

UCHWAŁA Nr XXI/156/18
RADY OSIEDLA KARŁOWICE-RÓŻANKA
z dnia 25 października 2018 roku

**w sprawie ubiegania się w WCRS o dodatkowe środki
finansowe na klub seniora w 2019 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 2019 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

Przewodnicząca Rady
Osiedla Karłowice-Różanka
Ewa Suchożebrska
Ewa Suchożebrska



ZARZĄD OSIEDLA
KARŁOWICE-RÓŻANKA

(pieczęć nagłówkowa Zarządu Osiedla)

(data wpływu do WCRS)

**OFERTA REALIZACJI ZADANIA SPOŁECZNEGO
W ROKU BUDŻETOWYM 2019**

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: grzegorz.maslanka@osiedla.wroclaw.pl

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 2012-2018R.

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” poprzez nawiązywanie współpracy z innymi klubami i instytucjami działającymi na rzecz seniorów na terenie osiedla lub z sąsiednimi dzielnicami. 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. Tematyka z zakresu edukacji zdrowotnej i technologicznej.
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: Milena Murawska - studentka Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Wychowanie fizyczne. Studiuje także Zdrowe odżywianie na Uniwersytecie Przyrodniczym. Reprezentantka Wrocławskiej Kobiecej Ósemki Wioślarskiej. Posiada odpowiednie kompetencje do prowadzenia zajęć gimnastycznych.

Zakres: czas ćwiczeń 75min. Obejmuje: przygotowanie do ćwiczeń, zbiórka, ćwiczenia 60min. Zakończenie ćwiczeń, pytania i uwagi. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i w piątki z wyjątkiem wakacji, ferii i świąt w godzinach 16:00-17:00.

Miejsce: sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 7 ul. Brucknera 12. Teren parkowy w centrum osiedla.

B. AQUA AEROBIC.

Wspólne wyjścia na basen. Takie wyjścia zachęcają do aktywnego spędzania czasu wolnego. W grupie łatwiej jest się zmotywować i nauczyć. Aqua aerobic to gimnastyka w wodzie wykonywana przy muzyce. Aqua aerobic nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien. Udział w zajęciach nie wymaga umiejętności pływania.

Prowadzący:

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

Wybrany instruktor z „Neptun Sport”, który prowadzi zajęcia z aqua aerobicu.

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

Miejsce: Basen Zespołu Szkół nr 14 przy ul. Brucknera 10 lub basen w Szkole Podstawowej Nr 84 przy ul. Górnickiego 20 (wejście od ul. Ukrytej)

2. WARSZTATY ARTYSTYCZNE/FLORYSTYKA

Zajęcia prowadzone w formie warsztatów, w czasie których seniorzy wykonują różne rzeczy np. stroiki świąteczne, deкупаż, ozdoby lub bukiety. Wszystkie dzieła robione są własnoręcznie. Prowadzące Wiesława Dubiel i Anna Raźnikiewicz. Seniorki od lat zaangażowane w działalność Uniwersytetu III wieku, członkinie Klubu Absolwentów Akademii Sztuki Trzeciego Wieku „ASTER” przy Stowarzyszeniu „Żyj Kolorowo”.

3. TEMATYKA Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ I TECHNOLOGICZNEJ.

A. „Na nic nie jest za późno...”

Warsztaty dla Seniorów promujące zdrowe starzenie się i usprawniające umysł (trening pamięci). Celem spotkań jest: uświadamianie seniorom tego, jak ważne jest dbanie o pamięć, m.in. poprzez aktywny ich udział w ćwiczeniach, grach i zabawach „usprawniających” pamięć na poziomie, umożliwiającym udział każdemu bez względu na wiek i poziom percepcji; dodatkowo, podczas każdego zajęcia wpleciony jest wątek, który porusza zagadnienia dotyczące zdrowego starzenia się (a w tym: jak skutecznie komunikować się i dbać o dobre zrozumienie przekazywanych informacji, jak wykorzystać zachowania asertywne do poprawy relacji z otoczeniem, jak efektywnie rozwiązywać sytuacje trudne i konfliktowe; jak negocjować, aby nie ponosić porażki...).

Warsztaty zaplanowane zostały na 10 warsztatów po 90 minut.

Prowadzący Ewa Kuzilek-Sekścińska – pedagog z ponad 30 letnim doświadczeniem, doradca, coach i trener, specjalizuje się w rozwoju kompetencji społecznych i poznawczych osób dorosłych i seniorów.

B. „SENIOR w XXI wieku”

Cykl 12 warsztatów składa się z 3 bloków tematycznych:

- **Nowe technologie a życie codzienne seniorów** (podczas zajęć uczestnicy nauczą się jak robić zakupy przez internet, jak załatwić sprawy urzędowe, jak zapisać się do lekarza itp.)
- **Komputerowe ćwiczenia usprawniające umysł** (podczas zajęć seniorzy poznają programy i aplikacje dzięki którym mogą ćwiczyć umysł, aby zachować sprawność przez długie lata)
- **Internet – okno na świat w życiu seniorów** (podczas zajęć uczestnicy nauczą się jak poszukiwać przydatnych informacji, jak oglądać filmy, jak czytać książki i gazety, jak zwiedzać świat za pomocą komputera z dostępem do internetu)

Każdy warsztat trwa 90 minut, a seniorzy mają do dyspozycji komputery lub tablety (w zależności od tematu zajęć).

Prowadzący: trenerzy z ROBOLAND – firmy działającej na terenie naszego Osiedla i specjalizującej się w realizacji warsztatów z zakresu robotyki i nowych technologii. Firma posiada doświadczenie w realizacji warsztatów dla seniorów dzięki którym zdobywają i rozwijają kompetencje cyfrowe.

4. WYCIECZKI MOTYWACYJNO-EDUKACYJNE (jednodniowe, maj-czerwiec lub wrzesień-październik 2019). 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, Głogów-Wschowa, Görlitz oferta proponowana przez Biuro Turystyczne Wrocławianka.
- Poznaj Wrocław – cykl spotkań tematycznych organizowanych w różnych miejscach we Wrocławiu przez Hello Poland.

W poprzednich latach została nawiązana współpraca z Klubem Muzyki i Literatury, gdzie organizowane są specjalne spotkania dla seniorów. Seniorzy mają możliwość uczestniczenia w koncertach i wykładach proponowanych przez wspomniany klub. Dodatkowo planowane jest wyjście kulturalne do muzeum, kina, teatru lub opery.

5. KURSY EDUKACYJNE

Seniorzy interesują się wieloma dziedzinami. Są wśród nich: obsługa komputera i telefonów dotykowych od podstaw, zajęcia z ceramiką, zajęcia fotograficzne oraz spotkania literackie, które wcześniej miały miejsce. Spotkania fotograficzne i literackie z seniorami prowadzi Urszula Słomińska, która jest fotografem a także youtuberką i pasjonatką książek. W roku 2019 spotkania będą kontynuowane.

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

Opis działania	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
Ustalenie harmonogramu prac związanych z działalnością Klubu Seniora	14 Styczeń 2019	14 Styczeń 2019
Spotkanie powitalne i organizacyjne (nabór na zajęcia)	14 Styczeń 2019	14 Styczeń 2019
Zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej	11 Luty 2019	14 Grudzień 2019
Warsztaty artystyczne/florystyka	11 Luty 2019	14 Grudzień 2019
Kursy edukacyjne	4 Marzec 2019	14 Grudzień 2019
Spacerkiem po Wrocławiu	15 Kwietnia 2019	20 Grudzień 2019
Udział w festynach Rady Osiedla	01 Maj 2019	30 Wrzesień 2019
Wycieczki autokarowe	20 Maj 2019	31 Październik 2019
Dni Wrocławia	Czerwiec 2019	Czerwiec 2019
Dni Seniora	Wrzesień 2019	Wrzesień 2019
Zamknięcie programu, sprawozdanie	20 Grudzień 2019	07 Styczeń 2020

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

Rozpoczęcie zadania 14 stycznia 2019 godz. 16:00.

Zakończenie zadania 20 grudnia 2019.

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 2019r. 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 są spotkania artystyczne i okolicznościowe, wyjścia do teatrów, kin lub galerii oraz jednodniowe wycieczki autokarowe krajoznawczo - edukacyjne. Seniorzy chcą się rozwijać i poszerzać swoje umiejętności. Dużym zainteresowaniem cieszy się nauka obsługi komputera oraz telefonu dotykowego i dlatego w 2019 roku rozszerzamy zakres tych warsztatów o warsztaty „Senior w XXI wieku”. W nowym roku kalendarzowym chcemy wprowadzić warsztaty usprawniające umysł tzw. trening pamięci. Takie zajęcia są bardzo pomocne w codziennym życiu osób starszych. Z wiekiem seniorzy zaczynają mieć problemy z pamięcią czy koncentracją a udział w takich warsztatach pozwoli im ćwiczyć umysł i poprawić komfort życia.

Wszystkie działania dostosowane są do rzeczywistych potrzeb i możliwości uczestników. 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: 50-60

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.	Milena Murawska	prowadzenie zajęć gimnastycznych
4.	Kinga Murawska	prowadzenie zajęć z Aqua aerobiku na basenie
5.	Wiesława Dubiel	prowadzenie warsztatów artystycznych i florystycznych, współpraca z Fundacją L'ARCHE (Arka)
6.	Anna Rażnikiewicz	prowadzenie warsztatów artystycznych i decoupage
7.	Ewa Kuzilek-Sekścińska	prowadzenie treningów pamięci i komunikacji
8.	Trenerzy ROBOLAND	prowadzenie zajęć z zakresu kompetencji cyfrowych
9.	Mariola Skowron	Skarbnik Rady Osiedla, rozliczanie finansów związanych z działalnością Klubu Seniora
10.	Urszula Słomińska	prowadzenia zajęć fotograficznych oraz spotkań literackich, pomoc w organizacji wyjść grupowych
11.	Magdalena Klimkowska	pomoc w koordynacji zajęć gimnastycznych, spotkań, wyjść grupowych oraz kontakt z Fundacją L'ARCHE (Arka)

Lp.	Wkład rzeczowy
1.	Użyczenie pomieszczeń: Budynek Rady Osiedla Karłowice – Różanka, ul. Bałtycka 8
2.	<i>Sala gimnastyczna oraz sale lekcyjne w Szkole Podstawowej nr 7, ul. Brucknera 12</i>
3.	
4.	Basen Zespołu Szkół nr 14 przy ul. Brucknera 10 lub basen w Szkole Podstawowej Nr 84 przy ul. Górnickiego 20
5.	Sale do spotkań w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Chopina 9.

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.	Szkoła Podstawowa nr 7 we Wrocławiu ul. Brucknera 12	Użyczenie Sali gimnastycznej oraz przyrządów sportowych do prowadzenia zajęć gimnastycznych. Użyczenie Sali lekcyjnych na spotkania tematyczne oraz na warsztaty dla seniorów.
3.	Fundacja L'ARCHE (Arka) – Wspólnota we Wrocławiu	Współpraca przy organizacji warsztatów. Seniorki Klubu Seniora pomagają przy tworzeniu ozdób, stroików świątecznych dla podopiecznych Fundacji. Za kontakt odpowiedzialne są Magdalena Klimkowska (pracownik Fundacji) oraz Wiesława Dubiel, która prowadzi warsztaty z Seniorkami
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, dekupaż. Za współpracę odpowiedzialne są Pani Anna Rażnikiewicz oraz Pani Wiesława Dubiel.
6.	Klub Muzyki i Literatury	Propagowanie działań klubu, wspólne organizowanie spotkań dla seniorów.
7.	ROBOLAND	Prowadzenie zajęć z zakresu technologii cyfrowych.

II. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania

Całkowity koszt (w zł): 22 470,00

w tym:

- wnioskowana wielkość dofinansowania (w zł) 16.700,00
- deklarowany udział środków Osiedla* (w zł) 5.770,00
- wielkość środków pozyskanych z innych źródeł (w zł) 0,00.

Kosztyorys ze względu na rodzaj kosztów działania

Lp.	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 Szkole podstawowej nr 7	50	75	Godz.	3750	3750	750	4300/999 04
2.	Wynajęcie autokaru wraz z przewodnikiem	2	1500	Usługa	3000	3000	0	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, zajęcia z obsługi komputera)	6	500	Osoba	3000	2000	1000	4170/999
5.	Składki na Ubezpieczenie Społeczne od umowy zlecenie	6	70	Osoba	420	420	0	4110/510
6.	Składki na Fundusz Pracy od umowy zlecenie	6	10	Osoba	60	60	0	4120/530
7.	Bilety do teatru, opery, kina	60	60	Bilet	3600	3000	600	4300/999 04
8.	Wyjście na basen	40	60	Osoba	2400	2000	400	4300/999
9.	Zakup żywności na spotkania Klubu Seniora (wigilia, spotkania tematyczne, inne)	4	200	Zadanie	800		800	4220/999 04
10.	Warsztaty malowania ceramiki	1	1000	Zadanie	1000	1000	0	4300/999 04
11.	Trening pamięci - warsztat „Na nic nie jest za późno...”	10	120	Godz.	1200	600	600	4300/999 04
12.	Warsztaty „SENIOR w XXI wieku”	12	120	Godz.	1440	720	720	4300/999 04
13.	Sala lekcyjna w Szkole Podstawowej nr 7	20	50	Godz.	1000	500	500	4300/999 04
	OGÓMNE				22 470	16 700	5 770	

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

Kosztyorys ze względu na źródło finansowania zadania

Źródło	Kwota (w zł)	Udział środków w %
Wnioskowana kwota dofinansowania	16 700	74,32%
Deklarowany udział środków Osiedla *	5 770	25,68%
Deklarowany udział środków pozyskanych od Partnerów Biznesowych	0	0%
OGÓLEM:	22 470	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:

...

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

Uchwałą Rady Osiedla Karłowice-Różanka nr XXI/156/18 z dnia 25.10.2018

ZARZĄD OSIEDLA
KARŁOWICE-RÓŻANKA

pieczęć nagłwkowa
Zarządu Osiedla

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

Przewodniczący Zarządu
Osiedla Karłowice-Różanka
M. Masłanka
.....
podpis i pieczęć
Przewodniczącego Zarządu Osiedla

Adnotacje urzędowe (uzasadnienie przyjęcia bądź odrzucenia oferty):

.....
(miejscowość, data)

.....
(podpis pracownika przyjmującego ofertę)