



PP/4983561

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

posobu wypełniania oferty:

ć wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach

Uzasadnienie w przypisach.

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

wpt.

03-07-2026

(10)

L. dz.

246438

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Wrocławia
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	10) 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 e-mail, numer telefonu	
nazwa oferenta: STOWARZYSZENIE "ŻYCIE INACZEJ"	
numer: 0000047811 - Krajowy Rejestr Sądowy	
forma prawna: stowarzyszenie	telefon: 435219785
strona WWW: zycinaczej.org.pl	email: zycinaczej@zycinaczej.org.pl
Adres siedziby	Adres do korespondencji
ulica: UL. HENRYKA MICHAŁA KAMIEŃSKIEGO 10B	ulica UL. HENRYKA MICHAŁA KAMIEŃSKIEGO 10B
mięscowość: WROCŁAW	mięscowość: WROCŁAW
kod pocztowy: 51-124	kod pocztowy: 51-124
poczta: Wrocław	poczta: Wrocław
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Oferent 1 Beata Sypniewska tel.:535219785 email:zycinaczej@zycinaczej.org.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Senior w Równowadze 1			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	10.09.2026	Data zakończenia	08.12.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Syntetyczny opis zadania: Zadanie „Senior w Równowadze” polega na realizacji spójnego programu prozdrowotnej aktywizacji seniorów, ukierunkowanego na poprawę ich kondycji fizycznej, psychicznej oraz jakości życia. Projekt odpowiada na rzeczywistą potrzebę zwiększenia dostępności różnorodnych, bezpiecznych form aktywności dla osób starszych, w szczególności prowadzących siedzący tryb życia lub wymagających łagodnych form ruchu i relaksacji. Wszystkie działania w ramach projektu tworzą jeden komplementarny system wsparcia, w którym ruch, taniec i relaksacja wzajemnie się uzupełniają i realizują wspólny cel, jakim jest utrzymanie sprawności, poprawa dobrostanu oraz przeciwdziałanie izolacji społecznej seniorów. Program obejmuje ćwiczenia „zdrowy kręgosłup” z elementami pilatesu, ukierunkowane na wzmocnienie mięśni głębokich, poprawę postawy oraz redukcję dolegliwości bólowych. Uzupełnieniem są zajęcia taneczne z elementami Zumba Gold, wspierające koordynację, wydolność oraz integrację społeczności uczestników. Integralną częścią projektu są także sesje relaksacyjne z wykorzystaniem dźwięków mis i gongów, które sprzyjają redukcji stresu, wyciszeniu oraz poprawie równowagi psychofizycznej. Cel główny: Poprawa jakości życia seniorów poprzez kompleksową aktywizację ruchową, taneczną i relaksacyjną, wspierającą ich sprawność fizyczną, dobrostan psychiczny oraz integrację społeczną. Cele szczegółowe - poprawa sprawności fizycznej i mobilności seniorów - wzmocnienie mięśni posturalnych i redukcja dolegliwości bólowych kręgosłupa - poprawa koordynacji, równowagi i ogólnej kondycji - redukcja stresu i napięcia psychicznego poprzez relaksację - zwiększenie aktywności społecznej i przeciwdziałanie izolacji - utrzymanie regularnej aktywności fizycznej wśród osób starszych Grupa docelowa Odbiorcami zadania są seniorzy – mieszkańcy Wrocławia w szczególności społeczność lokalna, w szczególności osoby nieaktywne zawodowo, o różnicowanym stanie zdrowia i poziomie sprawności fizycznej, korzystające z oferty Klubu Seniora, oraz aktualnego zadania Senior w Równowadze. Obecna oferta Klubu Seniora nie zaspokaja w pełni ich potrzeb ze względu na ograniczenia budżetowe i niewystarczającą liczbę zajęć. Zapotrzebowanie na aktywność fizyczną oraz poznawanie metod relaksacji jest znacznie większe niż aktualna dostępność oferty. Planowana liczba uczestników: ok. 30–40 osób. Uzasadnienie potrzeby realizacji				

Oferta powstała w odpowiedzi na rzeczywiste potrzeby seniorów korzystających z klubu seniora oraz realizowanego zadania i "Seniora w Równowadze" (18.05-14.08) na który zapisanych jest dotychczas 43 seniorów. W odpowiedzi na duże zapotrzebowanie seniorów składamy kolejną ofertę. Ze względu na bardzo duże zainteresowanie zajęciami w klubie seniora funkcjonują listy rezerwowe, a osoby oczekujące aktywnie zgłaszają potrzebę zwiększenia częstotliwości zajęć ruchowych i relaksacyjnych. Sytuacja ta potwierdza zasadność realizacji dodatkowych działań prozdrowotnych.

Zakres i forma realizacji zadania

W ramach projektu planuje się w zależności od potrzeb i możliwości kadry realizację, zostanie wykonany harmonogram zajęć:

18 godzin zajęć ruchowych, w tym:

ok. 13 godzin „Zdrowy kręgosłup dla seniorów z elementami pilatesu”

ok. 5 godzin zajęć tanecznych z elementami Zumbi Gold

11 sesji relaksacyjnych (po ok. 1 godz. 30 min) z wykorzystaniem dźwięków mis i gongów, włączając pozytywne afirmacje.

Charakterystyka działań

Zdrowy kręgosłup z elementami pilatesu

Zajęcia o charakterze łagodnym i bezpiecznym, ukierunkowane na wzmacnianie mięśni głębokich, poprawę stabilizacji, elastyczności oraz świadomości ciała. Szczególny nacisk kładziony jest na prawidłową postawę, technikę ćwiczeń oraz kontrolę oddechu. Regularny udział sprzyja redukcji bólu, poprawie równowagi i ogólnej sprawności. Liczba uczestników na zajęciach około 15-20.

Zajęcia taneczne z elementami Zumbi Gold

Forma aktywności łącząca ruch i taniec, dostosowana do możliwości seniorów oraz osób rozpoczynających aktywność fizyczną. Zajęcia poprawiają kondycję, koordynację i samopoczucie, a także wspierają integrację społeczną. Liczba uczestników na zajęciach około 15-20.

Relaksacja w dźwiękach mis i gongów

Sesje relaksacyjne oparte na dźwięku i wibracjach instrumentów etnicznych (m.in. misy, gongi, bębny, flety, harfa, dzwoneczki, bęben oceaniczny, kije deszczowe, misa kręgosłupowa do której się wchodzi i inne), wspierające redukcję stresu, napięcia oraz poprawę dobrostanu psychicznego. Działania te sprzyjają wyciszeniu i osiągnięciu stanu głębokiego relaksu. Relaks będzie odbywał się w hamakach-co jest pozycją bardzo odciążającą, lub materacach. Liczba uczestników na zajęciach około 15-20.

Uzasadnienie

Utrzymanie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej jest jednym z kluczowych czynników wpływających na jakość życia seniorów, ich samodzielność i poczucie niezależności. Realizacja zadania przeciwdziała izolacji społecznej, wspiera integrację oraz poprawia samopoczucie uczestników. Regularna aktywność sprzyja budowaniu relacji, zwiększa poczucie własnej wartości i wpływa pozytywnie na funkcjonowanie w życiu codziennym.

KADRA

RELAKSACJE w dźwiękach mis i gongów- realizatorzy posiadający kursy gry na gongach i doświadczenie w prowadzeniu sesji.

ZDROWY KRĘGOSŁUP Z ELEMENTAMI PILATES- Katarzyna Sadolewska instruktor, posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć i odpowiednie kwalifikacje, wykształcenie Wyższa Szkoła Edukacji w Sporcie- instruktor yogi, certyfikat Pilates- poznaj metodę doświadczenie w pracy z seniorami.

ZAJĘCIA TANECZNE Z ELEMENTAMI ZUMBY- Patryk Kowalski instruktor Zumbi Gold, doświadczenie w pracy z seniorami.

KOORDYNATOR- osoba posiadająca predyspozycje. Przeprowadza rekrutację do zajęć, kontaktuje się z seniorami, współpracuje z obsługą księgowo-kadrową, czuwa nad potrzebami seniorów, przeprowadza wraz z realizatorami ewaluację zajęć, prowadzi dokumentację, rozliczenia, sprawozdanie, przygotowuje listy obecności, harmonogram, opracowuje ankietę ewaluacyjną i jej podsumowanie. Czuwanie nad prawidłowością działania zgodnie z ofertą i kosztorysem. Planowanie i monitorowanie wydatków.

KSIEGOWA - osoba doświadczona, do obsługi wyodrębnionej księgowości zadania

PRACE PORZĄDKOWE- osoba dyspozycyjna

STAWKI

Stawki zostały określone na podstawie średnich cen rynkowych usług instruktorskich i terapeutycznych na terenie Wrocławia i regionu dolnośląskiego. Uwzględniają kwalifikacje realizatorów, charakter pracy z osobami starszymi oraz konieczność dostosowania intensywności zajęć do możliwości uczestników. Wyższa stawka za relaksację dźwiękową za przeprowadzenie 1,5h zajęć 300zł wynika z wykorzystania przez realizatora własnego specjalistycznego sprzętu (misy, gongi, instrumenty etniczne, misa kręgosłupowa, inne) oraz związanych z tym kosztów amortyzacji, transportu, wniesienia i rozłożenia sprzętu. Dodatkowo uwzględniono czas przygotowania stanowiska pracy przed zajęciami oraz czas jego demontażu i złożenia sprzętu po zajęciach.

DOSTĘPNOŚĆ

Zadanie będzie realizowane z dbałością o równe traktowanie wszystkich uczestników, w tym w szczególności z zapewnieniem dostępności zadania dla osób ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U.2020.1062 t.j. z dnia 2020.06.19).

Dostępność architektoniczna obiektu użytkowanego przez stowarzyszenie "Życ Inaczej" w którym odbywają się zajęcia, jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami. Od strony wejścia głównego do budynku jest podjazd oraz podnośnik pionowy. Przystosowana jest łazienka dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku zapewniony jest wolny od przeszkód dostęp do pomieszczeń w których odbywają się zajęcia. Korytarze oraz drzwi mają odpowiednią szerokość, dzięki czemu są dostępne dla osób poruszających się na wózkach, sale w których odbywają się zajęcia oraz hale są przestronne, dobrze oświetlone. Na drzwiach budynku jest tabliczka informacyjna pisana alfabetem Braille'a, z zapisem; Lokal został udostępniony organizacji pozarządowej z zasobów Gminy Wrocław, W tym lokalu realizowane jest zadanie finansowane ze środków Gminy Wrocław, oraz tabliczka; wejście, wyjście.

Dostępność cyfrowa, z uwagi na warunki a w szczególności brak środków do poprawienia dostępności cyfrowej zapewniamy tylko alternatywny sposób dostępu polegający na, zapewnieniu kontaktu telefonicznego, zapewnienie kontaktu korespondencyjnego oraz za pomocą poczty elektronicznej. Osobie ze szczególnymi potrzebami która wcześniej zgłosi swój udział w zajęciach zapewniamy wsparcie wolontariusza oraz stały kontakt telefoniczny i mailowy. Świadomi jesteśmy braków w dostępności cyfrowej które alternatywnie zastępujemy innymi dostępnymi sposobami.

Posiadamy stronę internetową; www.zycinaczej.org.pl, która została wyposażona w narzędzia dostępności- znaczek komunikujący z ikonką ludzika,wyświetlający się na stronie głównej. Po kliknięciu na znaczek możemy; zwiększyć rozmiar czcionki, zmniejsz rozmiar czcionki, operować skalą szarości, zmieniać wysoki kontrast, negatywny kontrast, jasne tło, podkreśli linki, czytelniejsza czcionka, reset. Ponadto posiadamy formularz "deklaracja dostępności", zamieszczony jest na stronie głównej. Po wypełnieniu należy go wysłać mailem na zycinaczej@zycinaczej.org.pl, lub pocztą na adres stowarzyszenie "Życ Inaczej" ul. Kamieńskiego 10b, 51-124 Wrocław.

Deklaracja dostępności " WNIOSEK O ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI INFORMACYJNO – KOMUNIKACYJNEJ" zamieszczona jest na www.by.umożliwić.i.ulać.kontakt.osób.ze.szczególnymi.potrzebami. Wniosek zawiera dane osoby wraz z kontaktem telefonicznym, mailowym, ma na celu określenie potrzeb osoby która chce się do nas zgłosić, w jakim zakresie dana osoba potrzebuje zapewnienie dostępności. Wniosek określa Jak Stowarzyszenie „Życ Inaczej” powinno się z daną osobą skontaktować.

Mając na względzie dbałość o właściwe dysponowanie danymi osobowymi naszych interesantów oraz mając na uwadze rozpoczęcie obowiązywania przepisów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO), a w szczególności art. 13 RODO, informujemy, że: Administratorem Państwa danych osobowych jest: Stowarzyszenie „Życ Inaczej” ul. Kamieńskiego 10 b, 51-124 Wrocław.

Dostępność informacyjno – komunikacyjna, w zakresie dostępności komunikacyjno informacyjnej stowarzyszenie spełnia wymogi minimalne dotyczące dostępności. Aby osoby z niepełnosprawności mogły się z nami komunikować wykorzystujemy różne środki komunikowania głównie pocztę elektroniczną, wiadomości tekstowe, komunikatory internetowe, lub wiadomości głosowej, lub kontakt telefoniczny.

Alternatywnie mamy możliwość stosowania wspomaganie słyszenia przez nagłośnienie połączone z słuchawkami. Osoby ze szczególnymi potrzebami mogą komunikować się z nami w sposób przez siebie wybrany.

Osoby słabo słyszące -Jeżeli zgłosi się słabo słyszająca osoba będziemy zabezpieczać jej potrzeby wypożyczając pętle indukcyjne od organizacji Umbrella .

Nie przewiduje się pobierania świadczeń od odbiorców zadania publicznego.

Posiadamy polisy NW i OC.

Miejsce realizacji zadania:

Miejsce realizacji ; Siedziba Stowarzyszenia "Żyć Inaczej" ul. Kamieńskiego 10 b, Wrocław

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost poczucia sprawczości i jakości życia	około 70-80 % uczestników deklaruje poprawę w zakresie poczucia sprawczości i jakości życia	ankieta ewaluacyjna
Poprawa samopoczucia psychicznego i redukcja stresu	około 70-80 % uczestników deklaruje poprawę samopoczucia	ankiety ewaluacyjne, opinie uczestników, obserwacja prowadzących
Zapewnienie możliwości uczestnictwa w sesjach relaksacyjnych w dźwiękach mis i gongów	11 sesji x 1,5 godziny	harmonogram, zdjęcia, listy obecności
Wzrost motywacji do aktywności fizycznej	około 70-80% uczestników deklaruje wzrost motywacji do aktywności fizycznej	ankiety ewaluacyjne, opinie uczestników
Zapewnienie możliwości uczestnictwa w zajęciach ruchowych; zajęcia taneczne z elementami zumba gold oraz zajęcia zdrowy kręgosłup z elementami pilates	18 godzin	harmonogram, zdjęcia, listy obecności

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

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Doświadczenia

Klub Seniora działa w stowarzyszeniu "Żyć Inaczej" od 22 lat. Od 2001r dofinansowywany jest przez Gminę Wrocław.

Dotacja Gminy Wrocław 2026 Senior w Równowadze dotacja 10000,00zł/ projekt w realizacji

Dotacja Gminy Wrocław 2025-2026r DZIAŁANIA NA RZECZ WROCŁAWSKICH SENIORÓW W LATACH 2025 - 2026 dotacja 72000,00zł, wkład własny 6600,00zł

Dotacja Gminy Wrocław 2024r na działalność Klubu Seniora dotacja 27000,00, wkład własny 7500,00zł

Dotacja w 2024r Art 19a ze środków Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Senior Młody Duchem dotacja 10000,00 , wkład własny 920,00zł

Dotacja w 2024r Gmina Wrocław Art 19a Senior1 dotacja 6250,00zł

W 2023 r Stowarzyszenie otrzymało podziękowanie od Prezydenta Miasta Wrocławia za działania na rzecz seniorów.

Dotacja Gminy Wrocław 2022/2023 na działalność klubu Seniora; dotacja 60000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i 4800,00 zł, Koszt całkowity zadania 64800,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2020/2021 na działalność klubu Seniora; dotacja 60000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 3600,00 zł, Koszt całkowity zadania 63600,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2018/2019 na działalność klubu Seniora; dotacja 58000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 2400,00 zł, Koszt całkowity zadania 60400,00 zł.

Dotacja Gminy Wrocław 2017 na działalność klubu Seniora; dotacja 20000,00zł, wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków) 9150,00 zł, Koszt całkowity zadania 29150,00 zł.

Realizacja projektu z Art 19a (VIII-XII2017) pt. "ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I SENIORÓW W OKOLICY ULICY KAMIEŃSKIEGO" podczas realizacji projektu zaplanowaliśmy zajęcia ZUMBA GOLD, które cieszą się ogromnych zainteresowaniem seniorów, ponieważ liczba odbiorców jest o 100% wyższa od planowanej.

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu "Żyć Inaczej" posiada Certyfikat i Tytuł "Miejsca Przyjaznego Seniorom" przyznawany przez Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego oraz przez Wrocławskie Centrum Seniora. Od początku działalności klubu współpracujemy ze Strażą Miejską, Policją, MOPS-em, pobliską Radą Osiedla oraz Partnerstwem Polanka(od czasu jego powstania), zgodnie z rekomendacjami złożonymi w poprzednich projektach.

Udział w międzypokoleniowym komiksie organizowanym przez WCS. Projekty wzięły udział w wystawie. Na prośbę Uniwersytetu Wrocławskiego Wydziału Nauk Społecznych, umożliwiliśmy studentom odbycie zajęć dydaktycznych podczas warsztatów klubowych, jako wybrany klub przez uczelnię. Otrzymaliśmy w 2017r dyplom za udział w Dniach Seniora.

Zasoby, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Stowarzyszenie posiada Lokal użyczony z Gminy Wrocław umowa użyczenia z dnia 05.10.2001r., kolejna umowa 1.08.2005 r. Posiadamy salę na zajęcia pilates z lustrami o wielkości 66m2 , salę do relaksacji 66m2 z materacami, hamakami, zaplecze sanitarne, piłki do ćwiczeń.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynagrodzenie realizatora zajęcia pilates/ zajęcia taneczne z elementami zumbi pełen koszt brutto brutto 1h/120,00zł x18zajęć/ umowa zlecenie/ usługa brutto pełen koszt	2 160,00 zł		
2	Wynagrodzenie realizatora relaksacji dźwiękowe pełen koszt brutto brutto 1,5h x300,00zł x 11 zajęć, usługa/umowa zlecenia	3 300,00 zł		
3	Koszt koordynacji seniorów umowa zlecenie pełen koszt brutto brutto 22godzx 90,00zł/2160zł	2 160,00 zł		
4	Obsługa księgowa-kadrowa/umowa zlecenie pełen koszt brutto brutto/ stawka godzinowa 4 9hx100zł	900,00 zł		
5	Koszty eksploatacyjne	700,00 zł		
6	Zakup środków czystości, art. biurowe	180,00 zł		
7	Prace porządkowe 15h x40zł/ umowa zlecenie. Pełen koszt brutto brutto.	600,00 zł		
8	wolontariat, praca społeczna członków ; prace porządkowe, wsparcie przy projekcie 10hx50zł	500,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 500,00 zł	10 000,00 zł	500,00 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(-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 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.

CZŁONEK ZARZĄDU

Orzechowska
Barbara Orzechowska

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

Stowarzyszenie „ŻYCIE INACZEJ”
ul. Kamieńskiego 10b
51-124 WROCŁAW
NIP 898-19-08-009
tel. 327-66-64

Data:

03.07.2026

- 1) Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).
- 2) Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.