



26. 03. 2026

Zał: Podpis:

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	ZARZĄD POWIATU W KOSZALINIE
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Art.4.13 działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; Art.4.17. wspierania i upowszechniania kultury fizycznej;

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: Klub Rodziny, forma prawna: Stowarzyszenie zwykłe, nr ewidencji: Ewidencja stowarzyszeń zwykłych prowadzonych przez Starostę Koszalińskiego pod poz. nr 32, siedziba: 76-004 Sianów Plac pod Lipami 9, strona www: https://www.facebook.com/klubrodzinywsianowie, adres do korespondencji: 76-004 Sianów Plac pod Lipami 9 adres e-mail: klubrodziny@gmail.com nr telefonu: 600-512-871 Nr konta bankowego Stowarzyszenia: Konto bankowe zostanie natychmiast uruchomione, po informacji o przyznaniu grantu.	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Katarzyna Grudziń-Kuśka, tel. 600-512-871, klubrodziny@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Forma do Lata		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	4 maj 2026	Data zakończenia 28 czerwca 2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			

CEL Projektu:

Zwiększenie integracji 20 członków i wolontariuszy stowarzyszenia Klubu Rodziny w Sianowie oraz mieszkańców Gminy Sianów poprzez cykl spotkań wspierających kondycję fizyczną i zdrowie od 4 maja do 28 czerwca 2026r. na terenie Gminy i Miasta Sianów.

Projekt polega na organizacji cyklu spotkań, które sprawią że sianowskie mamy zadbają o swój dobrostan i zdrowie angażując się w działania: Trening z Nordic Walking, Spotkanie z Fizjoterapeutą oraz Piknik dla Zdrowia . Spotkania mają na celu wzmocnienie zdrowia uczestniczek oraz ich integracji w środowisku lokalnym.

GDZIE: Projekt realizowany na terenie Gminy i Miasta Sianów, Powiat Koszaliński, Województwo Zachodniopomorskie, dla mieszkańców Gminy i Miasta Sianów. Miejsca w których będzie realizowany projekt: Sianowskie Centrum Wiedzy, Plac pod Lipami 9, 76-004 Sianów, Sianowska Piątka – Lasy Państwowe Karnieszewice, Wybrzeże Morza Bałtyckiego – Łazy, Miasto Sianów, Stadion Miejski w Sianowie.

ODBIORCY: odbiorcami zadania są głównie kobiety w wieku 20-50 lat zamieszkałe w Gminie Sianów. W projekcie udział wezmą członkowie, wolontariusze stowarzyszenia, jak również odbędzie się rekrutacja wśród mieszkank gminy. Projekt przewiduje udział dla 20 osób.

POTRZEBY: projekt wynika z potrzeby chęci dbania o swoje zdrowie mieszkank Gminy, gdzie brakuje miejsc i pomysłów na zwiększenie aktywności fizycznej czy zadbania o swój dobrostan po zimie i przygotowaniu swojego ciała do pięknej i zdrowej sylwetki do okresu wakacyjnego.

Projekt jest sumą pomysłów zebranych podczas zebrania członków Klubu Rodziny i odpowiada na potrzeby z żyjącej w wielkim pędzie zapracowanej mamy i młodej kobiety. Na 13 zgromadzonych osób, aż 12 osób zagłosowało za prozdrowotnym projektem, a wszystkie osoby wskazały, chęć ruchu i rozmowy o zdrowiu. W naszej Gminie rekreacja sportowa jest skierowana głównie do dzieci i młodzieży oraz mężczyzn, a brakuje oferty dla kobiet. Dużym problem jest izolowanie się i zamykanie w domu kobiet, ze względu na natłok obowiązków. Kobiety wstydzą się same chodzić po mieście i trenować. Uważają, że w grupie czuły by się swobodniej i było by to bardziej motywujące. Dodatkowo w Gminie Sianów powstało duże osiedle na ul. Słowackiego i wielu mieszkańców pochodzi z innych rejonów i czuje się jeszcze obco w Gminie Sianów i nie ma chęci na integrację. To skutkuje brakiem zainteresowania otoczeniem, nie uczestniczenie w innych wydarzeniach. Dlatego ten projekt wyciąga z domu, daje szansę na kontakt, na rozmowę z innym człowiekiem, a jednocześnie wskazuje, jak zadbać o swoje zdrowie i kondycję. Projekt jest również odpowiedzią na potrzebę kontaktu i integracji zapracowanej kobiety i daje jej możliwość zacieśnienia więzi z innymi osobami w podobnej sytuacji, daje możliwość poznania nowych osób przy atrakcyjnym projekcie.

DZIAŁANIA PROJEKTOWE

Przygotowanie do projektu, Rekrutacja – przygotowanie ogłoszenia w formie plakatu i opublikowanie go w massmediach Klubu Rodziny. Rekrutacja wg kolejności zgłoszeń forma telefoniczna lub mailowa. Przygotowanie list obecności. Podpisanie umów z instruktorami oraz porozumieniem Partnerskich, rezerwacje Sali w Centrum Kultury w Sianowie.

Miejsce: masmedia Klubu Rodziny. Gmina Sianów, Sianowskie Centrum Wiedzy

Prowadzenie: Koordynator projektu/ Specjalista ds. Promocji

Rozpoczęcie projektu i Spotkanie z fizjoterapeutą

Po krótkim rozpoczęciu projektu oraz omówieniu celu projektu oraz wszystkich jego etapów przejdziemy do spotkania z fizjoterapeutą, w temacie: sprawy najwyższej wagi, czyli sprawy kobiece. Celem spotkania będzie omówienie zagadnień związanych z fizjoterapią ciała kobiety, ze szczególnym uwzględnieniem fizjonomii ciała kobiecego, profilaktyki oraz codziennych nawyków wpływających na zdrowie. Poruszone zostaną również kwestie z zakresu fizjoterapii urologiczno-ginekologiczną, w tym profilaktyka dna miednicy oraz ćwiczenia wspierające prawidłowe funkcjonowanie tych obszarów. Będzie to okazja do zdobycia praktycznej wiedzy, zadawania pytań oraz wymiany doświadczeń w przyjaznym i wspierającym gronie, a także zwrócenie uwagi, jak ważna dla zdrowia kobiety jest dobra kondycja.

Miejsce: sala w Centrum Kultury w Sianowie

Prowadzenie: Magister Fizjoterapii/ umowa zlecenia

Ilość : 1 spotkanie

Czas trwania jednego spotkania: 1,5 h

Koszt fizjoterapeuty: 400 zł brutto

Koszt cateringu: 150 zł brutto

Trening z Nordic Walking–/ trener wychowania fizycznego

Nordic walking to forma aktywności fizycznej polegająca na marszu z użyciem specjalnych kijków. Wywodzi się z treningu narciarzy biegowych i angażuje nie tylko nogi, ale także ramiona, barki i mięśnie tułowia. Dzięki temu jest bardziej efektywny niż zwykły spacer – poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie i odciąża stawy. Nordic walking jest odpowiedni dla osób w każdym wieku i poziomie sprawności, dlatego często polecany jest zarówno jako rekreacja, jak i forma rehabilitacji.

Treningi będą prowadzone przez licencjonowanego trenera, który nauczy jak prawidłowo maszerować i wykorzystywać kije w marszu oraz zaznajomi ze wszystkimi prozdrowotnymi aspektami uprawiania tego sportu.

Treningi będą się odbywały w pięknych okolicznościach przyrody Gminy Sianów.

Miejsce: plaża w Łazach, Sianowska Piątka, Miasto Sianów, Stadion Miejski w Sianowie

Prowadzenie: Trener Nordic Walking/ umowa zlecenia

Ilość : 10 spotkań

Czas trwania spotkania: 90 minut

Koszt Instruktora: 1000 zł brutto

Koszt zakupu kijków: 1500 zł brutto (uwaga: planujemy zakup 15 szt., ponieważ stowarzyszenie posiada w swoich zasobach 5 sztuk)

Piknik dla Zdrowia i zakończenie projektu

Wydarzenie będzie okazją do wspólnego, aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu oraz podsumowania dotychczasowych działań.

W programie przewidziany jest wspólny marsz z kijkami, krótkie warsztaty podsumowujące zdrowy styl życia oraz wiedzę o zdrowiu zdobytą w projekcie. Nie zabraknie także przestrzeni na relaks, rozmowy i integrację przy lekkim, zdrowym poczęstunku. Piknik ma na celu wzmocnienie motywacji do dalszej aktywności fizycznej, promowanie dbania o zdrowie oraz budowanie pozytywnych relacji w grupie.

Miejsce: Plaża w Łazach

Prowadzenie: koordynator projektu

Ilość : 1 spotkanie

Czas trwania jednego spotkania: 3 h

Koszt całkowity: 450 zł brutto

Promocja – promocja projektu w massmediach Klubu Rodziny oraz Partnerów. TV Max

Dodatkowo zostanie stworzony plakat promujący projekt oraz ulotki, które zostaną rozdane przez członków Klubu w Gminy.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

04 -10. maja 2026 - Rekrutacja i Przygotowanie Projektu

11-17. maja 2026 – Rozpoczęcie projektu i Spotkanie z Fizjoterapeutą

18. maja – 21. Czerwca 2026 - Treningi z Nordic Walking

22-28 czerwca 2026r. – Piknik dla Zdrowia, Zakończenie Projektu

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Podniesienie stopnia integracji społecznej uczestników projektu	100 % przy 20 uczestnikach 5 zdjęć	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia, ankieta
Integracja międzypokoleniowa mieszkańców gminy i miasta Sianów – rozpiętość wiekowa to od 20-50 lat	95 % przy 20 uczestnikach 5 zdjęć	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia, ankieta
Wzrost aktywności społecznej mieszkańców	20 uczestnikach	Lista obecności na spotkaniach, zdjęcia
Wzrost wolontariatu skierowanego na potrzeby lokalnej społeczności	1 wolontariusz	Porozumienie o wolontariacie
Organizacja cyklu spotkań	12 spotkań	lista obecności, zdjęcia
Poznanie nowych sposobów dbania o zdrowie,	3 sposoby	Lista obecności, Sposoby: treningi, zalecenia fizjoterapeuty i Zdrowy Catering
Rozbudzenie potrzeby systematycznych treningów	70%	ankieta
Poprawa samopoczucia i dobrostanu u 20 uczestników	90% na 20 uczestników	ankieta
Powstanie grupy po zakończeniu projektu kontynuującej wybrane warsztaty prozdrowotne na okres min. 6 miesięcy	10 osób	Lista wypożyczonych kiji na okres 6 miesięcy

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

STOWARZYSZENIE KLUB RODZINY

Powstał z inicjatywy lokalnej społeczności w 2017r. z potrzeby zbudowania miejsca dla rozwijania zainteresowań pasji i chęci wzajemnego pomagania oraz innym. Członkowie Klubu Rodziny, to rodziny z dziećmi, najczęściej pracujące zawodowo. Klub Rodziny to inicjator akcji charytatywnej dla Hospicjum, która trwa od 7 lat. Wspiera również inne akcje pomocowe w gminie Sianów przekazując własnoręcznie uszyte fanty na licytację dla Fundacji Jesteśmy Razem Wośp czy ZHP – drużyny Srebrny Grot i wspiera gromadę Zuchową „Cynowe Smoki”. W 2021r. Klub Rodziny otrzymał tytuł Wolontariusza Roku w Gminie Sianów za wsparcie przy pandemii. Stowarzyszenie spotyka się na cotygodniowych warsztatach, których plan działań wynika ze wspólnego ustalenia potrzeb: rozwijamy pasję malarstwa, szycia na maszynach, realizujemy warsztaty prozdrowotne, rodzinne warsztaty tematyczne, imprezy czy pikniki.

Klub Rodziny ma na swoim koncie zrealizowane zadania, niewymagające nakładów finansowych, jednak możemy pochwalić się realizacją projektów FIO w 2017r. pozyskało 31 590,00 zł na realizację projektu

Zgrana Rodzinka z FIO, w którym uczestniczyło 80 beneficjentów. W 2018 r. pozyskano dotację na

kolejny, dwuletni projekt FIO pn. Niepodległa to MY o wartości 56 410,00 zł oraz kolejne łącznie na kwotę ok. 200 tys zł w 2024r. realizowaliśmy projekt z dotacji Starostwa Powiatowego „Fit Mama”

Mamy bardzo duże doświadczenie w pozyskiwaniu, realizowaniu oraz rozliczaniu projektów.

Dużym atutem jest wykwalifikowana kadra:

KOORDYNATOR - mgr na wydziale Ekonomii i Zarządzania Politechniki Koszalińskiej, Pedagog,

Specjalista BHP, Przedstawiciel stowarzyszenia Klubu Rodziny, lokalny społecznik i wolontariusz.

Koordynowała wszystkie projekty Klubu m.in. "Zgrana Rodzinka i "Niepodległa to MY". Doświadczenie 7 letnie w realizacji projektów.

Koordynuję realizację projektu i wykonanie działań zgodnie z jego założeniem. Podpisaniem umów i innych dokumentów projektowych. Jest odpowiedzialny za rozliczenie projektu. Na rzecz projektu „Forma do lata” praca o charakterze wolontariackim.

SPEC. DS.FINANSOWYCH - mgr główny księgowy, 10 letnie doświadczenie w rozliczaniu projektów

Pozabudżetowych rozliczeń podatkowych i do ZUS oraz wszystkich innych dokumentów księgowych związanych z projektem., stawka: 5 h x 100 zł brutto – 500 zł brutto umowa zlecenia

SPEC. DS. PROMOCJI – pasjonat fotografii, massmediów. 2 letnie doświadczenie w promocji wydarzeń i eventów. Duże znajomości w prasie i lokalnej TV Max. Specjalista jest odpowiedzialny z promocję projektu w massmediach, prasie i lokalnej TV MAX. Przygotowuje materiały prasowe oraz promocyjne w tym plakat.

Na rzecz projektu praca o charakterze wolontariackim .

TRENER NORDIC WALKING– licencjonowany instruktor Nordic Walkig

Rozliczenie na podstawie umowy zlecenia. Koszt spotkania trwającego minimum 90 minut dla grupy 20 osób wynosi 100 zł brutto.

10 spotkań x 100 zł – 1000 zł brutto

15 kijów x 100 zł – 1500 zł brutto

MGR FIZJOTERAPII – osoba legitymująca się tytułem mgr fizjoterapii, pracująca w zawodzie, ze szczególnym naciskiem na problemy kobiece. Osoba kompetentna i z dużą empatią.

Rozliczenie na podstawie umowy o pracę.

400 zł brutto– za spotkanie trwające 1,5h

WOLONTARIAT:

2. Koordynator Projektu – koordynowanie wszystkich etapów projektu

SPECJALISTA DS. PROMOCJI – promocja i wizerunek projektu

PARTNERSTWO projekt zakłada wykorzystanie istniejącej infrastruktury gminnej tj. sale w Centrum Kultury i Sale gimnastyczne. Zostanie zawarte porozumienie z dwoma szkołami z Gminy Sianów oraz Sianowskim Centrum Wiedzy.

Deklarujemy, że w ramach prowadzonych przez nas działań, będziemy kierować się ideą dostępności i równego traktowania zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Catering – rozpoczęcie projektu	150	150	
2.	Zakup kijów do Nordic Walking	1500	1500	
3.	Wynagrodzenie Fizjoterapeuty	400	400	
4.	Wynagrodzenie instruktora Nordic Walking	1000	1000	
5.	Catering dla Piknik dla Zdrowia	450	450	
6.	Wynagrodzenie Spec. Ds. Finansowych	500	500	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4000	4000	

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* / 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.

Katarzyna Górniewicz-Lilke.....

Data 25.03.2026r......

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



KLUB RODZINY

Plac pod Lipami 9, 76-004 Sianów
NIP: 4990663054, REGON: 366669656