

20-08-2026 ✓

Nr 13333/2026
WYDZ. ADMINISTRACJI

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	Burmistrz Krotoszyna
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób

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	Fundacja "Nowe Możliwości" 63-700 Krotoszyn Słoneczna 4A Nr. tel.: +48 792 005 821 Adres email: nm.fundacja@gmail.com Forma prawna: fundacja KRS 0001109318		
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Andrzej Skrzypczak, 792005821, asproject@wp.pl Karolina Markowska, 607234306, krlnmarkowska@gmail.com		

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Mowa organizmu” – cykl warsztatów profilaktycznych dla seniorów			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2026-09-01	Data zakończenia	2026-10-31

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)**ORGANIZATORZY:**

Projekt zostanie zrealizowany przez Fundację „Nowe Możliwości” w Krotoszynie wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów i Rencistów – Oddział Regionalny w Krotoszynie.

TERMIN REALIZACJI:

Projekt zrealizowany zostanie w dniach od 1 września 2026 r. do 30 października 2026 r.

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Restauracja „ISKRA”, ul. Ceglarska 1, 63-700 Krotoszyn

GRUPA DOCELOWA:

Grupę docelową projektu stanowią osoby starsze, tj. osoby po 50 roku życia zamieszkujące na terenie gminy Krotoszyn.

ZAKRES PROJEKTU:**„Mowa organizmu” – cykl warsztatów profilaktycznych dla seniorów**

„Mowa organizmu” – cykl warsztatów profilaktycznych dla seniorów ma przypominać, że profilaktyka to też troska o zdrowie, która zaczyna się nie w szpitalu, ale na co dzień – w domu, w pracy i w codziennych decyzjach. Regularne badania, aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i dbanie o zdrowie to podstawowe elementy profilaktyki, które realnie wpływają na jakość i długość życia.

Projekt obejmuje profilaktykę zdrowotną, propagowanie i kształtowanie zdrowych nawyków w codziennym życiu wśród osób starszych, podlegających wykluczeniu społecznemu, stanowiąc alternatywę dla leczenia wymagającego hospitalizacji.

Istotnym elementem profilaktyki jest również rozwijanie umiejętności samodzielnego rozpoznawania i kontrolowania sygnałów płynących z własnego organizmu. Świadomość zdrowotna oraz uważność na pojawiające się objawy odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej w wśród osób starszych.

Systematyczne monitorowanie stanu zdrowia pozwala ograniczać ryzyko powikłań oraz zwiększa świadomość i kontrolę nad własnym zdrowiem. Równowaga pomiędzy profilaktyką, samokontrolą a wsparciem systemu ochrony zdrowia stanowi fundament skutecznej dbałości o zdrowie. Mowa organizmu dla seniora to podejście do zdrowia, które uwzględnia całego człowieka – jego ciało, psychikę oraz relacje społeczne. Jej celem jest nie tylko zapobieganie chorobom, ale także poprawa jakości życia, utrzymanie samodzielności oraz wspieranie dobrego samopoczucia na co dzień. Równie istotne jest dbanie o kondycję psychiczną – redukcja stresu, rozwijanie pozytywnego nastawienia oraz utrzymywanie aktywności intelektualnej.

Naturalna komunikacja organizmu podkreśla także znaczenie relacji międzyludzkich. Kontakty społeczne, poczucie przynależności i wsparcia mają kluczowy wpływ na zdrowie i długość życia seniorów. Ważne jest tworzenie sprzyjającego, bezpiecznego otoczenia, które daje poczucie stabilności i komfortu.

Elementem wspierającym może być również korzystanie z metod uzupełniających, takich jak techniki relaksacyjne czy bioenergoterapia, które pomagają w utrzymaniu równowagi organizmu i poprawie samopoczucia.

Holistyczna profilaktyka to świadome, codzienne dbanie o zdrowie – poprzez małe, ale systematyczne działania, które w dłuższej perspektywie przynoszą realne efekty i pozwalają cieszyć się aktywnym życiem, poprawiają relacje i kontakty z innymi starszymi osobami, wspierają aktywność seniorów i budowanie więzi międzypokoleniowych.

CEL GŁÓWNY:

Poprawa samopoczucia, redukcja stresu, wyciszenie układu nerwowego oraz nauka prostych technik samopomocy i energetyzacji ciała u osób w wieku senioralnym, osób starszych i starszym pokoleniu, które mają na celu rozpoznawanie własnego ciała i sygnałów, symptomów wysyłanych przez organizm.

Warsztaty dla seniorów

1. „Energetyczna herbata” w celu stabilnego skupienia i wyciszenia uczestników, luźne rozmowy przy ziołowych herbatach (np. melisa, mięta, pokrzywa)

2. Część 1: Czym jest energia w naszym ciele? (Edukacja – wykład)

- **Wykład:** Jak emocje, stres i codzienne nawyki wpływają na nasze ciało i poziom energii,
- **Podstawy pracy z energią:** Wyjaśnienie prostej teorii biola (pola energetycznego) i czakr w sposób przystępny, bez skomplikowanego jargonu
- **Autodiagnoza:** Jak rozpoznać, kiedy brakuje nam sił witalnych i jak bezpiecznie odbudować równowagę.

3. Część 2: Praktyka „Czułe ręce” i łagodny ruch

- **Rozgrzewka dłoni i stawów:** Proste ćwiczenia aktywizujące receptory na dłoniach i stopach,
- **Nauka wyczuwania energii:** Ćwiczenia w parach lub indywidualnie – odczuwanie ciepła (głowa, kark, ramiona, brzuch) ukierunkowane na uwalnianie napięć,
- **Praca z oddechem (Pranajma dla seniorów):** nauczanie oddechu przeponowego i brzuszego („oddech witalny”).

4. Część 3: Harmonizacja i Relaksacja przy muzyce –

- **Muzyka/Relaksacja z wizualizacją:** Uczestnicy odpoczywają na krzesłach lub matach (w zależności od sprawności),
- **Elementy bioenergoterapii:** Prowadzący wykonuje łagodny zabieg wyrównania (np. przekazanie energii ciepła dłoni nad głowami/plecami uczestników).
- **Terapia dźwiękiem:** Wykorzystanie muzyki relaksacyjnej o częstotliwości 432 Hz.

5. **Indywidualne warsztaty profilaktyki i dobrostanu seniora** – forma zajęć dostosowana do indywidualnych potrzeb, możliwości i oczekiwań uczestnika. Warsztaty koncentrują się na profilaktyce zdrowotnej aktywizacji dobrostanu psychicznym i społecznym oraz kształtowaniu codziennych nawyków sprzyjających zdrowiu i dobrej jakości życia. Warsztaty realizowane będą w trzech grupach:

- indywidualne warsztaty wsparcia dla seniora – **grupa I,**

- grupowe warsztaty aktywizujące seniorów – **grupa II**,
- grupowe zajęcia profilaktyczno-edukacyjne – **grupa III**.

Warsztaty dostosowane będą do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika – seniora.

6. Podsumowanie:

- Dzielenie się wrażeniami z warsztatów,
- Wręczenie uczestnikom „Karty Witalności” – drukowanej ściągawki z prostymi ćwiczeniami oddechowymi i energetycznymi do wykonania w domu.

WYMAGANIA LOGISTYCZNE I SPRZĘTOWE:

- **Sala:** Przewietrzona, ciepła i sucha,
- **Wyposażenie:** wygodne krzesła z oparciem (podstawa dla seniorów, kilka mat, koców dla osób, które wolą pozycję leżącą, nagłośnienie dopuszczania muzyki relaksacyjnej.
- **Poczęstunek:** woda mineralna, herbaty ziołowe, owocowe, ziołowe napary, lekkie przekąski wspierające holistyczny dobrostan seniora.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zwiększenie zaangażowania i aktywności seniorów w projekcie	Liczba osób, u których zwiększyła się aktywność i zaangażowanie w działania lokalne – około 50	Metoda pomiaru: Lista obecności – osób aktywnych i zaangażowanych do działania, dokumentacja zdjęciowa
Nabycie nowej wiedzy/umiejętności przez seniorów	Liczba osób, które nabyły nową wiedzę/umiejętności w ramach projektu – około 50	Metoda pomiaru: ankiety
Zwiększenie liczby działań na rzecz seniorów	Liczba działań w ramach projektu – 8	Spisany program/plan wydarzeń, dokumentacja zdjęciowa

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

Fundacja „Nowe Możliwości” zrealizowała w 2024 roku:

- Spotkanie (warsztaty) „Wolontariat łączy pokolenia” - Docenienie wysiłków osób zaangażowanych w działania dla innych oraz pokazanie społeczeństwu, jak duży jest ich wkład w rozwój społeczny na poziomie lokalnym, krajowym. Promowanie wolontariatu oraz dzielenie się wiedzą i doświadczeniem. Grupa docelowa: - uczniowie/dzieci, seniorzy, nauczyciele /pedagodzy,
- Warsztaty Zimowo-świąteczne „Integracja międzypokoleniowa – wspólne tworzenie dekoracji świątecznych”. Warsztaty łączące zabawę poprzez tworzenie dekoracji i ozdób świątecznych z nauką i budowaniem wartości społecznych, które realizują i zarazem promują zarówno cele edukacyjne, artystyczne i społeczne wśród dzieci, młodzieży i seniorów. Doskonały czas na międzypokoleniową wymianę doświadczeń i tradycji świątecznych, umacnianie i propagowanie postaw w szkole poprzez zbudowanie atmosfery otwartości, zrozumienia, tolerancji i odpowiedniej empatii oraz wzbogacanie o informacje dotyczące kultury i zwyczajów świątecznych w krajach dzieci przybyłych uchodźców, uczących się w polskiej szkole. Szczególnie bardzo istotne i ważne jest budowanie przestrzeni w szkole, w której propagowana jest wielokulturowość. Grupa docelowa: - uczniowie/dzieci, seniorzy, nauczyciele /pedagodzy, rodzice.

W roku 2025 Fundacja „Nowe Możliwości” zrealizowała:

- Pokolenia łamią przepisy – „Warsztaty międzypokoleniowe w ramach rozwoju umiejętności cyfrowych” – spotkania mające na celu zaangażowanie uczniów szkoły podstawowej i zorganizowanie wspólnie z nimi międzypokoleniowych spotkań dla seniorów, dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu. Grupa docelowa: - uczniowie/dzieci, seniorzy, nauczyciele /pedagodzy, rodzice
- Cykl warsztatów: „Ożywić tradycję” – wielopokoleniowe warsztaty wielkanocne”. Zaangażowanie uczniów szkoły podstawowej w spotkania międzypokoleniowe i wielokulturowe (warsztaty) z seniorami, dotyczące poznania tradycji, zwyczajów świąt wielkanocnych. Poszerzanie wiedzy uczestników warsztatów o znaczeniu i symbolice świąt wielkanocnych, uświadamianie roli tradycji w budowaniu tożsamości kulturowej i społecznej. Grupa docelowa: - uczniowie/dzieci, seniorzy, nauczyciele /pedagodzy, rodzice. Zakończenie realizacji projektu do 17 kwietnia 2025 roku.
- Warsztaty „Lekcje bez tabu” – projekt profilaktyczno-edukacyjny zrealizowany został w udostępnionych pomieszczeniach Szkoły Podstawowej Nr 8 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Skłodowskiej-Curie w Krotoszynie. W warsztatach uczestniczyła też młodzież ze Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich w Krotoszynie.

W pierwszym półroczu 2026 roku Fundacja „Nowe Możliwości” zrealizowała:

- „Wielkopolski Turniej Piłki Siatkowej Dziewcząt o Puchar Burmistrza Krotoszyna” odbył się w dniach 18 – 19 kwietnia

2026 r. i zgromadził młode siatkarki z Wielkopolski i Dolnego Śląska. Wydarzenie zostało zorganizowane przy współpracy Fundacji „Nowe Możliwości” oraz sekcji piłki siatkowej dziewcząt Krotoszyńskiego Klubu Sportowego „ASTRA”. Patronat honorowy nad turniejem objęła Burmistrz Krotoszyna. Pierwszego dnia turnieju, w sobotę 18 kwietnia, do rywalizacji przystąpiło 6 drużyn w kategorii kadetek. Mecze stały na dobrym poziomie, a zawodniczki pokazały duże zaangażowanie i sportową determinację. Natomiast w niedzielę 19 kwietnia rozegrano mecze w kategorii młodziczek. Tym razem w turnieju wzięło udział siedem zespołów, a rywalizacja była również zacięta. Mecze odbyły się na Hali Sportowo-Widowskiej przy ul. Olimpijskiej w Krotoszynie.

2. "Prawa i wartości obywatelskie wśród młodzieży" w ramach Tygodnia Europejskiego – zrealizowany został przez Fundację „Nowe Możliwości” wspólnie z Szkołą Podstawową Nr 8 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Skłodowskiej-Curie w Krotoszynie. W dniach od 1 kwietnia 2026 r. do 19 czerwca 2026 r. Patronat honorowy nad projektem objęła Burmistrz Krotoszyna. W projekcie udział wzięli uczniowie w/w szkoły.

Projekty powyższe realizowane były wspólnie w kooperacji ze Szkołą Podstawową Nr 8 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Skłodowskiej – Curie w Krotoszynie, przy wsparciu Miasta i Gminy Krotoszyn.

Zasoby kadrowe: trenerzy, wychowawcy, pedagodzy.

Zaangażowanie osobowe – praca społeczna członków fundacji i zaangażowanie wolontariuszy,

Zasoby lokalowe: pomieszczenia i sprzęt użyczony przez Szkołę Podstawową nr 8 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Skłodowskiej-Curie w Krotoszynie.

Szkoła posiada podjazd dla osób niepełnosprawnych od strony placu szkolnego. Zatem zostaną spełnione zapisy ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1411).

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Koordinator projektu (organizacja, logistyka, obsługa zadania) - 1 osoba	1 000,00 zł		
2	Prowadzenie warsztatów i wykładów – Trener	4 000,00 zł		
3	Materiały pomocnicze do przeprowadzenia warsztatów (np. artykuły papiernicze)	1 000,00 zł		
4	Artykuły pomocnicze do przeprowadzenia warsztatów (artykuły spożywcze, catering)	2 500,00 zł		
5	Wykonanie materiałów reklamowych (np. opaski dla uczestników)	1 000,00 zł		
6	Koszty administracyjne (rozliczenie projektu)	1 000,00 zł		
7	Obsługa księgowa projektu	1 000,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 500,00 zł	7 500,00 zł	4 000,00 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(my), że:

1. proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
2. pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
3. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-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 ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PREZES ZARZĄDU

Andrzej Skrzypczak
Andrzej Skrzypczak

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

FUNDACJA
„NOWE MOŻLIWOŚCI”
ul. Słoneczna 4A, 63-700 Krotoszyń
NIP: 6211848931 REGON: 528847331
KRS: 0001109318

Data:

19-08-2026

Przypisy

1. Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

