

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 umieszczonymi 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 <sup>1)</sup>                          | Działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym |

**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 | <b>Stowarzyszenie "Rzeszowski Klub Amazonka"</b><br>35-310 Rzeszów<br>Wierzbowa 17<br><br>Forma prawna: stowarzyszenie<br>KRS : 0000004879<br>Telefon: 17 8521095<br>Email: klub@interia.pl<br>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, klub@interia.pl<br>Danuta Opalińska, 693722177, danutaopalinska1@wp.pl<br>Danuta Maziarz, 692450928, dmaziarz9@gmail.com                                                                                 |

### III. Opis zadania

|                                          |                                                                                |            |                  |            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego             | "AKTYWNE i SPRAWNE AMAZONKI-SENIORKI , najlepszym wzorem zdrowego stylu życia" |            |                  |            |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego | Data rozpoczęcia                                                               | 2025-05-01 | Data zakończenia | 2025-12-31 |

**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)

*Zadania Projektu kierowane są do ;Amazonek - Seniorek- które stanowią ok. 80 % wszystkich członkiń naszego Stowarzyszenia.*

Wieloletnie doświadczenia w pracy w Stowarzyszeniu sugerują nam podjęcie takich działań, ponieważ Amazonki-seniorki lubią uczestniczyć czynnie w wydarzeniach kulturalnych naszego miasta; szczególnie ; w seansach filmowych i koncertach,

systematycznie ćwiczyć w basenie " ROSIR" , oraz w sali gimnastycznej "Akwarium". Ważne też są wyjazdy integracyjne i zwiedzanie wspólne ciekawych miejsc naszego regionu i kraju. Niezbędne są spotkania edukacyjne na tematy prozdrowotne, oraz ciekawe szkolenia i kursy pozwalające na dalszy rozwój psychofizyczny i intelektualny.

**I tak Planujemy;**

**I. GIMNASTYKA w wodzie ; w Basenie Krytym Rosir w Rzeszowie** , przewidziana dla 2 grup ćwiczeniowych, amazecek po 15 osób w każdej grupie, 2 x w tygodniu, w okresie od 1.09.-31.12.2024 roku. Łącznie w wym.okresie planujemy 28 godzin ćwiczeń w wodzie.

Zakładane cele planowanych ćwiczeń; w/g opinii instruktorów ; dr n.o z. Pawła Piwońskiego i mgr.Karoliny Kidy pracowników

naukowych Uniwersytetu Rzeszowskiego;

1. Utrzymanie sprawności fizycznej, precyzji ruchów oraz praca nad stabilizacją centralną
2. Zwiększenie pojemności życiowej płuc i mobilizacja mięśni oddechowych, poprawa stanu psychicznego
3. Korekcja błędów w postawie ciała i ich profilaktyka, praca nad zwiększeniem ruchomości kończyn górnych i dolnych
5. Zmniejszenie i zapobieganie występowania dolegliwości bólowych głównie kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego.

**II. Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Seniorek, dot. DIETY,** proponowane tematy prelekcji; Lekomania i interakcje leków z żywnością, Zapobieganie osteoporozie- jak jeść dla zdrowia kości, Jak osłodzić sobie życie bez cukru- cukier czy słodziki, Jedzenie zdrowe i kolorowe- jak jeść sezonowe warzywa i owoce, Suplementacja u osób starszych- jakich suplementów nie warto przyjmować Prelekcje poprowadzi dr n. o zdr. inż. Ewelina Polak-Szczybyło

z Zakładu Dietetyki, Instytut Nauk o Zdrowiu, Kolegium Nauk Medycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego.

WOLONTARIAT- 8 godzin- 4 spotkania po 2 godziny każde , przy udziale min. 40 osób; edukacja, i pytania oraz dyskusja.

**III.Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Seniorek, dot.Prawidłowej pielęgnacji skóry dojrzałej i właściwej suplementacji.** W ramach WOLONTARIATU 5 godzin otwartych prelekcji w sali konferencyjnej Ratusza Rzeszowskiego na temat;" Prawidłowa pielęgnacja skóry dojrzałej i właściwa suplementacja", " Zdrowa skóra , jej kondycja ma ogromny wpływ na dobre samopoczucie i jakość życia , zwłaszcza u osób starszych"dla min. 40 Amazonek seniorek i innych zainteresowanych tematem mieszkańców Rzeszowa.

**IV.Działania Prozdrowotne, Prelekcje Opiekunki Stowarzyszenia; dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej z Uniwersytetu Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-seniorek"**

Wolontariat- 5 godzin otwartych prelekcji w sali konferencyjnej Ratusza Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-seniorek" dla min. 40 Amazonek i innych mieszkańców Rzeszowa, zainteresowanych w/w tematyką

**V.Działania kulturalne - udział w wydarzeniach kulturalnych na terenie Rzeszowa**

Udział w 4 bardzo ciekawych seansach i koncertach w Kinie " Zorza " w Rzeszowie; Bilet dla Ciebie-dowolny film, Wieczór z seniorem z poczęstunkiem -film retro do wyboru, Kobiety wieczór - film do wyboru, Świąteczny Koncert Andree Retransmisja z Maastricht , każdorazowo przy udziale 40 osób. Aktywność intelektualna seniorek jest b.ważnym elementem ich życia.

**VI.Działania rozwijające pasję i zainteresowania**

**1. 10 godzin " Taniec jazzowy z elementami Pilatesa"** w sali Domu Kultury "Akwarium"przy ul.Pułaskiego 3 w Rzeszowie,

dla grupy 20 osób- poprowadzi choreograf, instruktor tańca lic. Magdalena Widłak.

Zajęcia będą składały się ; z abecadła techniki tańca jazzowego, elementów przestrzennych oraz krótkiej choreografii. Poznamy podstawowe pojęcia, zasady, pozycje oraz akcje w ciele charakterystyczne dla wspomnianego tańca. Jednocześnie będziemy uwzględniać prawidłową, zdrową i funkcjonalną postawę i pracę ciała, czerpiąc z wiedzy metody pilates.

Korzyści dla uczestników zajęć: rozwijanie koordynacji ruchowej, rozwijanie świadomości ruchu na bazie tańca jazzowego, rozwój umiejętności rytmicznych, dawka aktywności fizycznej połączona z przyjemnością tańca i pracą z muzyką, rozwój zdolności motorycznych takich jak: siła, elastyczność, wytrzymałość, praca z prawidłową postawą ciała podczas tańca, poznanie tańca jazzowego , rozwój pamięci ruchowej podczas nauki choreografii.

## **2. Jednodniowy wyjazd w dniu 11 listopada 2025 roku, z okazji Święta Niepodległości Na Roztocze**

**Wschodnie** - Lubaczów i Basznia Dolna- Przewidziany jest udział 40 uczestniczek. Amazonki -seniorki mają wreszcie czas na emeryturze, aby móc poświęcić się zwiedzaniu , oryginalnych miejsc i muzeów, oraz poznawaniu regionalnych produktów i przysmaków.

Tradycyjnie już od wielu lat Amazonki Rzeszowskie, pamiętając o Święcie Niepodległości spędzają je wspólnie , co roku w innym miejscu regionu. Planowany jest pobyt w Lubaczowie, zwiedzanie Muzeum Kresów Wschodnich oraz uczestnictwo w imprezie " Gęsina na św. Marcina" w Kresowej Osadzie w Baszni Dolnej, połączonej ze świątecznym posiłkiem.

Jest to jednocześnie uczestnictwo w wydarzeniu kulturalnym i patriotycznym- aktywny odbiór kultury przez grupę, oraz kształtowanie wrażliwości na wartości estetyczne i smakowe.

## **VII.Działania integracyjno-aktywizujące - Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy**

na Ogólnopolski Zjazd Stowarzyszeń Amazonek-w terminie 3-4 października 2025 roku, przewidziany jest udział 40 uczestniczek. Jest to wydarzenie bardzo ważne dla wszystkich Amazonek, szczególnie dla naszych senierek. Wspólny pobyt , zmiana otoczenia i klimatu oraz wspólne spędzanie czasu i zwiedzanie zabytków Jasnej Góry, zbliżają towarzysko, mają doskonały wpływ na psychikę osób starszych, pogłębia się integracja i budują nowe więzi.

Ten coroczny wyjazd ma doskonały bardzo pozytywny wpływ na kondycję całej grupy.

## **Przyjęte kryteria doboru uczestników zadań/ to jest zawarte w Załączniku Nr.2/ do Oferty**

1. Po przeanalizowaniu potrzeb naszych podopiecznych szczegółowo zdefiniowano poszczególne planowane działania w ofercie

2. Do każdego z zadań przypisano nie mniej niż 40 beneficjentek, tylko kursy tańca i komputerowy 12 osób i 20 osób/ - Kryterium decydującym będzie

- Członkinie Stowarzyszenia w pierwszej kolejności
- 10% uczestniczek zadania będą stanowić osoby nieuczestniczące w naszych wcześniejszych działaniach
- kolejność zgłoszenia osobistego/ data i podpis na formularzu/
- Przewidujemy listy rezerwowe uczestniczek przy każdym działaniu
- Beneficjentkami będą mieszkanki miasta Rzeszowa ,
- Osoby w wieku senioralnym 60 +

3. W realizacji działań zgłosiły chęć udziału 2 członkinie naszego klubu, Amazonki-seniorki pochodzące z Ukrainy.

4. Preferowane przez nasze seniorki są spotkania i prelekcje ; dotyczące diety, dotyczące wiedzy nt. aktywności dla seniorów, porady kosmetyczne , kursy i szkolenia, udział w spektaklach kino, teatr ,wyjazdy jednodniowe w ciekawe miejsca , oraz integracja w Częstochowie. Dlatego też tak została skonstruowana nasza Oferta.

5. O wysokości opłat pobieranych od uczestniczek działań wspólnych zdecydował Zarząd Stowarzyszenia poprzez podjętą Uchwałę Nr. 2/2025 , w dniu 20 marca 2025 roku.

| <b>4. Plan i harmonogram działań na rok 2025</b><br>(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 <sup>2)</sup> |
| 1                                                                                                                                                                                                  | Działania prozdrowotne-Grupowa gimnastyka specjalistyczna w wodzie, dla Amazonek senierek w basenie Rosir w Rzeszowie                                                                                            | Planowane jest 28 godzin ćwiczeń grupowych w basenie Rosir w okresie od 1 września do 31 grudnia 2025 roku                                                                                                     | 2 grupy ćwiczeniowe po 15 osób- amazonek senierek, każda grupa                         | 2025-09-01 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |
| 2                                                                                                                                                                                                  | Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Senierek, dot. DIETY                                                                                                                                 | Planowane 4 spotkania otwarte w Sali Konferencyjnej Ratusza Rzeszowskiego , po 2 godziny każde ze spotkań                                                                                                      | 40 Amazonek Senierek i zainteresowanych tematem mieszkańców Rzeszowa                   | 2025-06-16 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |
| 3                                                                                                                                                                                                  | Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Senierek, dot.Prawidłowej pielęgnacji skóry dojrzałej i właściwej suplementacji.                                                                     | 5 godzin otwartych prelekcji w sali konferencyjnej Ratusz Rzeszowskiego na temat;" Prawidłowa pielęgnacja skóry dojrzałej i właściwa suplementacja"                                                            | ok.40 Amazonek senierek i innych zainteresowanych tematem mieszkańców Rzeszowa         | 2025-06-16 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |
| 4                                                                                                                                                                                                  | Działania Prozdrowotne, Prelekcje Opiekunki Stowarzyszenia; dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej z Uniwersytetu Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-senierek" | 5 godzin otwartych prelekcji w sali konferencyjnej Ratusza Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-senierek"                                                        | ok.40 Amazonek-senierek i innych mieszkańców Rzeszowa, zainteresowanych w/w tematyką   | 2025-06-16 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |
| 5                                                                                                                                                                                                  | Działania kulturalne - udział w wydarzeniach kulturalnych na terenie Rzeszowa                                                                                                                                    | Udział w ciekawych seansach i koncertach w Kinie " Zorza " w Rzeszowie                                                                                                                                         | 40 Amazonek senierek                                                                   | 2025-08-15 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |
| 6                                                                                                                                                                                                  | Działania rozwijające pasję i zainteresowania                                                                                                                                                                    | 10 godzin " Taniec jazzowy z elementami Pilatesa" w sali Domu Kultury "Akwarium"przy ul.Pułaskiego 3 w Rzeszowie, oraz 1-dniowy wyjazd w dniu 11.11.2025 roku Na Roztocze Wschodnie - Lubaczów i Basznia Dolna | 20 Amazonek senierek- kurs tańca<br>40 Amazonek wyjazd 1- dniowy na Roztocze Wschodnie | 2025-09-01 - 2025-12-31     | nie dotyczy                                                                     |

|    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                      |                         |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| 7  | Działania integracyjno-aktywizujące<br>- Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy | Dwudniowy wyjazd integracyjny , do Częstochowy na Ogólnopolski Zjazd Stowarzyszeń Amazonek                                                                                                   | 40 Amazonek seniorek | 2025-10-03 - 2025-10-04 | nie dotyczy |
| 8  | obsługa księgowa projektu                                                             | Prace księgowe; pisanie oferty, dbałość i gromadzenie dokumentów finansowo-księgowych, kontrola bieżąca wydatków związanych z realizacją Zadania, sprawozdanie końcowe z realizacji Zadania. | 40 osób              | 2025-05-01 - 2025-12-31 | nie dotyczy |
| 9  | koordynacja projektu                                                                  | Koordinacja poszczególnymi działaniami w Zadaniu, rekrutacja uczestników, formularze zgłoszeniowe, ankieta końcowa, współpraca z księgowym Zadania                                           | 40 osób              | 2025-05-01 - 2025-12-31 | nie dotyczy |
| 10 | promocja projektu                                                                     | Promowanie Zadania przez informatyka, na stronie www, oraz Facebooku oraz innych mediach społecznościowych                                                                                   | ok 40 osób           | 2025-05-01 - 2025-12-31 | 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?**

Ok. 80 % członkiń naszego Klubu stanowią Amazonki- Seniorki, z roku na rok ich przybywa.

Poprzez realizację planowanych działań niewątpliwie powinien nastąpić wzrost świadomości społecznej i jakości życia kobiet po mastektomii oraz zdecydowana poprawa kondycji fizycznej i psychicznej oraz intelektualnej.

Działania profilaktyczne i edukacyjne przyczynią się do wzrostu wiedzy na tematy związane z prawidłowym odżywianiem w wieku senioralnym .Zamierzamy poprzez te inicjatywy wskazywać naszym seniorkom/ i nie tylko/ jak można pożytecznie i ciekawie spędzać wolny czas , jak go zagospodarować, ile jeszcze można zobaczyć, w ilu ciekawych miejscach być, co zwiedzić, ilu ciekawych ludzi spotkać. WIEK i określenie SENIOR nie powinny stanowić żadnej bariery do AKTYWNOŚCI szeroko rozumianej.

Celem spotkań z dietetykami będzie zwiększenie poziomu wiedzy a tym samym poziomu świadomości związanej z prawidłowym żywieniem, lekomanią, suplementacją, osteoporozą i walką z tym schorzeniem.

Powinna nastąpić poprawa samodzielności w środowisku, umiejętność dobrej komunikacji międzyludzkiej, poprawa asertywności amazońki seniorek.

Udział w imprezach kulturalno-rozrywkowych , wyjazdach turystycznych , zwiedzaniu , pozwala na poszerzanie horyzontów, poznawanie i rozwijanie nowych pasji, rozwój intelektualny kobiet -seniorek po chorobie nowotworowej. Podczas wspólnego wyjazdu do Częstochowy pogłębia się integracja i budują nowe więzi, ma to pozytywny wpływ na kondycję całej grupy.

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

Poprzez organizację i zrealizowanie zajęć sportowych i rekreacyjnych dla naszych beneficjentek , oraz wykładów i porad , nastąpi niewątpliwie wiele bardzo korzystnych zmian w świadomości uczestniczek;

1. Dlaczego warto być FIT- Amazonką-seniorką ,to nie tylko jest modne ale i bardzo zdrowe być w doskonałej kondycji.
2. Jak można fantastycznie zorganizować wolny czas i wykorzystać go dla zdrowia
3. Zajęcia sportowe poprawiają naszą kondycję oraz pozwalają na zachowanie na dłużej sprawności umysłu, polepszają samopoczucie i dodają energii do działania .
4. Wyrobi się wśród beneficjentek nawyk aktywnego spędzania czasu .
- 5.Na rzecz zdrowia i dobrego życia w wieku podeszłym , można zrezygnować z dotychczasowych złych nawyków/ zła dieta, niehigieniczny tryb życia, w zamian za aktywność nie tylko na sali gimnastycznej czy w basenie ale także w pięknych okolicznościach przyrody

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

W przyszłości wszystkie te działania przyczynią się do stałej dbałości o sprawność fizyczną , organizacji czasu wolnego, pozostawiają na długo nawyk systematycznych ćwiczeń i promowanie zdrowego stylu życia, oraz rekreacji ruchowej.Nasze seniorki są najlepszymi promotorkami różnorodnej aktywności od wielu lat.

Dobre nawyki na stałe zostaną wpojone naszym podopiecznym, które z kolei przekażą tę wiedzę innym , dzieląc się swoimi nowymi doświadczeniami. Poprzez promocję naszych działań poszerzy się zapewne grono naszych nowych członków i wolontariuszy stowarzyszenia .

**6. Dodatkowe informacje dotyczące rezultatów realizacji zadania publicznego <sup>3)</sup>**

| Nazwa rezultatu                                                              | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika             |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Liczba działań zrealizowanych na rzecz seniorów w ramach zadania publicznego | 8                                                          | Dokumentacja fotograficzna, listy uczestników wyjazdów, kursów i prelekcji oraz ćwiczeń |

|                                                                                                                           |    |                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liczba uczestników zadania (Należy pamiętać, że zgodnie z pkt IV.10 minimalna liczba uczestników każdego działania to 30) | 40 | Oświadczenie oferenta sporządzone na podstawie listy obecności uczestników poszczególnych zajęć                     |
| Odsetek uczestników, którzy ocenili działanie jako adekwatne do ich potrzeb                                               | 95 | Raport z przeprowadzonej ankiety na ostatnich zajęciach, na koniec realizacji działania podpisany przez realizatora |

#### IV. Charakterystyka oferenta

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

W latach 2012-2024 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 2008r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Kobiety w różnym wieku/ większość z nich to amazonki w wieku senioralnym/przychodzące do naszego Klubu otrzymują wsparcie psychiczne oraz życzliwą , bogatą i spontaniczną pomoc. Maja także szeroki wachlarz propozycji ; jak można ciekawie żyć i spędzać wolny czas po chorobie i na emeryturze.

Nasze działania mają na celu zachęcić Amazonki do oddania w przyszłości podobnej przysługi innym potrzebującym.

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

1. Dr n. o z. Czenczek- Lewandowska Ewelina- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego- wolontariat
2. Dr n.o z.-Piwonski Paweł- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego
3. Mgr Kida Karolina - pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego
4. Dr n. o zdr. inż. Ewelina Polak-Szczybyło- pracownik naukowy Uniwersytetu Rzeszowskiego
5. Informatyk zatrudniony w Szkole " EUREKA" w Rzeszowie
6. lic.choreograf i instruktor tańca- Magdalena Widlak
- 7.mgr inż. technologii chemicznej-Aleksandra Grabiec

**V. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego**

| V.A Zestawienie kosztów realizacji zadania                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |              |                         |                  |               |          |       |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|---------------|----------|-------|---------------------|
| (w sekcji V-A należy skalkulować i zamieścić wszystkie koszty realizacji zadania niezależnie od źródła finansowania wskazanego w sekcji V-B) |                                                                                                                                                                                                                  |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| Lp.                                                                                                                                          | Rodzaj kosztu                                                                                                                                                                                                    | Rodzaj miary | Koszt jednostkowy [PLN] | Liczba jednostek | Wartość (PLN) |          |       |                     |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |              |                         |                  | Razem         | Rok 1    | Rok 2 | Rok 3 <sup>4)</sup> |
| I.                                                                                                                                           | Koszty realizacji działań                                                                                                                                                                                        |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.1                                                                                                                                          | Działania prozdrowotne-Grupowa gimnastyka specjalistyczna w wodzie, dla Amazonek senierek w basenie Rosir w Rzeszowie                                                                                            |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.1.1                                                                                                                                        | Wynajem niecki basenowej basen ROSIR w okresie od 01.09-31.12.2025 roku                                                                                                                                          | godz.        | 215,25 zł               | 28,00            | 6 027,00 zł   | 6 027,00 | 0,00  | 0,00                |
| I.1.2                                                                                                                                        | wynagrodzenie instruktora basenu ROSIR dr n.o zdr.Paweł Piwoński za 14 godzin ćwiczeń od 01.09-31.12.2025                                                                                                        | godz.        | 80,00 zł                | 14,00            | 1 120,00 zł   | 1 120,00 | 0,00  | 0,00                |
| I.1.3                                                                                                                                        | wynagrodzenie instruktorki basenu ROSIR mgr Karoliny Kida za 14 godzin ćwiczeń od 01.09.-31.12.2025                                                                                                              | godz.        | 80,00 zł                | 14,00            | 1 120,00 zł   | 1 120,00 | 0,00  | 0,00                |
| I.2                                                                                                                                          | Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Senierek, dot. DIETY                                                                                                                                 |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.2.1                                                                                                                                        | Prelekcje dr n.o zdr.inż.Ewelina Polak -Szczużyło- z Katedry Dietetyki, Collegium Medicum, Uniwersytetu Rzeszowskiego                                                                                            | godz.        | 45,00 zł                | 8,00             | 360,00 zł     | 360,00   | 0,00  | 0,00                |
| I.3                                                                                                                                          | Działania Prozdrowotne- Spotkania edukacyjne dla Amazonek – Senierek, dot.Prawidłowej pielęgnacji skóry dojrzałej i właściwej suplementacji.                                                                     |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.3.1                                                                                                                                        | Prelekcje mgr inż. Aleksandry Grabiec , Specj.Technologii Chemicznej i Ambasadorki polskiej firmy prod.Kolagen                                                                                                   | godz.        | 45,00 zł                | 5,00             | 225,00 zł     | 225,00   | 0,00  | 0,00                |
| I.4                                                                                                                                          | Działania Prozdrowotne, Prelekcje Opiekunki Stowarzyszenia; dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej z Uniwersytetu Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-senierek" |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.4.1                                                                                                                                        | Działania Prozdrowotne, Prelekcje Opiekunki Stowarzyszenia; dr n.o z.Eweliny Czenczek- Lewandowskiej z Uniwersytetu Rzeszowskiego na temat;" Najkorzystniejsze formy aktywności fizycznej dla Amazonek-senierek  | godz.        | 45,00 zł                | 5,00             | 225,00 zł     | 225,00   | 0,00  | 0,00                |
| I.5                                                                                                                                          | Działania kulturalne - udział w wydarzeniach kulturalnych na terenie Rzeszowa                                                                                                                                    |              |                         |                  |               |          |       |                     |
| I.5.1                                                                                                                                        | Seans Filmowy " Bilet dla ciebie"- Film do wyboru                                                                                                                                                                | szt.         | 20,00 zł                | 40,00            | 800,00 zł     | 800,00   | 0,00  | 0,00                |
| I.5.2                                                                                                                                        | Seans Filmowy " Kobiety Wieczór" - Film do wyboru                                                                                                                                                                | szt.         | 18,00 zł                | 40,00            | 720,00 zł     | 720,00   | 0,00  | 0,00                |
| I.5.3                                                                                                                                        | Seans Filmowy " Wieczór z Senioorem" , z poczęstunkiem - Film do wyboru                                                                                                                                          | szt.         | 18,00 zł                | 40,00            | 720,00 zł     | 720,00   | 0,00  | 0,00                |



|                                                   |                                                                                                                                                                                               |         |             |       |                  |                     |             |             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|-------|------------------|---------------------|-------------|-------------|
| I.5.4                                             | Retransmisja Koncertu świątecznego , Adree Rie z Maastricht w Kinie " Zorza " w Rzeszowie                                                                                                     | szt.    | 40,00 zł    | 40,00 | 1 600,00 zł      | 1 600,00            | 0,00        | 0,00        |
| <b>I.6</b>                                        | <b>Działania rozwijające pasję i zainteresowania</b>                                                                                                                                          |         |             |       |                  |                     |             |             |
| I.6.1                                             | Wynagrodzenie choreografa, instruktora tańca lic. Magdaleny Widłak                                                                                                                            | godz.   | 120,00 zł   | 10,00 | 1 200,00 zł      | 1 200,00            | 0,00        | 0,00        |
| I.6.2                                             | Jednodniowy wyjazd na Roztocze Wschodnie; Lubaczów, Basznia Dolna w dniu Święta Niepodległości-transport grupy                                                                                | zadanie | 2 500,00 zł | 1,00  | 2 500,00 zł      | 2 500,00            | 0,00        | 0,00        |
| I.6.3                                             | Jednodniowy wyjazd na Roztocze Wschodnie; Lubaczów, Basznia Dolna w dniu Święta Niepodległości-polisa grupy                                                                                   | zadanie | 60,00 zł    | 1,00  | 60,00 zł         | 60,00               | 0,00        | 0,00        |
| I.6.4                                             | Jednodniowy wyjazd na Roztocze Wschodnie; Lubaczów, Basznia Dolna w dniu Święta Niepodległości-zwiedzanie Muzeum Kresów w Lubaczowie przewodnikiem                                            | zadanie | 480,00 zł   | 1,00  | 480,00 zł        | 480,00              | 0,00        | 0,00        |
| I.6.5                                             | Jednodniowy wyjazd na Roztocze Wschodnie; Lubaczów, Basznia Dolna w dniu Święta Niepodległości-udział w Imprezie " Gęsina na św, Marcina", z poczęstunkiem w Kresowej Osadzie w Baszni Dolnej | zadanie | 3 400,00 zł | 1,00  | 3 400,00 zł      | 3 400,00            | 0,00        | 0,00        |
| <b>I.7</b>                                        | <b>Działania integracyjno-aktywizujące - Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy</b>                                                                                                     |         |             |       |                  |                     |             |             |
| I.7.1                                             | Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy- transport grupy                                                                                                                                 | zadanie | 4 800,00 zł | 1,00  | 4 800,00 zł      | 4 800,00            | 0,00        | 0,00        |
| I.7.2                                             | Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy- polisa grupy                                                                                                                                    | zadanie | 160,00 zł   | 1,00  | 160,00 zł        | 160,00              | 0,00        | 0,00        |
| I.7.3                                             | Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy- noclegi grupy w Domu Pielgrzyma na Jasnej Górze                                                                                                 | zadanie | 3 700,00 zł | 1,00  | 3 700,00 zł      | 3 700,00            | 0,00        | 0,00        |
| I.7.4                                             | Dwudniowy wyjazd integracyjny do Częstochowy- Posiłki grupy w Barze "Herbaciarnia", w Domu Pielgrzyma na Jasnej Górze                                                                         | zadanie | 4 400,00 zł | 1,00  | 4 400,00 zł      | 4 400,00            | 0,00        | 0,00        |
| <b>Suma kosztów realizacji zadania</b>            |                                                                                                                                                                                               |         |             |       | <b>33 617,00</b> | <b>33 617,00 zł</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>II.</b>                                        | <b>Koszty administracyjne</b>                                                                                                                                                                 |         |             |       |                  |                     |             |             |
| II.1                                              | obsługa księgowa projektu                                                                                                                                                                     | os.     | 800,00 zł   | 1,00  | 800,00 zł        | 800,00              | 0,00        | 0,00        |
| II.2                                              | koordynacja projektu                                                                                                                                                                          | os.     | 800,00 zł   | 1,00  | 800,00 zł        | 800,00              | 0,00        | 0,00        |
| II.3                                              | promocja projektu                                                                                                                                                                             | os.     | 200,00 zł   | 1,00  | 200,00 zł        | 200,00              | 0,00        | 0,00        |
| <b>Suma kosztów administracyjnych</b>             |                                                                                                                                                                                               |         |             |       | <b>1 800,00</b>  | <b>1 800,00 zł</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |                                                                                                                                                                                               |         |             |       | <b>35 417,00</b> | <b>35 417,00</b>    | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |

**V.B Źródła finansowania kosztów realizacji zadania**

| Lp. | Źródło finansowania kosztów realizacji zadania | Wartość [PLN] | Udział [%] |
|-----|------------------------------------------------|---------------|------------|
| 1   | Suma wszystkich kosztów realizacji zadania     | 35 417,00 zł  | 100        |
| 2   | Planowana dotacja w ramach niniejszej oferty   | 14 960,00 zł  | 42.24      |
| 3   | Wkład własny <sup>5)</sup>                     | 5 117,00 zł   | 14.45      |
| 3.1 | Wkład własny finansowy                         | 4 307,00 zł   | 12.16      |
| 3.2 | Wkład własny niefinansowy (osobowy i rzeczowy) | 810,00 zł     | 2.29       |
| 4   | Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania     | 15 340,00 zł  | 43.31      |

#### V.C Podział kosztów realizacji zadania pomiędzy oferentów<sup>6)</sup>

| Lp.                                        | Źródło finansowania kosztów realizacji zadania | Wartość [PLN] |       |       |                     |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------|
|                                            |                                                | Razem         | Rok 1 | Rok 2 | Rok 3 <sup>7)</sup> |
| 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

Zamierzamy pobierać odpłatności od adresatów Zadania w wysokościach ustalonych przez Zarząd Stowarzyszenia Uchwałą Zarządu nr.2/2025 z dnia 20 .03.2025 roku, w łącznej kwocie 15 340 złotych

**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 sali 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. Również w bieżącym roku angażujemy nie tylko wykładowców , ale także studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego. Prelekcje naukowców są przeprowadzane zawsze w formie wolontariatu.

Wszelkie planowane koszty są zweryfikowane , po najniższych cenach rynkowych, na dzień dzisiejszy.

Planujemy oszczędnie i rozsądnie gospodarować środkami finansowymi.

Dostosowujemy realną liczbę beneficjentów w każdym działaniu projektowym , do ich możliwości fizycznych oraz ich potrzeb.

**Zgodnie z zastrzeżeniami Komisji dot.stawki wynagrodzenia choreografa ; zmniejszono wynagrodzenie dla choreografa o 500 złotych./poz.kosztorysu 1.6.1, Kwotę 500 złotych przeniesiono do poz. 1.7.3- jako zwiększenie kosztu noclegów w Domu Pielgrzyma w Częstochowie. Otrzymaliśmy informację, że koszty noclegu w październiku 25 będą wyższe niż planowano to w miesiącu marcu br.**

## 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(-ja)\*/zalega(-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)\*/zalega(-ja)\* 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.

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

Data: 2025-05-13 11:26:16

### 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.