

WROCŁAWSKIE CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZNEGO  
Wpł. 31.10.2017  
L. dz .....

**UCHWAŁA Nr IX/43 /2017  
RADY OSIEDLA KARŁOWICE-RÓŻANKA  
z dnia 25.10.2017r.**

**w sprawie ubiegania się w WCRS o dodatkowe środki  
finansowe na klub seniora w 2018 roku**

Na podstawie § 7 ust. 1 oraz § 8 ust. 1 załącznika do uchwały Nr XIII/406/03 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 16 października 2003 r. w sprawie nadania Statutu Osiedla Karłowice-Różanka (Dz. Urz. Woj. Doln. z 2017 r. poz. 2154 i 1471) Rada Osiedla Karłowice-Różanka uchwala, co następuje:

**§ 1**

Składa do Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego ofertę na prowadzenie klubu seniora w 2018 roku, zgodnie z załącznikiem nr 1 do uchwały.

**§ 2**

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Osiedla.

**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Przewodnicząca Rady Osiedla**

Ewa Suchożebrska

.....  
 (pieczęć nagłówkowa Zarządu Osiedla)

.....  
 (data wpływu do ZOJM)

## OFERTA REALIZACJI ZADANIA SPOŁECZNEGO W ROKU BUDŻETOWYM 2018

**Dane Osiedla ubiegającego się o dodatkowe środki finansowe na zadania społeczne na podstawie Statutu Wrocławia (Cz. V, Rozdz. 1, § 60, Ust. 5, 7) oraz Regulaminu organizacyjnego WCRS (Rozdz. I, § 5, pkt. 5):**

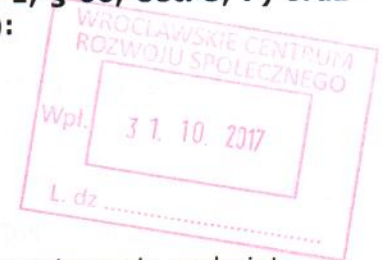
**1. Pełna nazwa Osiedla:**

RADA OSIEDLA KARŁOWICE - RÓŻANKA.

**2. Dokładny adres:** 51-120 WROCŁAW, UL. BAŁTYCKA 8.

**3. Imię i nazwisko** koordynatora upoważnionego do reprezentowania podmiotu w kontaktach zewnętrznych oraz upoważnionej do składania ewentualnych wyjaśnień i uzupełnień dotyczących oferty:

Grzegorz Maślanka ... **Tel.: 503 533 220 ..... Mail: [grz.maslanka@gmail.com](mailto:grz.maslanka@gmail.com)**



### I. Opis zadania

**1. Nazwa zadania:** Klub Seniora „Radosna jesień”.

**2. Opis planowanych działań**

**(z uwzględnieniem: celowości zadania, wpływu zadania na budowanie tożsamości lokalnej)**

KONTYNUACJA DZIAŁAŃ REALIZOWANYCH W LATACH 2012-2016R.

Klub Seniora skupia rencistów i emerytów, dla których organizowane są spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje, wyjścia do teatrów, kin, galerii oraz wycieczki autokarowe krajoznawcze i edukacyjne. Planowane jest utworzenie kursów edukacyjnych (językowy i komputerowy). Propagowanie zdrowego stylu życia. Edukacja zdrowotna i ekologiczna. Działania w ramach akcji „Seniorzy dla Seniorów”. Zadania będą realizowane z wykorzystaniem różnorodnych form aktywności tak, aby stworzyć wachlarz możliwości dla osób o różnych możliwościach i zainteresowaniach, dostosowanych do zdolności fizycznych uczestników z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

#### BLOK STAŁYCH ZAJĘĆ

1. Zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej.
2. Warsztaty artystyczne / florystyka.
3. Zajęcia tematyczne o charakterze naukowym i poznawczym.
4. Wycieczki motywacyjno – edukacyjne.
5. Kursy edukacyjne.

## Opis

### 1. Zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej.

#### A. „Gimnastyka 50+”.

Tematy zajęć:

1. Ćwiczenia wzmacniające główne partie mięśniowe.
2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające wybrane grupy mięśniowe z wykorzystaniem sprzętu fitness.
4. Ćwiczenia wspomagające utrzymanie równowagi ciała, wzmacniające siłę mięśni brzucha, ud, pośladków – zajęcia wzmacniające.
5. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową – zajęcia wzmacniające.
6. Ćwiczenia kształtujące zdolności percepcyjne ukierunkowane na orientację przestrzenną – zajęcia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kroków choreograficznych.

Cele szczegółowe zajęć:

1. Promowanie ćwiczeń wzmacniających główne partie mięśniowe umożliwiające swobodną lokomocję ciała w przestrzeni.
2. Kształtowanie umiejętności łączenia poszczególnych ćwiczeń w złożone kombinacje ruchu w celu kształtowania umiejętności różnicowania ruchów.
3. Zachęcenie do uczestnictwa w zajęciach promujących wzmacnianie mięśni ciała i modelujących sylwetkę. Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających poprzez świadome różnicowanie napięć mięśniowych.
4. Promowanie ćwiczeń pobudzających organizm do wzmożonej koncentracji i aktywności sensomotorycznej.
5. Zachęcenie do systematycznie podejmowanego wysiłku fizycznego w formie zajęć FITNESS.
6. Przekazanie rzetelnych informacji dotyczących poprawnej techniki wykonywania poznanych ćwiczeń.
7. Zastosowanie ćwiczeń poznanych na zajęciach w domowej gimnastyce z wykorzystaniem sprzętów gospodarstwa domowego (hantle - 1,5 l butelka wody, laska gimnastyczna - kij od miotły itp.)
8. Propagowanie prozdrowotnego stylu życia

Prowadzący: Kinga Murawska - absolwentka Politechniki Wrocławskiej. Instruktor sportu, posiada odpowiednie kompetencje i uprawnienia do prowadzenia zajęć gimnastycznych, nordic walking oraz nauki pływania.

Zakres: czas ćwiczeń 75min. Obejmuje: przygotowanie do ćwiczeń, zbiórka, ćwiczenia 60min. Zakończenie ćwiczeń, pytania i uwagi. Zajęcia odbywają się w środy i w piątki z wyjątkiem wakacji, ferii i świąt w godzinach 19:00-20:00.

Miejsce: sala gimnastyczna Gimnazjum nr 39 ul. Brucknera 12. Teren parkowy w centrum osiedla.

## B. Basen.

Wspólne wyjścia na basen. Takie wyjścia zachęcają do aktywnego spędzania czasu wolnego. W grupie łatwiej jest się zmotywować i nauczyć.

### Prowadzący:

Kinga Murawska - absolwentka Politechniki Wrocławskiej. Instruktor sportu, posiada odpowiednie kompetencje i uprawnienia do prowadzenia zajęć gimnastycznych, nordic walking oraz nauki pływania.

lub

Wybrany instruktor z „Neptun Sport”, który posiada odpowiednie kompetencje i uprawnienia do prowadzenia aqua aerobiku.

Zakres: czas zajęć 60min. Obejmuje: rozgrzewkę i ćwiczenia.

Miejsce: Basen Zespołu Szkół nr 14 przy ul. Brucknera 10.

2. Prowadzące Wiesława Dubiel i Anna Raźnikiewicz. Seniorzy od lat zaangażowane w działalność Uniwersytetu III wieku, członkinie Klubu Absolwentów Akademii Sztuki Trzeciego Wieku „ASTER” przy Stowarzyszeniu „Żyj Kolorowo”. Zajęcia prowadzone w formie warsztatów, w czasie których seniorzy wykonują różne rzeczy np. stroiki świąteczne, deкупаż, ozdoby lub bukiety. Wszystkie dzieła robione są własnoręcznie.
3. Tematyka z zakresu edukacji zdrowotnej i ekologicznej, współorganizowanie wycieczek w zakresie edukacji ekologicznej i społecznej.
4. Wycieczki jednodniowe (maj-czerwiec, wrzesień-grudzień 2018). Proponowane kierunki wyjazdów: „Niesamowity Dolny Śląsk” oferta proponowana przez Fundację Niesamowity Dolny Śląsk, Park Krajobrazowy Dolina Jezierzycy, Opactwo Cystersów w Lubiążu, Kopalnia Soli w Wieliczce, Sandomierz, Görlitz, Berlin lub Drezno.  
Wyjście do muzeum, kina, teatru lub opery.
5. Wśród seniorów jest spore zainteresowanie komputerami i innymi aktywnościami. W latach 2014/2015 przeprowadzono kurs z podstawowej obsługi komputera. W roku 2018 planowana jest kontynuacja takich zajęć.
6. W 2018 odbędą się warsztaty własnoręcznego malowania ceramiki w Wrocławskiej pracowni MaluMika.

### 3. Harmonogram działań (od przygotowań przez realizację po sprawozdanie)

Opis działania	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
Ustalenie harmonogramu prac związanych z działalnością Klubu Seniora	15 Styczeń 2018	15 Styczeń 2018
Spotkanie powitalne i organizacyjne ( nabór na zajęcia)	15 Styczeń 2018	15 Styczeń 2018
Zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej	7 Luty 2018	14 Grudzień 2018
Warsztaty artystyczne/florystyka	5 Luty 2018	14 Grudzień 2018
Kursy edukacyjne	12 Marzec 2018	14 Grudzień 2018
Spacerkiem po Wrocławiu	16 Marzec 2018	20 Grudzień 2018

Udział w festynach Rady Osiedla	01 Maj 2018	30 Wrzesień 2018
Wycieczki autokarowe	20 Maj 2018	10 Grudzień 2018
Dni Wrocławia	Czerwiec 2018	Czerwiec 2018
Dni Seniora	Wrzesień 2018	Wrzesień 2018
Zamknięcie programu, sprawozdanie	20 Grudzień 2018	07 Styczeń 2019

**4. Data realizacji zadania** (proszę podać datę i godzinę rozpoczęcia zadania)

Rozpoczęcie zadania 15 stycznia 2018 godz. 19:00. Zakończenie zadania 20 grudnia 2018.

**5. Miejsce realizacji zadania**

Osiedle Karłowice - Różanka

**6. Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania na Osiedlu**

Aktywizacja społeczna osób starszych oraz nauka umiejętnego spędzania wolnego czasu. Realizacja programu związana z działalnością Klubu Seniora w latach ubiegłych doprowadziła do powstania stałej zintegrowanej grupy seniorów na terenie osiedla, biorących czynny udział w działaniach Klubu Seniora. Działalność ta ukazała kierunki aktywności preferowane przez seniorów, które zostały ujęte w tworzeniu programu działania w Klubie Seniora na 2018 r.

Celem działania jest utrzymanie aktywnej grupy mieszkańców działających na rzecz osób starszych na terenie osiedla. Promocja zdrowego stylu życia.

Klub Seniora skupia rencistów i emerytów, dla których organizowane będą imprezy artystyczne i okolicznościowe, wyjścia do teatrów, kin lub galerii oraz jednodniowe wycieczki autokarowe krajoznawczo - edukacyjne.

Seniorzy chcą się rozwijać i poszerzać swoje umiejętności. Jest spore zainteresowanie nauką obsługi komputera. Chcemy kontynuować możliwość nauki oraz poszerzenia wiedzy u seniorów z zakresu obsługi komputera. Zajęcia gimnastyczne i basen będą prowadzone przez Kingę Murawską absolwentkę Politechniki Wrocławskiej, która posiada ona odpowiednie kompetencje i uprawnienia do prowadzenia zajęć gimnastycznych. Ma także uprawnienia na instruktora sportu. Wszystkie działania dostosowane są do rzeczywistych potrzeb i możliwości uczestnika. Proponujemy atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu podczas spotkań i zajęć.

Określenie grupy odbiorców, do których adresowane jest zadanie: Seniorzy z Osiedla Karłowice – Różanka.

**Szacunkowa liczba odbiorców: 60**

**7. Posiadane zasoby, które zapewnią realizację zadania:**

Lp.	Wkład osobowy	Funkcja oraz zakres obowiązków przy realizacji zadania
-----	---------------	--

1.	Katarzyna Klimkowska	opiekun Klubu Seniora, organizowanie spotkań, zajęć, wyjść i wycieczek dla seniorów, kontakt z seniorami
2.	Grzegorz Maślanka	Przewodniczący Zarządu, prowadzenie rozmów oraz redagowanie pism dotyczących działalności Klubu Seniora
3.	Kinga Murawska	prowadzenie zajęć gimnastycznych i basenu
4.	Wiesława Dubiel	prowadzenie warsztatów artystycznych i florystycznych
5.	Anna Raźnikiewicz	prowadzenie warsztatów artystycznych i deкупаżu
6.	Wojciech Olszewski	Skarbnik Rady Osiedla, rozliczanie finansów związanych z działalnością Klubu Seniora

Lp.	Wkład rzeczowy
	Użyczenie pomieszczeń:
1.	Budynek Rady Osiedla Karłowice – Różanka, ul. Bałtycka 8
2.	Sala gimnastyczna w Gimnazjum nr 39, ul. Brucknera 12
3.	Basen Zespołu Szkół nr 14 przy ul. Brucknera 10.

**8. Partnerzy w realizacji zadania** (ze szczególnym uwzględnieniem współpracy z organizacjami pozarządowymi, lokalnymi instytucjami i przedsiębiorcami oraz organami administracji publicznej):

Lp.	Nazwa partnera (organizacja/instytucja/firma)	Zakres odpowiedzialności / przedmiot współpracy
1.	Rada Osiedla Karłowice - Różanka	Główny wnioskujący, opieka i nadzór merytoryczny, siedziba Klubu Seniora (użyczenie lokalu), propagowanie działań Klubu.
2.	Gimnazjum nr 39 we Wrocławiu ul. Brucknera 12	Użyczenie Sali gimnastycznej oraz przyrządów sportowych do prowadzenia zajęć gimnastycznych.

3.	Fundacja L'ARCHE (Arka) – Wspólnota we Wrocławiu	Współpraca przy organizacji warsztatów. Seniorki Klubu Seniora pomagają przy tworzeniu ozdób, stoików świątecznych dla podopiecznych Fundacji.
4.	Salonik Trzech Muz	Współpraca przy organizowaniu wyjść, wycieczek oraz wydarzeń kulturalnych. Propagowanie działań Klubu.
5.	Klub Absolwentów Akademii Sztuki Trzeciego Wieku „ASTER” przy Stowarzyszeniu „Żyj Kolorowo”	Współprowadzenie zajęć z rękodzieła, warsztaty plastyczne, deкупаż (Pani Anna Rażnikiewicz).

## II. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania

Całkowity koszt (w zł): 17670,00

w tym:

- wnioskowana wielkość dofinansowania (w zł) 9820,00
- deklarowany udział środków Osiedla\* (w zł) 7850,00
- wielkość środków pozyskanych z innych źródeł (w zł) 0,00.

**kosztorys ze względu na rodzaj kosztów zadania**

	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania, z uwzględnieniem kosztów brutto oraz wymaganych składek ZUS i Fundusz Pracy ponoszonych w związku z wynagrodzeniami dla osób zatrudnianych do realizacji projektu)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	Z tego z wnioskowanego dofinansowania (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych oraz środków pozyskanych z innych źródeł (w zł)	Paragraf według klasyfikacji budżetowej
1.	Sala gimnastyczna w Gimnazjum nr 39	50	75	Godz.	3750	2000	1750	4300/999 04
2.	Wynajęcie autokaru	2	1500	Usługa	3000	2000	1000	4300/999 10
3.	Zakup materiałów do zajęć plastycznych i wyposażenia	4	200	Zadanie	800	200	600	4210/999 04
4.	Umowy o dzieło i umowy zlecenie (w tym umowa dla osoby prowadzącej zajęcia gimnastyczne i basen)	4	500	Osoba	2000	1500	500	4170/999
5.	Składki na Ubezpieczenie Społeczne od umowy zlecenie	4	70	Osoba	280	280	0	4110/510
6.	Składki na Fundusz Pracy od umowy zlecenie	4	10	Osoba	40	40	0	4120/530
7.	Bilety do teatru, opery, kina	60	60	Bilet	3600	1600	2000	4300/999 04
8.	Wyjście na basen	40	60	Osoba	2400	1200	1200	4300/999
9.	Zakup żywności na spotkania Klubu Seniora (wigilia, spotkania tematyczne, inne)	4	200	Zadanie	800		800	4210/999 04
10.	Warsztaty malowania ceramiki	1	1000	Zadanie	1000	1000		4300/999 04
<b>O G Ó Ł E M</b>					<b>17670</b>	<b>9820</b>	<b>7850</b>	

\*udział ze środków wyodrębnionych w budżecie Miasta do dyspozycji Osiedla w roku budżetowym, w którym będzie realizowane zadanie.



## Kosztorys ze względu na źródło finansowania zadania

Źródło	Kwota (w zł)	Udział środków w %
<b>Wnioskowana kwota dofinansowania</b>	9820	55,57%
Deklarowany udział środków Osiedla *	7850	44,43%
Deklarowany udział środków pozyskanych od Partnerów Biznesowych	0	0%
<b>OGÓŁEM:</b>	17670	100%

\*udział ze środków wyodrębnionych w budżecie Miasta do dyspozycji Osiedla w roku budżetowym, w którym będzie realizowane zadanie.

### III. Dodatkowe uwagi lub informacje mogące mieć znaczenie przy ocenie oferty:

Zajęcia na Sali gimnastycznej, basen.

Zajęcia artystyczne/florystyczne nieodpłatnie.

Warsztaty ceramiczne nieodpłatne.

Kursy edukacyjne nieodpłatnie.

Ubezpieczenie indywidualne uczestników.

Ubezpieczenie prowadzących OC własny koszt.

Ubezpieczenie lokali własny koszt.

### IV. Decyzja w sprawie wystąpienia o dodatkowe środki na realizację niniejszego zadania została podjęta:

**Uchwałą Rady Osiedla Karłowice-Różanka nr** ..... **z dnia** .....

.....  
pieczęć nagłównowa  
Zarządu Osiedla

Przewodnicząca Rady  
Osiedla Karłowice-Różanka  
.....  
Ewa Suchożębska  
podpis i pieczęć  
Przewodniczącego Rady Osiedla

Przewodniczący Zarządu  
Osiedla Karłowice-Różanka  
.....  
Grzegorz Maślanka  
podpis i pieczęć  
Przewodniczącego Zarządu Osiedla

### Adnotacje urzędowe (uzasadnienie przyjęcia bądź odrzucenia oferty):

.....  
(miejsowość, data)

.....  
(podpis pracownika przyjmującego ofertę)