

STOWARZYSZENIE  
UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU  
WOLANÓW, ul. ...  
KRS 0000000004 REG. 14.51020

*podpis*  
Wolanów, 16.03.2026

Urząd Gminy Wolanów  
WPLYNEŁO  
DNIA 16-03-26  
Ldz 548/III/26

**WOJT GMINY WOLANÓW**  
**Dr Ewa Markowska- Bzducha**

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie składa ofertę realizacji zadania publicznego w zakresie: Aktywizacja społeczna seniorów pn.: „Aktywizacja społeczna i prozdrowotna seniorów w gminie Wolanów”  
W załączeniu oferta realizacji zadania publicznego wraz z niezbędnymi załącznikami.

Z poważaniem

**PREZES ZARZĄDU**  
*Dzik*  
**Antoni Dzik**

## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

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

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie\*”.

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	<b>Wójt Gminy Wolanów</b>
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Aktywizacja społeczna seniorów

### II. Dane oferenta

<b>1. Nazwa oferenta, forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu</b>	
Nazwa oferenta : Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolanowie. Forma prawna : Stowarzyszenie Nr KRS: 0000507064 Wolanów ul. Radomska 20 26-625 Wolanów Strona www – brak Adres do korespondencji: jw. Adres e-mail: teresapan@poczta.onet.pl Tel. 607 171 849	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Teresa Pankowska  tel. 607 171 849  e-mail: teresapan@poczta.onet.pl

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	„Aktywizacja społeczna i prozdrowotna seniorów w gminie Wolanów”			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.04.2026	Data zakończenia	30.06.2026

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

**Zadanie nr 1: Zajęcia fitness „Zdrowy kręgosłup”**

- organizacja i przeprowadzenie cyklu zajęć fitness pt. „Zdrowy kręgosłup” skierowanych do seniorów w wieku 60+. Celem projektu jest poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie aktywności ruchowej oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez regularne, dostosowane do ich możliwości zajęcia ruchowe.

W ramach zadania planuje się realizację regularnych treningów ogólnorozwojowych obejmujących ćwiczenia poprawiające mobilność, równowagę, siłę mięśniową oraz koordynację ruchową. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora z doświadczeniem w pracy z osobami starszymi i będą dostosowane do poziomu sprawności

ruchowej oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez regularne, dostosowane do ich możliwości zajęcia ruchowe.

W ramach zadania planuje się realizację regularnych treningów ogólnorozwojowych obejmujących ćwiczenia poprawiające mobilność, równowagę, siłę mięśniową oraz koordynację ruchową. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora z doświadczeniem w pracy z osobami starszymi i będą dostosowane do poziomu sprawności uczestników.

Program zajęć obejmie m.in.:

- ćwiczenia rozgrzewkowe i rozciągające,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające postawę ciała,
- elementy treningu równowagi i koordynacji,
- ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.

Zajęcia będą odbywać się w bezpiecznej przestrzeni GCKiB w Wolanowie w małych grupach, co pozwoli na indywidualne podejście do uczestników.

Korzyści z realizacji zadania fitness dla seniorów można osiągnąć w kilku obszarach: zdrowotnym, społecznym i psychologicznym.

Korzyści zdrowotne

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej i kondycji organizmu,
- zwiększenie siły mięśniowej oraz elastyczności stawów,
- poprawa równowagi i koordynacji ruchowej, co zmniejsza ryzyko upadków,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych związanych z siedzącym trybem życia,
- wsparcie profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. nadciśnienia, otyłości).

Korzyści psychiczne

- poprawa samopoczucia i redukcja stresu,
- wzrost poczucia własnej sprawności i samodzielności,
- poprawa koncentracji i ogólnej aktywności umysłowej.

Korzyści społeczne

- integracja seniorów i budowanie relacji w lokalnej społeczności,
- przeciwdziałanie samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych,
- aktywizacja osób starszych do regularnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Zadania będą realizowane w sali Gminnego Centrum Kultury i Biblioteki w Wolanowie.

Termin realizacji: od 01.04.2026 – 30.06.2026r.

Liczba zajęć fitness:

20 godzin x 150,00 zł/h = 3000,00 zł brutto.

## **Zadanie nr 2: Czterodniowy wyjazd edukacyjno-krajoznawczy „Ziemia Sandomierska i Góry Świętokrzyskie”**

- Zadanie polega na organizacji czterodniowego wyjazdu edukacyjno-krajoznawczego dla uczestników projektu, w szczególności seniorów. Celem przedsięwzięcia jest poszerzenie wiedzy historycznej i kulturowej uczestników, poznanie dziedzictwa przyrodniczego regionu oraz integracja społeczna poprzez wspólne aktywne spędzanie czasu.

W ramach wyjazdu uczestnicy odwiedzą najważniejsze miejsca związane z historią i kulturą regionu. Program obejmuje zwiedzanie zamku Krzyżtopór w Ujeździe, jednego z największych obiektów rezydencjonalno-obronnych w Polsce, który stanowi cenny przykład architektury XVII wieku.

Kolejnym elementem programu będzie wizyta w Wiosce Kopiec, gdzie uczestnicy wezmą udział w warsztatach garncarskich. Podczas zajęć będą mogli poznać tradycyjne techniki rękodzielnicze oraz samodzielnie wykonać proste wyroby ceramiczne, co pozwoli na aktywne poznanie lokalnych tradycji rzemieślniczych.

Program wyjazdu obejmie także zwiedzanie Sandomierza, miasta o bogatej historii i licznych zabytkach architektury, w tym starego miasta i okolicznych atrakcji turystycznych.

Zaplanowany jest również spacer czerwonym szlakiem w najstarszych górach w Polsce „Góry Pieprzowe”, gdzie będziemy mogli podziwiać piękny widok na Sandomierz i dolinę Wisły, a także zobaczyć mnóstwo dzikich róż, które tutaj tworzą największe naturalne sorarium w Polsce. Uczestnicy odwiedzą również Baranów Sandomierski, gdzie poznają historię renesansowego zamku oraz znaczenie tego miejsca dla dziedzictwa regionu.

W trakcie wyjazdu zaplanowano również wizytę w Leżajsku, znanym z zabytkowego zespołu klasztornego oraz tradycji kulturowych regionu. Dodatkowym punktem programu będzie pobyt w Świętej Katarzynie w Górach Świętokrzyskich – jednej z najstarszych miejscowości turystycznych regionu, położonej u podnóża Łysicy. Uczestnicy będą mieli możliwość spaceru po okolicznych szlakach oraz poznania walorów przyrodniczych tego obszaru.

Realizacja zadania przyczyni się do zwiększenia aktywności turystycznej i społecznej uczestników, integracji grupy oraz poszerzenia wiedzy na temat historii, kultury i przyrody regionów Polski. Wyjazd będzie także okazją do aktywnego wypoczynku oraz budowania relacji społecznych wśród uczestników projektu.

Celem czterodniowego wyjazdu edukacyjno-krajoznawczego jest aktywizacja społeczna i kulturalna uczestników projektu, w szczególności seniorów, poprzez poznawanie dziedzictwa historycznego, kulturowego i przyrodniczego regionu Ziemi Sandomierskiej oraz Gór Świętokrzyskich. Wyjazd ma na celu także integrację uczestników, rozwijanie zainteresowań turystycznych oraz promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia.

W ramach przedmiotowego zadania publicznego będzie sfinansowane zakwaterowanie dla 50 osobowej grupy uczestników wyjazdu w Domu wycieczkowym „Zacisze” w Sandomierzu (oferta w załączeniu).

Koszt zakwaterowania: 7 000,00 zł brutto – komplet.

Pozostałe koszty wyjazdu pokryte zostaną ze środków własnych uczestników zadania.

Do pracy nad projektem zaangażowany będzie koordynator projektu, który będzie odpowiedzialny za złożenie wniosku, złożenie sprawozdania z realizacji zadania publicznego organizację zaplanowanych działań, w tym współpraca z Urzędem Gminy Wolanów. Poza tym koordynator będzie odpowiedzialny za przygotowanie wyjazdu edukacyjnego oraz za nadzór nad organizacją zajęć fitness (wolontariat).

Księgowy projektu- rozliczanie i płatności związane z dokonaniem niezbędnych wydatków będzie prowadzone bezpłatnie w ramach współpracy lokalnego biura księgowego z MOWES w Radomiu.

Beneficjent zobowiązuje się do promowania działań zaplanowanych w ramach ww. zadania publicznego oraz informowania uczestników zadania o otrzymanych środkach finansowych na jego realizację z budżetu Gminy Wolanów.

---

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów [wartość docelowa]	Sposób monitorowania
Organizacja zajęć fitness pn. „Zdrowy kręgosłup”	100%	umowa Lista obecności Faktura/rachunek
Organizacja wyjazdu edukacyjno - krajoznawczego	100%	Lista obecności Faktura/rachunek
<b>5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania</b>		
<p>Jesteśmy Stowarzyszeniem działającym na rzecz osób starszych w naszej lokalnej społeczności. Nasze stowarzyszenie powstało w 2014 roku z potrzeby integracji seniorów, przeciwdziałania ich wykluczeniu oraz budowania więzi międzypokoleniowych i sąsiedzkich.</p> <p>Obecnie Stowarzyszenie liczy 65 osoby – to osoby z różnorodnym doświadczeniem: edukacyjnym, animacyjnym, społecznym i kulturalnym. Współpracujemy z lokalnymi instytucjami (Gminne Centrum Kultury i Biblioteki, sołectwo) i angażujemy wolontariuszy, zwłaszcza młodzież oraz innych mieszkańców.</p> <p>Naszym głównym celem jest aktywizacja seniorów i senierek, tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, rozwoju, ruchu i twórczości.</p> <p>W ramach Lokalnej Grupy Działania „Razem dla Radomki” realizowaliśmy konkurs pt. „Kulturalny Uniwersytet III wieku w Wolanowie” w roku 2017, oraz mini grant „Lanie wosku” 2016 rok. W ubiegłym roku realizowaliśmy mini projekt w ramach „Mazowiecka Aktywacja”.</p> <p>Gmina Wolanów, podobnie jak wiele gmin o charakterze wiejskim, charakteryzuje się rosnącą liczbą mieszkańców w wieku senioralnym. Osoby starsze często borykają się z ograniczonym dostępem do oferty kulturalnej i edukacyjnej, barierami komunikacyjnymi oraz zjawiskiem osamotnienia i wykluczenia społecznego. Dla wielu seniorów udział w kilkudniowej wycieczce poza miejscem zamieszkania stanowi rzadką możliwość aktywnego spędzenia czasu, integracji oraz bezpośredniego kontaktu z dziedzictwem kulturowym kraju.</p> <p>Realizacja zadania odpowiada na realne potrzeby środowiska senioralnego Gminy Wolanów – potrzebę integracji, aktywizacji oraz przeciwdziałania izolacji społecznej. Czterodniowy wyjazd do Sandomierza, Świętego Krzyża i Leżajska umożliwi uczestnikom nie tylko poznanie historii i tradycji regionów o dużym znaczeniu kulturowym i religijnym, ale przede wszystkim stworzy przestrzeń do budowania relacji międzyludzkich, wzmacniania więzi społecznych i poczucia przynależności do wspólnoty lokalnej.</p> <p>Zadanie ma również wymiar profilaktyczny – aktywność turystyczna i wspólne spędzanie czasu pozytywnie wpływają na kondycję psychiczną seniorów, przeciwdziałają poczuciu osamotnienia oraz sprzyjają poprawie ogólnego dobrostanu. Wsparcie finansowe Gminy Wolanów w wysokości 10000 zł umożliwi udział w wyjeździe także osobom o niższych dochodach, dla których samodzielne sfinansowanie takiej inicjatywy byłoby utrudnione.</p> <p>Realizacja zadania wpisuje się w działania gminy na rzecz wspierania aktywności osób starszych, budowania społeczeństwa obywatelskiego oraz wzmacniania integracji mieszkańców.</p> <p>Do pracy nad projektem zaangażowany będzie koordynator projektu, który będzie odpowiedzialny za organizację zaplanowanych działań, w tym współpraca z Urzędem Gminy Wolanów, zapraszanie i podpisywanie umów z występującymi kapelami ludowymi. Poza tym koordynator będzie odpowiedzialny za przygotowanie plakatu oraz zaproszeń.</p>		

Księgowy projektu- rozliczanie i płatności związane z dokonaniem niezbędnych wydatków.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji PLN	Z innych źródeł
1.	Zajęcia fitness „Zdrowy kręgosłup”	3 000,00	3 000,00	0
2	Wyjazd edukacyjno-krajoznawczy	7 000,00	7 000,00	0
3				
4				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* / inną właściwą ewidencją\*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

Data 23.03.2023

STOWARZYSZENIE

STOWARZYSZENIE  
UNIWERSYTET TRAKCISTYK

REGON 142000000  
KRS 0000000000 REG. 14.311520

PREZES ZARZĄDU

Dzik Antoni Dzik

G. Jolanta Kogalska

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