprzyja także budowaniu więzi i akceptacji własnej niepełnosprawności.
- **Koszt szkolenia 7500 złotych;** obejmuje naukę gotowania, artykuły spożywcze do przygotowywania posiłków pod okiem szefa kuchni, egzamin końcowy, certyfikaty, materiały biurowe /notesy długopisy, teczki,
- -każda uczestniczka warsztatów zostanie wyposażona w profesjonalny fartuch oraz książkę kucharską.

VI.Poradnictwo medyczne na temat ;przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych;

- **WOLONTARIAT- 16 godzin -2 godz/m-c , od IV-VII/26 oraz od IX-XII 26- 8 m-cy.**
- Prowadząca poradnictwo ;doświadczony pracownik medyczny- Barbara Gwiszcz Połaniecka
- Będzie to ciągła i systematyczna pomoc w zakresie sprzętu rehabilitacyjnego i środków ortopedycznych
- poradnictwo indywidualne, oraz poradnictwo telefoniczne w razie potrzeby.
- **Dla 35 niepełnosprawnych amazonek, ok.50 udzielonych porad, na podstawie prowadzonego rejestru i oświadczeń .**

VII. 7 os/dniowy wyjazd krajoznawczo-rekreacyjny do Krynicy Zdroju w terminie od 8-15.08.2026 roku , dla grupy 46 niepełnosprawnych amazonek , z pobytem w Ośrodku Wczasowym "Hajduczek"

- Przede wszystkim chcemy uzmysłowić naszym podopiecznym, że można i jak radzić sobie poza domem , w innej atrakcyjnej miejscowości i w dobrze zorganizowanym miejscu.
- że można zostawić na tydzień dom, rodzinę i problemy dnia codziennego i myśleć tylko o sobie
- że można przestać na kilka dni myśleć nieustannie o swojej niepełnosprawności, poczuć się pewniej
- Wszystkie planowane zajęcia, spacery, zwiedzanie , pobyty w muzeach , w pięknych miejscach tego Regionu przyczynią się do poprawy dobrostanu naszych podopiecznych
- Zmiana klimatu również będzie tutaj miała znaczenie dla poprawy ogólnego stanu zdrowia beneficjentek
- Codzienna grupowa aktywność i przebywanie na świeżym powietrzu to świetna rekreacja
- nabywaniu nowych umiejętności, służących do aktywizacji społecznej lub zawodowej osób z niepełnosprawnościami.
- Ważne również będą wspólne, nowe relacje oraz integracja
- Uczestniczki maja się wzajemnie sobą opiekować, pomagać sobie w życiu codziennym podczas pobytu,

W ramach pobytu w Krynicy Zdroju będzie zapewniony;

- Transport grupy i ubezpieczenie grupowe

- pobyt z wyżywieniem w Ośrodku Wypoczynkowym " Hajduczek"
- Zwiedzanie Krynicy Zdroju i okolic z przewodnikiem
- Wyjazd na Górę Parkową i udział w imprezach; wejście na Wieże widokową, Polana Muzyki i światła
- Zwiedzanie Muzeum minerałów, skamieniałości ,oraz muszli i meteorytów w Krynicy Zdroju,
- Zwiedzanie Muzeum Nikifora Krynickiego
- Codzienne krótkie okoliczne wycieczki; do Tylicza, Żegiestowa, Muszyny
- Zwiedzanie Ogrodów sensorycznych w Muszynie
- Pobyt w termach "Zapopradzie" w Muszynie
- Dodatkową atrakcją dla wszystkich będzie trwający w tym czasie w Krynicy Zdroju Festiwal im. Jana Kiepury i możliwość uczestnictwa w licznych otwartych imprezach muzycznych.

4. Plan i harmonogram działań na rok 2026

(należy wymienić i opisać w porządku logicznym wszystkie planowane w ofercie działania oraz określić ich uczestników i miejsce ich realizacji)

Lp.	Nazwa działania	Opis	Grupa docelowa	Planowany termin realizacji	Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy[2)]
1	GIMNASTYKA w wodzie dla kobiet po mastektomii	GIMNASTYKA w wodzie dla kobiet po mastektomii ; w Basenie Krytym Rosir w Rzeszowie ;, przewidziana dla 2 grup ćwiczeniowych, niepełnosprawnych amazonek po 15 osób w każdej grupie, 2 x w tygodniu,wtorki i soboty w okresie od 1.04.-31.05.2026 oraz od 01.09- 31.12.2026 roku. Łącznie w wym.okresie planujemy 38 godzin ćwiczeń w wodzie.	2 grupy ćwiczeniowe po 15 osób w grupie	2026-04-14 - 2026-12-31	nie dotyczy
2	Warsztaty dotyczące profilaktyki i leczenia obrzęku limfatycznego w Centrum Fizjoterapii M.Paśko	Warsztaty są planowane do przeprowadzenia w okresie od 1.09.2026-31.12.2026 roku	Grupa 18 niepełnosprawnych Amazonek	2026-09-01 - 2026-12-31	nie dotyczy
3	WARSZTATY nauki prawidłowego samobadania piersi na Fantomie dydaktycznym ;	Warsztaty prowadzić będą wolontariuszki ,przeszkolone amazonki ze Stowarzyszenia" Rzeszowski Klub Amazonka", w trakcie 4 spotkań x 2 godziny = 8 godzin	- Przewiduje się skierowanie tego działania do grupy 30 kobiet; amazonek oraz członków ich rodzin; matek, córek, sióstr, wnuczek, czyli kobiet zagrożonych genetycznie zachorowaniem na raka piersi,	2026-06-15 - 2026-12-31	nie dotyczy
4	10 - os/dniowy wyjazd turystyczno - regeneracyjny, do Iwonicza Zdroju, z pobytem w Centrum Promocji Zdrowia "Sanvit", w terminie od 19-29 lipca 2026 roku.	W trakcie pobytu; codzienne wycieczki piesze z przewodnikiem zwiedzanie Iwonicza Zdroju i okolic, udział w wydarzeniach kulturalnych Iwonicza, możliwość korzystania z urządzeń do terapii pod okiem specjalistów, itp...	40 niepełnosprawnych kobiet po mastektomii,	2026-07-19 - 2026-07-29	nie dotyczy
5	Poradnictwo medyczne na temat ;przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych.	WOLONTARIAT- 16 godzin - Pracownik medyczny- Barbara Gwiszcz-Połaniecka , miejsce; Rzeszów ul. Targowa 2a	Dla 35 niepełnosprawnych amazonek, ok.50 udzielonych porad, na podstawie prowadzonego rejestru i oświadczeń .	2026-04-13 - 2026-12-31	nie dotyczy
6	7 os/dniowy wyjazd krajoznawczo-rekreacyjny do Krynicy Zdroju w terminie od 8-15.08.2026 roku , dla grupy 46 niepełnosprawnych amazonek , z pobytem w Ośrodku Wczasowym "Hajduczek"	Chcemy uzmysłowić naszym podopiecznym, że można radzić sobie poza domem , w innej atrakcyjnej miejscowości i w dobrze zorganizowanym miejscu. Turystyka i rekreacja, zwiedzanie , pobyty w klimatycznych Muzeach w Krynicy Zdroju,	46 niepełnosprawnych amazonek	2026-08-08 - 2026-08-15	nie dotyczy

7	Prowadzenie księgowości oraz przygotowywanie sprawozdań	Pomysł Zadania, pisanie oferty, dbałość o dokumentacje finansowo-księgową , ew,aktualizacje oraz sprawozdanie końcowe.	40 niepełnosprawnych amazonek	2026-03-23 - 2026-12-31	nie dotyczy
8	koordynacja projektu, rekrutacja	Koordynowanie wszystkimi działaniami w Zadaniu, rekrutacja uczestniczek do poszczególnych działań, współpraca z prowadzącą obsługę księgową projektu.	40 niepełnosprawnych amazonek	2026-03-23 - 2026-03-23	nie dotyczy
9	Promocja projektu-praca informatyka	Praca informatyka, promowanie projektu na stronie www, oraz grupie na Facebooku , a także w mediach społecznościowych	40 niepełnosprawnych amazonek	2026-03-23 - 2026-12-31	nie dotyczy

5. Opis zakładanych rezultatów realizacja zadania publicznego

(należy opisać:
1. co będzie bezpośrednim efektem (materialne "produkty" lub "usługi" zrealizowane na rzecz uczestników zadania) realizacji oferty?
2. jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?
3. czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? - trwałość rezultatów zadania)

ad. 1. Co będzie bezpośrednim efektem (materialne "produkty" lub "usługi" zrealizowane na rzecz uczestników zadania) realizacji oferty?

- Powinna nastąpić zdecydowana poprawa stanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego beneficjentek ,
- Nastąpi poprawa jakości życia, i uzmysłowienie, jak ważna jest dobra i ciekawa organizacja działań propagujących wszelaką aktywność
- wzrost wiadomości i wiedzy nt. profilaktyki chorób nowotworowych piersi.
- Niewątpliwie zwiększy się świadomość niepełnosprawnych Amazonek w kierunku oddziaływania natury na ich dobrostan oraz dobrodziejstwa z pobytów w pięknych miejscach naszego regionu i Polski.
- W przyszłości wszystkie te działania przyczynią się do stałej dbałości o sprawność fizyczną ,
- Do optymalnej organizacji czasu wolnego,
- Pozostawią na długo nawyk systematycznych ćwiczeń i promowanie zdrowego stylu życia, oraz rekreacji ruchowej.
- Dobre nawyki na stałe zostaną wpojone naszym podopiecznym, będą przez nich wykorzystywane w radzeniu sobie w życiu codziennym.

ad. 2. Jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?

- Nastąpi dalszy proces integracji osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej,
- zwiększenie ich aktywności życiowej i zaradności osobistej oraz niezależności ekonomicznej,
- Podnoszenia umiejętności pracy z osobami niepełnosprawnymi, w tym sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie ich rehabilitacji,
- Umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego uczestnictwa we wszystkich dziedzinach życia
- społecznego poprzez zwiększenie dostępu do wszystkich imprez i wyjazdów,
- Uświadomimy naszym beneficjentkom, jak można czerpać radość z życia , robić rzeczy sensowne i ciekawe,
- Jak być użytecznym dla najbliższych oraz dla dla grupy,w której się znajdujemy.
- Wsparcie działań w zakresie tworzenia warunków dla pełnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnością we
- wszystkich sferach życia społecznego,
- Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie społecznej.
- Powinien nastąpić; - dalszy proces integracji osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej,

ad. 3. Czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? - trwałość rezultatów zadania)

1. Z wieloletniego doświadczenia w pracy na rzecz osób niepełnosprawnych wiemy, że taki profil działania jest skuteczny jeśli chodzi o poprawę jakości życia amazonek ,ich kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej.
2. Udział w różnorodnych imprezach wyjazdowych, wycieczkach, bardzo skutecznie odciąga uwagę amazonek od swojej choroby, pozwala im na zajęcie się tylko sobą.
3. Uczymy się być w grupie, wspólnie decydować o naszym losie,
4. Uczymy kreatywności, pomysłowości,
5. zachęcamy do poznawania naszych polskich regionów i zabytków.
6. Gwarantujemy psychiczny komfort dla wszystkich beneficjentek,
7. Następuje pogłębianie integracji , oraz nawiązywanie nowych relacji.
8. Zdobyta wiedza i nowe doświadczenia będą przekazywane nowym amazonkom,
9. Dobre nawyki na stałe zostaną wpojone naszym podopiecznym, które z kolei przekażą tę wiedzę innym , dzieląc się swoimi nowymi doświadczeniami.
10. Poprzez promocję naszych działań poszerzy się zapewne grono naszych nowych członków i wolontariuszy stowarzyszenia

6. Dodatkowe informacje dotyczące rezultatów realizacji zadania publicznego [3)]

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba beneficjentów ostatecznych	40	oświadczenie realizatora zadania o liczbie uczestników sporządzone na podstawie dokumentów źródłowych, w tym listy uczestników, dzienniki zajęć, itp.
liczba godzin szkoleń/kursów/warsztatów/doradztwa/poradnictwa	72	oświadczenie realizatora zadania o liczbie uczestników sporządzone na podstawie dokumentów źródłowych, w tym listy uczestników, dzienniki zajęć, itp.
liczba grup szkoleniowych/kursowych/warsztatowych/innych	7	oświadczenie realizatora zadania o liczbie uczestników sporządzone na podstawie dokumentów źródłowych
liczba godzin usług wspierających/udzielonych świadczeń	16	oświadczenie realizatora zadania o liczbie uczestników sporządzone na podstawie dokumentów źródłowych, w tym listy uczestników, dzienniki zajęć, itp.

IV. Charakterystyka oferenta

1. Informacja o wcześniejszej działalności oferenta, w szczególności w zakresie, którego dotyczy zadanie publiczne

- W latach 2012-2025 Stowarzyszenie „ Rzeszowski Klub Amazonka” realizowało podobne przedsięwzięcia z wielkim powodzeniem i każde z nich było możliwe dzięki wsparciu finansowemu ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa.
- Stowarzyszenie „Rzeszowski Klub Amazonka” istnieje od 27 lat od 13 października 1997 roku ,od dnia 18 listopada 2008 roku, posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.
- Dla naszych beneficjentek mamy wiele propozycji ;jak można ciekawie żyć i spędzać wolny czas po chorobie, jak być aktywnym społecznie, pomimo niepełnosprawności niejednokrotnie w znacznym stopniu.
- Nasze działania mają na celu zachęcić Amazonki do codziennej aktywności , do oddania w przyszłości podobnej przysługi innym potrzebującym kobietom, do opieki nad inną osobą niepełnosprawną.
- W latach 2023 oraz 2025 Stowarzyszenie realizowało z wielkim powodzeniem następujące Projekty;
- "„Turystyka i rekreacja Amazonek Rzeszowskich w roku 2023” ,
- " Turystyka i rekreacja, oraz inne bodźce terapeutyczne jako skuteczne sposoby aktywizacji społecznej niepełnosprawnych Amazonek w roku 2024".
- "Rehabilitacja, turystyka i rekreacja, oraz inne działania terapeutycznejako skuteczne sposoby aktywizacji społecznej niepełnosprawnych Amazonek w roku 2025".

2. Zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe oferenta, które będą wykorzystane do realizacji zadania

- dr n.o z. Ewelina Czenczek-Lewandowska- pracownik Naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego- OPIEKUN Stowarzyszenia
- Barbara Gwiszcz-Połaniecka- pracownik medyczny - Sklep Medyczny i punkt informacyjny w Rzeszowie ul.Targowa
- mgr Karolina Kida - instruktorka gimnastyki w wodzie
- mgr Anna Musiał- Gardzielik- instruktorka gimnastyki w wodzie
- mgr Mariusz Paśko- Specjalista terapii przeciw obrzękowej- Centrum Fizjoterapii,"Paśko" w Rzeszowie

- Piotr Bassara- Szef Kuchni-Podkarpacka Akademia Umiejętności
- Maria Pasterz- przeszkolona wolontariuszka
- Zdzisława Sośnicka -przeszkolona wolontariuszka

V. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

V.A Zestawienie kosztów realizacji zadania
(w sekcji V-A należy skalkukować i zamieścić wszystkie koszty realizacji zadania niezależnie od źródła finansowania wskazanego w sekcji V-B)

Lp.	Rodzaj kosztu	Rodzaj miary	Koszt jedno-stkowy [PLN]	Liczba jedno-stek	Wartość (PLN)			
					Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3[4)]
I.	**Koszty realizacji działań**							
I.1	**GIMNASTYKA w wodzie dla kobiet po mastektomii**							
I.1.1	wynagrodzenie instruktora basenu ROSIR- Karolina Kida	godz.	110,00 zł	19,00	2 090,00 zł	2 090,00	0,00	0,00
I.1.2	wynagrodzenie instruktora basenu ROSIR- Anna Musiał- Gardzielik	godz.	110,00 zł	19,00	2 090,00 zł	2 090,00	0,00	0,00
I.1.3	Wynajem niecki basenowej basen ROSIR na 38 godzin ćwiczeń	godz.	220,00 zł	38,00	8 360,00 zł	8 360,00	0,00	0,00
I.2	**Warsztaty dotyczące profilaktyki i leczenia obrzęku limfatycznego w Centrum Fizjoterapii M.Paśko**							
I.2.1	Warsztaty autodrenażu i automasażu 2 jedn.x 30 zł, dla 18 odbiorów zadania	godz.	30,00 zł	36,00	1 080,00 zł	1 080,00	0,00	0,00
I.2.2	Manualny Drenaż Limfatyczny 2 jedn.x 160 zł, dla 18 odbiorów zadania	godz.	160,00 zł	36,00	5 760,00 zł	5 760,00	0,00	0,00
I.2.3	Terapia Blizny 2 jedn. x 160 zł, dla 18 odbiorów zadania	godz.	160,00 zł	18,00	2 880,00 zł	2 880,00	0,00	0,00
I.2.4	Zajęcia ogólnousprawniające dla Amazonek 4 jedn.x 30 zl dla 18 odbiorców zadania	godz.	30,00 zł	72,00	2 160,00 zł	2 160,00	0,00	0,00
I.3	**WARSZTATY nauki prawidłowego samobadania piersi na Fantomie dydaktycznym ;**							
I.3.1	Zakup Fantoma dydaktycznego Piersi, Model do badania piersi, zestaw 3 szt. na podstawce, wykonany z nowego skóropodobnego tworzywa 3B SKINlike. Tworzywo to jest dermatologicznie przetestowanym silikonem imitującym	szt.	2 990,00 zł	1,00	2 990,00 zł	2 990,00	0,00	0,00
I.3.2	Catering na spotkanie podsumowujące warsztaty , dla uczestniczek warsztatów, wykładowcy i wolontariuszy.	komplet	500,00 zł	1,00	500,00 zł	500,00	0,00	0,00
I.3.3	Wynagrodzenie wykładowcy dr n.o z. Ewelina Czenczek-Lewandowska-adiunkt Uniwersytetu Rzeszowskiego	godz.	120,00 zł	4,00	480,00 zł	480,00	0,00	0,00

I.3.4	Warsztaty nauki prawidłowego samobadania piersi na Fantomie dydaktycznym, prowadzone przez przeszkolone Wolontariuszki	godz.	45,00 zł	8,00	360,00 zł	360,00	0,00	0,00
I.4	**10 - os/dniowy wyjazd turystyczno - regeneracyjny, do Iwonicza Zdroju, z pobytem w Centrum Promocji Zdrowia "Sanvit", w terminie od 19-29 lipca 2026 roku.**							
I.4.1	Koszty pobytu grupy 40 Amazonek w Centrum Promocji Zdrowia w Iwoniczu Zdroju	os.	2 400,00 zł	40,00	96 000,00 zł	96 000,00	0,00	0,00
I.4.2	polisa ubezpieczeniowa grupy 40 osób	komplet	300,00 zł	1,00	300,00 zł	300,00	0,00	0,00
I.5	**Poradnictwo medyczne na temat ;przysługujących uprawnień, dostępnych usług, sprzętu rehabilitacyjnego i pomocy technicznej dla osób niepełnosprawnych.**							
I.5.1	Poradnictwo pracownika medycznego- Barbara Gwiszcz-Połaniecka	godz.	45,00 zł	16,00	720,00 zł	720,00	0,00	0,00
I.6	**7 os/dniowy wyjazd krajoznawczo-rekreacyjny do Krynicy Zdroju w terminie od 8-15.08.2026 roku , dla grupy 46 niepełnosprawnych amazonek , z pobytem w Ośrodku Wczasowym "Hajduczek"**							
I.6.1	Pobyt grupy z wyżywieniem w OW " Hajduczek"	os.	1 120,00 zł	46,00	51 520,00 zł	51 520,00	0,00	0,00
I.6.2	transport grupy autokarem	komplet	7 500,00 zł	1,00	7 500,00 zł	7 500,00	0,00	0,00
I.6.3	Usługa przewodnicka- Przewodnik Sławomir Wyka	komplet	400,00 zł	1,00	400,00 zł	400,00	0,00	0,00
I.6.4	polisa ubezpieczeniowa grupy	komplet	275,00 zł	1,00	275,00 zł	275,00	0,00	0,00
I.6.5	Bilety wstępu na Górę Parkową, wraz z atrakcjami	szt.	50,00 zł	46,00	2 300,00 zł	2 300,00	0,00	0,00
I.6.6	Bilety wstępu do Muzeum Minerałów	szt.	10,00 zł	46,00	460,00 zł	460,00	0,00	0,00
I.6.7	Bilety wstępu do Muzeum Nikifora Krynickiego	szt.	5,00 zł	46,00	230,00 zł	230,00	0,00	0,00
I.6.8	Bilety wstępu na Baseny termalne " Zapopradzie" w Muszynie	szt.	45,00 zł	46,00	2 070,00 zł	2 070,00	0,00	0,00
Suma kosztów realizacji zadania					**190 525,00**	**190 525,00 zł**	**0,00**	**0,00**
II.	**Koszty administracyjne**							
II.1	Prowadzenie księgowości i przygotowanie sprawozdań finansowych	miesiąc	150,00 zł	10,00	1 500,00 zł	1 500,00	0,00	0,00
II.2	Wynagrodzenie dla koordynatora projektu	godz.	40,00 zł	30,00	1 200,00 zł	1 200,00	0,00	0,00
II.3	Rekrutacja i promocja	os.	300,00 zł	1,00	300,00 zł	300,00	0,00	0,00
Suma kosztów administracyjnych					**3 000,00**	**3 000,00 zł**	**0,00**	**0,00**
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania					**193 525,00**	**193 525,00**	**0,00**	**0,00**

V.B Źródła finansowania kosztów realizacji zadania			
Lp.	**Źródło finansowania kosztów realizacji zadania**	**Wartość [PLN]**	**Udział [%]**

1	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	193 525,00 zł	100
2	Planowana dotacja w ramach niniejszej oferty	80 000,00 zł	41.33
3	Wkład własny [5)]	12 145,00 zł	6.28
3.1	Wkład własny finansowy	11 065,00 zł	5.72
3.2	Wkład własny niefinansowy (osobowy i rzeczowy)	1 080,00 zł	0.56
4	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania	101 380,00 zł	52.39

V.C Podział kosztów realizacji zadania pomiędzy oferentów[6)]

Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość [PLN]			
		Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3[7)]
1.	Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka"	-	-	-	-
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		-	-	-	-

VI. Inne informacje

1. **Deklaracja o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego**
2. **Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej - w przypadku oferty wspólnej**
3. **Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII**

ad. 1. Deklaracje o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego

Przewidujemy pobieranie opłat od beneficjentek poszczególnych działań w projekcie,
O wysokości opłat pobieranych od uczestniczek wyjazdów wspólnych oraz innych działań decyduje Zarząd Stowarzyszenia poprzez podjętą Uchwałę Nr. 5/2026 w dniu 23 lutego 2026 roku.
Ogółem planujemy pobranie odpłatności od naszych beneficjentek w wysokości 101 380,- złotych łącznie, co wraz ze środkami własnymi stanowi ponad 58 % wartości całego Zadania.

ad. 2. Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej - w przypadku oferty wspólnej
Nie dotyczy

ad. 3. Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII

- Mamy możliwość nieodpłatnego korzystania z sali konferencyjnej w Ratuszu, oraz Klubu Osiedlowego " Akwarium"przy ul. Pułaskiego w Rzeszowie,/ w razie potrzeby/, co znacznie zmniejsza koszty planowanych zadań w projekcie.
- Od wielu lat , z wielkim powodzeniem współpracujemy z profesjonalistami- pracownikami naukowymi z Uniwersytetu Rzeszowskiego, którzy oferują nam swoje wsparcie w formie Wolontariatu.
- Planujemy oszczędnie gospodarować posiadanymi środkami finansowymi,
- Wydatki mają być dobrze przemyślane i tylko niezbędne do realizacji zadania.
- Przewidujemy 24 godziny pracy WOLONTARIATU, w kilku działaniach w Zadaniu.
- W każdym działaniu planujemy określoną ilość beneficjentek. przypisaną do danego działania/ właściwa rekrutacja uczestniczek/, przewidując ewentualne ryzyka tworzymy listy rezerwowe.
- Działania wyjazdowe; turystyczno-krajoznawczo-rekreacyjne ,organizujemy w miejscach wcześniej przez nas sprawdzonych, dostosowanych do przbywania oósb z niepełnosprawnościami.

VII. 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 z otwartym konkursem 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.
8) Przyznana dotacja nie zostanie wykorzystana na pokrycie tych samych wydatków, które zostały dofinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w tym za pośrednictwem samorządu województwa oraz nie będzie stanowiła źródła finansowania kosztów realizacji zadania publicznego w innych projektach dofinansowanych ze środków PFRON w takim zakresie, który powodowałby naruszenie zasad realizacji tych projektów.

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

Data: 2026-04-21 12:35:38

Przypisy

1. Wypełnić jedynie w przypadku, gdy oferta została złożona w związku z ogłoszonym przez organ otwartym konkursem ofert. Należy wskazać rodzaj zadania, o którym mowa w art. 13 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wynikający z ogłoszenia o otwartym konkursie ofert.
2. Dotyczy zakresu działania tej części zadania, która będzie realizowana przez podmiot niebędący stroną umowy, o którym mowa w art. 16 ust. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.
3. Organ w ogłoszeniu o otwartym konkursie ofert może odstąpić od wymogu składania dodatkowych informacji dotyczących rezultatów w realizacji zadania publicznego, jeżeli rodzaj zadania uniemożliwia ich określenie.
4. Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym czasie.
5. Suma pól 3.1 i 3.2
6. Sekcję V.C należy uzupełnić w przypadku oferty wspólnej.
7. Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym okresie.