

3.B. Broż
26.11.2012

URZĄD MIASTA I GMINY
Cieszanów
SEKRETARIAT

OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO Wpłynęło 23.11.2012

Ilość zał. L.dz. 307/2012
Data i miejsce złożenia oferty
(wypełnia organ administracji publicznej)

OFERTA/OFFERTA WSPÓLNA¹⁾

ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ(-YCH)/PODMIOTU (-ÓW), O KTÓRYM (-YCH) MOWA W ART. 3 UST. 3
USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 r. O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO
I O WOLONTARIACIE (Dz. U. z 2010 r. Nr 234, poz. 1536)¹⁾,
REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Aktywne formy spędzania wolnego czasu
(rodzaj zadania publicznego²⁾)

"Między marzeniem a wspomnieniem"
(tytuł zadania publicznego)

w okresie od 2012-10-20 do 2012-12-31
zadanie dwuletnie (realizowane w 2012 r. i 2013 r)

W FORMIE
POWIERZENIA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO/WSPIERANIA REALIZACJI ZADANIA
PUBLICZNEGO¹⁾

PRZEZ

Gminę Cieszanów
(organ administracji publicznej)

składana na podstawie przepisów działu II rozdziału 2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r.
o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie

I. Dane oferenta/oferentów¹³⁾

1) nazwa: Lokalna Grupa Działania "Serce Roztocza"

2) forma prawna:⁴⁾

- ☒ stowarzyszenie ☐ fundacja
☐ kościelna osoba prawna ☐ kościelna jednostka organizacyjna
☐ spółdzielnia socjalna ☐ inna.....

3) numer w Krajowym Rejestrze Sądowym, w innym rejestrze lub ewidencji:⁵⁾
0000308980

4) data wpisu, rejestracji lub utworzenia:⁶⁾ 2008-06-26

5) nr NIP: 7931590036 nr REGON 180348440

6) adres:

miejsowość: Cieszanów ul.: Kościuszki 6

dzielnica lub inna jednostka pomocnicza:⁷⁾

gmina: Cieszanów powiat:⁸⁾ lubaczowski

województwo: podkarpackie

kod pocztowy: 37-611 poczta: Cieszanów

7) tel.: 16 6311134 kom. 530725795 faks: 16 6311134

e-mail: serceroztocza@op.pl [http:// . www.serceroztocza.iap.pl](http://www.serceroztocza.iap.pl)

8) numer rachunku bankowego: 28910110422004440213840002

nazwa banku: Powiatowy Bank Spółdzielczy w Lubaczowie / O. Cieszanów

9) nazwiska i imiona osób upoważnionych do reprezentowania oferenta/oferentów¹⁾:

a) Robert Pinkowicz - Wiceprezes

b) Piotr Wojtyszyn - Skarbnik

10) nazwa, adres i telefon kontaktowy jednostki organizacyjnej bezpośrednio wykonującej zadanie, o którym mowa w ofercie:⁹⁾

Nazwa: Lokalna Grupa Działania "Serce Roztocza"

Adres: ul. Kościuszki 6, 37-611 Cieszanów

Telefon: 16 6311134

11) osoba upoważniona do składania wyjaśnień dotyczących oferty (imię i nazwisko oraz nr telefonu kontaktowego)

Imię i nazwisko: **nr telefonu kontaktowego**

Ewa Zajac 530725795

12) przedmiot działalności pożytku publicznego:

a) działalność nieodpłatna pożytku publicznego

Celem stowarzyszenia jest działalność na rzecz rozwoju obszarów wiejskich, w tym przede wszystkim:

1) opracowanie i realizację Lokalnej Strategii Rozwoju (LSR) w rozumieniu ustawy z dnia 7

- marca 2007 r. o wspieraniu rozwoju obszarów wiejskich z udziałem środków Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich, przepisów wykonawczych do tej ustawy oraz przepisów Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013,
- 2) podejmowanie inicjatyw i działań mających na celu pobudzanie aktywności społeczności lokalnych oraz ich czynny udział w opracowywaniu i realizacji LSR,
 - 3) upowszechnianie i wymianę informacji o inicjatywach związanych z aktywizacją ludności na obszarach wiejskich położonych w obszarze działania LGD,
 - 4) propagowanie działań na rzecz realizacji LSR na obszarze działania LGD, pozyskiwanie partnerów i źródeł finansowania LSR, w tym z programów pomocowych,
 - 5) promocję obszarów wiejskich położonych w obszarze działania LGD,
 - 6) udzielanie wsparcia mieszkańcom obszaru objętego LSR w zakresie przygotowania projektów i pozyskiwania środków na ich realizację, w tym z programów pomocowych,
 - 7) działanie na rzecz zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich, uwzględniające ochronę oraz promocję środowiska naturalnego, krajobrazu i zasobów historyczno – kulturowych, rozwój turystyki i produktów regionalnych,
 - 8) wspieranie rozwoju obszarów uzdrowiskowych,
 - 9) wspieranie rozwoju przedsiębiorczości na obszarze działania Stowarzyszenia.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele poprzez:

- 1) opracowanie LSR i przystąpienie do konkursu na jej realizację, organizowanego przez samorząd województwa,
- 2) rozpowszechnianie założeń zatwierdzonej LSR na obszarze działania Stowarzyszenia,
- 3) prowadzenie bezpłatnego doradztwa w zakresie przygotowania projektów związanych z realizacją LSR,
- 4) współpracę i wymianę doświadczeń z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi działającymi w zakresie objętym celem Stowarzyszenia na poziomie krajowym i międzynarodowym,
- 5) upowszechnianie informacji o warunkach i zasadach udzielania pomocy na realizację projektów przedkładanych przez wnioskodawców, kryteriach wyboru projektów oraz sposobie naboru wniosków o pomoc w ramach realizacji LSR,
- 6) informowanie za pomocą dostępnych środków przekazu m.in. strona www, ogłoszenie w prasie lokalnej, o możliwości wystąpienia do Stowarzyszenia w sprawie wyboru projektu do realizacji LSR w ramach działania 4.1 „Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013,
- 7) ustalanie zgodności projektów z założeniami LSR,
- 8) dokonywanie wyboru projektów do finansowania z puli środków przeznaczanych Stowarzyszeniu na realizację LSR w ramach działania 4.1 „Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013,
- 9) prowadzenie innych działań przewidzianych dla Stowarzyszenia w przepisach PROW oraz niniejszym statutem,
- 10) organizowanie i finansowanie:
 - a) przedsięwzięć o charakterze informacyjnym, doradczym i szkoleniowym,
 - b) imprez kulturalnych, turystycznych i sportowych,
 - c) działalności promocyjnej, informacyjnej i wydawniczej.
- 11) aplikowanie o środki finansowe w ramach innych dostępnych źródeł finansowania.

b) działalność odpłatna pożytku publicznego

Nie dotyczy

13) jeżeli oferent /oferenci¹⁾ prowadzi/prowadzą¹⁾ działalność gospodarczą:

- a) numer wpisu do rejestru przedsiębiorców
- b) przedmiot działalności gospodarczej

Nie dotyczy

II. Informacja o sposobie reprezentacji oferentów wobec organu administracji publicznej wraz z przytoczeniem podstawy prawnej¹⁰⁾

Nie dotyczy

III. Szczegółowy zakres rzeczowy zadania publicznego proponowanego do realizacji

1. Krótka charakterystyka zadania publicznego

Pierwsze pół życia żyjemy marzeniami, a drugie pół wspomnieniami. Projekt pod tytułem „Między marzeniem a wspomnieniem” ma na celu integrację społeczności seniorów i młodych z gmin Narol, Cieszanów i Horyniec-Zdrój (obszar Lokalnej Grupy Działania). Wykorzystując różne potencjały tych grup społecznych, rozwój solidarności międzypokoleniowej oraz rozwijanie form uczestnictwa ludzi starszych w inicjatywach lokalnych i regionalnych, mieszkańcy lokalnej społeczności mają za zadanie opracować ścieżki do Nordic Walking oraz Questy w oparciu o lokalne zasoby przyrodnicze oraz architektoniczne.

Główną rolę w naszym projekcie odegrają młodzież oraz seniorzy, którzy poprzez wzajemne poznanie się poprawią relację wewnątrz- i międzypokoleniową. Wspólne działania doprowadzą również do lepszego postrzegania i zmiany podejścia zarówno młodzieży do seniorów jak i seniorów do młodzieży.

Dzięki przygotowaniu projektu na potrzeby uczestników została opracowana następująca oferta:

Etap 1- Rekrutacja i promocja

Etap 2- Zajęcia aktywizujące społeczność seniorów i młodzieży:

- 1) warsztaty integracyjne dla rekrutowanej grupy,
- 2) warsztaty informatyczne,
- 3) warsztaty przyrodniczo- geograficzne,
- 4) zajęcia sportowe Nordic Walking,
- 5) wyznaczenie 6 tras do Nordic Walking
- 6) opracowanie Questów dla miejscowości

Etap 3- Przygoda z Questingiem- Trzy imprezy lokalne (Narol, Cieszanów, Horyniec- Zdrój), każda dla ok. 100 osób- mające na celu promocję dobrej praktyki jaką jest wspólna praca na rzecz budowania więzi społecznych.

Na każdym etapie realizacji projektu będzie prowadzona promocja i ewaluacja oraz dokumentacja fotograficzna.

Aparaty fotograficzne zostaną użyczone przez partnerów (Gminne Ośrodki Kultury w Narolu i Horyńcu-Zdroju oraz Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie)

2. Opis potrzeb wskazujących na konieczność wykonania zadania publicznego, opis ich przyczyn oraz skutków

Zgodnie z misją Lokalnej Strategii Rozwoju dla Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza” : Jesteśmy po to, aby zaktywizować lokalną społeczność poprzez wykorzystanie dziedzictwa kulturowego i zasobów przyrody. Tym razem szczególny nacisk pragniemy położyć na integrację seniorów i młodzieży. Taki kierunek działań określiliśmy w oparciu m.in. o doświadczenia naszych partnerów jakimi są Domy Kultury.

Instytucje te były dotychczas jedynymi ośrodkami kierującymi swoje działania na rzecz seniorów, którzy w naszych gminach członkowskich skupieni są w grupach nieformalnych np. Klub Seniora czy Kołach Emeryta i Rencisty.

Aktywność Domów Kultury w tym zakresie sprawdzała się jednak dotychczas do

organizowania jednorazowych wydarzeń raz, 2x do roku.

Potrzeba włączenia seniorów w działania integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej wynika z obserwacji wnioskodawcy, indywidualnych rozmów zarówno z seniorami jak i młodzieżą a także partnerami.

W gminach: Narol, Cieszanów, Horyniec-Zdrój mieszkańcy mają utrudniony dostęp do zaspokajania wielu swoich potrzeb i rozwoju, co sprawia, że są w zwiększonym stopniu narażeni na wykluczenie społeczne. Grupami szczególnie narażonymi na wykluczenie są osoby starsze oraz młodzież. Obszar Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza” zamieszkuje 20 518 mieszkańców z czego 10 074 kobiety i 10 444 mężczyzn. Młodzież jako jedna z grup wykluczonych społecznie stanowi 4 472 osób, gdzie 2 422 osoby to mężczyźni. Osób starszych jest 3 603 z czego 1 753 to kobiety, a 1 850 stanowią mężczyźni. Na podstawie danych z Lokalnej Strategii Rozwoju Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza”.

Osoby starsze często żyją w osamotnieniu, w izolacji, trochę zapomniane przez wszystkich, co sprawia, że mogą czuć się niepotrzebni i nieprzydatni. Poza tym osoby starsze narażone są zwłaszcza na wykluczenie cyfrowe – współczesne formy kontaktowania się i poznawania świata, takie jak komputery i Internet są im nieznane. Sprawia to, że wiele wiedzy i pamięci starszych ludzi odejdzie wraz z nimi, jeśli nie zostanie spisane. Młodzież z kolei jest narażona na wykluczenie z obszaru tradycji, kultury regionu oraz tożsamości lokalnej. Młodzi ludzie nie są dumni z tego, skąd pochodzą, chcą za wszelką cenę wyjeżdżać do dużych ośrodków miejskich. Nie są zintegrowani ze społecznością w której się urodzili i wychowali. Trudno jest w atrakcyjny sposób pokazać młodzieży wartość wspólnoty małej ojczyzny. Ponadto osoby młode i starsze w gminie nie mają ze sobą kontaktu, nie spotykają się, nie wymieniają swoimi zasobami w postaci wiedzy i umiejętności. Tymczasem integracja z młodzieżą jest doskonałą odpowiedzią na wykluczenie cyfrowe osób starszych a dla młodych okazją do poznania historii i tradycji regionu. Dane pozyskane na podstawie rozmów z mieszkańcami gmin wchodzących w skład Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza” podczas spotkań aktywizujących lokalną społeczność.

Harmonijną integrację społeczeństwa można osiągnąć przez współdziałanie różnych grup; młodych

i starych, kobiet i mężczyzn, gdyż każda z nich wnosi swój własny i niepodważalny wkład – młodzi zapał, starzy doświadczenie, opanowanie, refleksję i dobrą tradycję.

Badania prowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej w 2000 roku na temat „Polacy wobec ludzi starych i własnej starości” pozwoliły na wyciągnięcie następujących wniosków.

- ponad połowa seniorów (52%) dostrzega obojętność ze strony młodzieży, a ponad jedna szóstka (17%) – niechęć,
- tylko co czwarty senior (25%) uważa że młodzi ludzie odnoszą się z życzliwością do osób starszych
- 60% ludzi młodych dostrzega obojętność swoich rówieśników wobec seniorów, a 26 % niechęć
- tylko nieco więcej niż jedna ósma (13%) odnotowuje w postawach swoich rówieśników życzliwość do osób starszych.

Zarówno jedni, jak i drudzy kierują się we wzajemnych relacjach stereotypami. Tworzy to wzajemna niechęć, której źródłem jest m.in. niezrozumienie potrzeb, oczekiwań, zachowań i sposobu komunikacji.

Istnieje teza, że kulturę społeczeństwa można ocenić według jego stosunku do ludzi starszych. Stereotyp człowieka starego w Polsce utożsamiany jest z wizją kłeski. Młodzi na nieuniknioną starość patrzą z lękiem. Wiąże się to z modą na młodość oraz brakiem odpowiedniej edukacji. Istnieje obawa, że nastąpi rozwój współczesnej gerontofobii, przejawiającej się w obojętności i braku zrozumienia dla osób starszych, wymagających pomocy, opieki i miłości. O starości mówi się jako o zniedołężnieniu, schorowaniu, potrzebie korzystania z pomocy innych. Takie nastawienie niekorzystnie wpływa na kształtowanie społecznych postaw wobec starości, jak i na samopoczucie tych, którzy przekroczyli próg wieku emerytalnego

3. Opis grup adresatów zadania publicznego

Rekrutacji podlegać będzie młodzież w wieku 12-16 lat oraz osoby starsze w wieku 60 +. Planowana liczba beneficjentów bezpośrednich objętych zadaniem to 60 osób w tym:

- 30 osób młodych w wieku 12- 16 lat z terenu gmin Cieszanów, Narol, Horyniec-Zdrój
- 30 osób starszych w wieku 60 + z terenu gminy Cieszanów, Narol, Horyniec-Zdrój

Planowana liczba beneficjentów ostatecznych - osób z grup zagrożonych marginalizacją społeczną, objętych działaniami, objętych zadaniem – 30 osób starszych. O uczestnictwie w projekcie będzie decydowała kolejność zgłoszeń.

Docelowo będą to 3 grupy 20-to osobowe (grupa Cieszanowska, grupa Narolska, grupa Horyniecka) w równych proporcjach: 10 młodzieży i 10 osób starszych w każdej grupie. Każda z grup będzie pracowała na terenie innej gminy: Cieszanów, Narol, Horyniec-Zdrój.

Planowana liczba organizacji objętych zadaniem (projektem):

6

Planowana liczba osób objętych zadaniem (projektem):

300

4. Uzasadnienie potrzeby dofinansowania z dotacji inwestycji związanych z realizacją zadania publicznego, w szczególności ze wskazaniem w jaki sposób przyczyni się to do podwyższenia standardu realizacji zadania.¹¹⁾

Nie dotyczy

5. Informacja, czy w ciągu ostatnich 5 lat oferent/oferenci¹⁾ otrzymał/otrzymali¹⁾ dotację na dofinansowanie inwestycji związanych z realizacją zadania publicznego z podaniem inwestycji, które zostały dofinansowane, organu który udzielił dofinansowania oraz daty otrzymania dotacji .¹¹⁾

Nie dotyczy

6. Zakładane cele realizacji zadania publicznego oraz sposób ich realizacji

Głównym celem projektu jest integracja środowiska seniorów i młodzieży z terenu gmin Narol, Horyniec- Zdrój, Cieszanów. Bezpośrednio projekt jest skierowany do 60 osób (w tym 30 osób poniżej 16-nastego roku życia i 30 osób powyżej 60 –tego roku życia, które dzięki uczestnictwu w projekcie wspólnie wyznaczą trasę dla Nordic Walking, a następnie opracują Questy i przygotowują lokalne imprezy. Dzięki tym aktywnością wspólnie będą mogli korzystać ze ścieżki i zapraszać do integracji pozostałych mieszkańców miejscowości. Uczestnicy będą propagować zdrowy styl życia w swoich grupach nieformalnych (Kluby Seniora czy też Koła Emerytów i Rencistów). Działania te przełożą się na podniesienie stopnia integracji społeczności oraz podniesienie poziomu tożsamości.

7. Miejsce realizacji zadania publicznego

Projekt realizowany będzie na obszarze trzech gmin wchodzących w skład Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza” a mianowicie: Cieszanów, Horyniec – Zdrój i Narol. Gminy te położone są w znacznej części Środkowego Roztocza i administracyjnie stanowią część powiatu lubaczowskiego i województwa podkarpackiego. Obszar LGD „Serce Roztocza” pod względem turystycznym jest jednym z najatrakcyjniejszych regionów na Podkarpaciu i w Polsce. Obszar ten charakteryzuje się dużą różnorodnością klimatyczną i przyrodniczą, a także bogactwem zabytków architektury. Olbrzymie kompleksy leśne, zasobność w wody powierzchniowe, w tym Tanew i inne czyste rzeki z szumami, stawy, rozlewiska, tereny

źródliskowe, torfowiska i mokradła oraz bogata flora i fauna – stwarzają doskonałe warunki do uprawiania turystyki pieszej, rowerowej (w zimie do narciarstwa biegowego). Bogaty pod kątem flory i fauny obszar charakteryzuje się stosunkowo małą ilością ścieżek rekreacyjnych dla lokalnych mieszkańców. W związku z czym mieszkańcy sygnalizują potrzebę wytyczenia ścieżek rekreacyjnych

8. Opis poszczególnych działań w zakresie realizacji zadania publicznego¹²⁾

Etap 1- Rekrutacja i promocja

Promocja projektu:

Celem działań promocyjnych będzie jak najszersze przekazanie informacji o projekcie w lokalnym środowisku, zbudowanie pozytywnego wizerunku projektu, wywołanie zainteresowania działaniami i zachęcenie odbiorców do wzięcia w nim udziału.

Promocja będzie prowadzona przez partnerów, którzy posiadają doświadczenie w obszarze aktywności społecznej osób starszych.

Ze względu na specyfikę grupy docelowej konieczne będzie bezpośrednie dotarcie do potencjalnych uczestników, dlatego planuje się przeprowadzenie promocji poprzez wydruk ok. 600 sztuk ulotek i ok. 30 plakatów informacyjnych. Dystrybucja ulotek odbędzie się za pomocą wolontariuszy (liderzy grup nieformalnych działających na terenie LGD – Kluby Seniora oraz Kluby Emeryta i Rencisty) i osób zatrudnionych w projekcie, bezpośrednio do lokalnych instytucji (Domy Kultury, Biblioteki, Ośrodki Pomocy Społecznej), popularnych miejsc odwiedzanych przez mieszkańców m.in. sklepy, urząd poczty oraz wywieszenie plakatów informacyjnych na tablicach ogłoszeń oraz podane w ogłoszeniach duszpasterskich podczas niedzielnej mszy.

Informacje o projekcie opublikowane zostaną w lokalnej prasie, na stronie internetowej Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza”, Gminnego Ośrodka Kultury w Horyńcu-Zdroju, Gminnego Ośrodka Kultury w Narolu oraz i Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie, na tablicach ogłoszeń w ww instytucjach oraz w miejscach ogólnie dostępnych tych instytucji (półka, stół itp.)

Rekrutacja młodzieży odbywać się będzie w Szkołach, które będą naszymi partnerami.

Rekrutacji podlegać będzie młodzież w wieku 12-16 lat oraz osoby starsze w wieku 60 +. O uczestnictwie w projekcie będzie decydowała kolejność zgłoszeń.

Docelowo będą to 3 grupy 20-to osobowe (grupa Cieszanowska, grupa Narolska, grupa Horyniecka) w równych proporcjach: 10 młodzieży i 10 osób starszych w każdej grupie. Każda z grup będzie pracowała na terenie innej gminy: Cieszanów, Narol, Horyniec-Zdrój.

Przed rozpoczęciem warsztatów uczestnicy projektu podczas spotkania organizacyjnego zostaną zapoznani z harmonogramem realizowanych zadań.

Etap 2- Zajęcia aktywizujące społeczność seniorów i młodzieży:

4 Warsztaty dla rekrutowanej grupy: warsztaty integracyjne, warsztaty informatyczne, warsztaty przyrodniczo- geograficzne, zajęcia sportowe Nordic Walking

1) Warsztaty integracyjne.

Ich celem jest zintegrowanie, zespolenie grupy, zbudowanie w niej jedności; zapewniają poczucie bezpieczeństwa i tożsamości z grupą, uczą efektywnej komunikacji. Są pomocne przy przełamaniu nieśmielenia i budowaniu wzajemnego zaufania, przy wzajemnym poznawaniu się uczestników grupy. Sprzyjają doskonaleniu komunikacji oraz rozwijaniu empatii i zrozumienia.

Pomagają w przekształceniu luźnego zbioru jednostek we wspólnotę osób, które się znają i choćby w minimalnym stopniu nawiązały więzy. A więzi są podstawą wspólnej pracy i współdziałania.

Spotkanie poprowadzi koordynator projektu, przedstawi cel projektu, harmonogram zajęć oraz

zasady uczestnictwa. Koordynator przedstawi opiekunów poszczególnych grup.

Każdy uczestnik dostanie zestaw: notes i długopis.

Każdy uczestnik zostanie objęty ubezpieczeniem NW na czas trwania projektu.

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 osób starszych i 10 młodzieży) x 2h warsztatów na grupę X 1 spotkania (łącznie 6 h).

1.1 Pogadanka z fizykoterapeutą na temat :

- aktywnego stylu życia,
- zapobiegania upadkom, urazom oraz przeciążeniom,
- bezpieczne poruszanie się po nierównym terenie,

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 10 osób (10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę X 1 spotkania (łącznie 6 h).

1.2 Pogadanka z dietetykiem o zasadach zdrowego odżywiania osób starszych; z zakresu żywienia w typowych dolegliwościach i schorzeniach osób starszych (dieta niskotłuszczowa lekkostrawna, dieta stosowana w chorobie wrzodowej, dieta z ograniczeniem cholesterolu), jak również o zdrowej żywności, sposobie przygotowywania posiłków oraz żywienia osób zdrowych.

Na spotkaniu zostanie ustalone menu na warsztaty oraz na imprezy lokalne na zakończenie projektu.

Na potrzeby warsztatów zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Możliwość indywidualnych konsultacji w zależności od schorzeń i potrzeb - 1 godzina na grupę.

Trzy grupy, każda po 10 osób (10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę oraz 1 h konsultacji X 1 spotkania (łącznie 9 h).

2) Warsztaty informatyczne

W czasie warsztatów informatycznych zarówno seniorzy jak i młodzież nabędą wiedzę niezbędną do przygotowania i opracowania materiałów opisujących trasy Nordic Walking oraz Questy.

2.1 W pierwszej kolejności zostaną zorganizowane warsztaty informatyczne dla osób starszych, których tematyką będzie:

1) podstawowa obsługa komputera

- włączanie, wyłączanie, restart, logowanie, wylogowanie
- podstawowe pojęcia związane z systemem operacyjnym

2) omówienie wybranych programów

- omówienie podstawowych programów (edytor tekstu, programy graficzne, programy pocztowe itp)

3) Internet

- podstawy internetu (co to jest, do czego służy, jak z niego korzystać, podstawy bezpieczeństwa itd.)

- omówienie przeglądarek internetowych (rodzaje, do czego wykorzystać, jak korzystać itp.)

- wyszukiwanie informacji w Internecie.

W celu przeprowadzenia warsztatów zostanie zatrudniony informatyk, który przekaże uczestnikom stosowną wiedzę oraz krok po kroku zapozna z komputerem. Warsztaty te mają na celu przygotowanie osób starszych do dalszej pracy z komputerem wraz z młodzieżą.

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 10 osób (10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę X 4 spotkania (łącznie 24 h).

2.2 W celu zwiększenia integracji młodzieży z osobami starszymi kolejny etap warsztatów

będzie przeprowadzony wspólnie pod okiem informatyka. W tej części młodzież, która jest obyta z nowoczesnymi technologiami jak i Internetem, będzie przekazywać swoją wiedzę na temat biegłego posługiwania się Internetem, wyszukiwania informacji w sieci globalnej oraz posługiwaniem się mapami internetowymi starszemu pokoleniu w bezpośrednim kontakcie. Warsztaty prowadzone w tej formie przyczynią się do wspólnej wymiany doświadczeń, dzielenia się wiedzą, nawiązaniu trwałej więzi pomiędzy poszczególnymi uczestnikami projektu. Zaangażowanie osób starszych przyczyni się do wzrostu ich samooceny, dowartościowania oraz poczucia własnej wartości.

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) X 2 h warsztatów na grupę X 3 spotkania (łącznie 18 h)

3) Warsztaty przyrodniczo-geograficzne

Podczas warsztatów przyrodniczo-geograficznych, które będą miały formę krótkiego wykładu z prezentacją uczestnicy zostaną zapoznani z czynnikami na jakie powinni zwrócić uwagę podczas planowania możliwych tras Nordic Walking, a w szczególności ukształtowanie terenu długość trasy, warunków podłoża, topografia terenu, geomorfologia terenu, ciekły wodne, charakterystyczne elementy przyrody takie jak stare drzewa czy miejsca występowania specyficznych roślin. Osoba prowadząca warsztaty również nauczy ich orientacji w terenie, czytania mapy topograficznej oraz szkiców terenowych. Umiejętności zdobyte w czasie zajęć zostaną wykorzystane w terenie.

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 3 h warsztatów na grupę (łącznie 9 h)

4) Zajęcia sportowe Nordic Walking.

Nordic walking – forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują prawie wszystkie mięśnie ciała.

Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramion i brzucha) są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. To prowadzi do większego ich wzmocnienia niż przy zwykłym chodzeniu czy joggingu. Szczególnie:

- rozwija się siła i wytrzymałość ramion,
- łatwość wchodzenia na wzgórze,
- spala się więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu,
- zwiększa się stabilność przy chodzeniu z kijkami,
- redukuje nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy, co daje korzyści dla osób ze słabszymi stawami i nie dość silnymi mięśniami,
- odciążone są stawy, co jest szczególnie ważne dla osób starszych.

Badania wykazały, że dobry trening techniki nordic walking pozwala osiągnąć takie korzyści zdrowotne jak: usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, zwiększenie poboru tlenu przeciętnie o 20-58 procent, w zależności od intensywności wbijania kijków. Rozwija też wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowników kończyn górnych, wzmacnia mięśnie tułowi, ramion i barków, zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących nordic walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych. Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający nordic walking spala przeciętnie od 20% do 40% więcej kalorii. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu.

Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku

czy w górach – przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć uprawianie nordic walking pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije. Warsztaty zostaną przeprowadzone przez instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu oraz pomoże dobrać odpowiedni sprzęt dla każdego uczestnika. Wspólne uczestnictwo w warsztatach młodzieży oraz osób starszych zapoczątkuje nowe międzypokoleniowe przyjaźnie. Po zajęciach teoretycznych każda grupa pójdzie w teren, gdzie oprócz nauki techniki marszu, zostaną wprowadzone do treningu ćwiczenia siłowe, podnoszące wydolność organizmu, rozciągające i relaksacyjne.

Na potrzeby warsztatów zostanie zakupionych 60 kompletów do Nordic Walking (kijki, końcówki, rękawiczki, torba, krokomierz).

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 20 osób, (10 młodzieży, 10 osób starszych) 2h warsztatów teoretycznych na grupę, (łącznie 6 h).

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) 1h warsztatów w terenie na grupę x 5 spotkania (łącznie 15 h)

5) Wyznaczenie 6 tras do Nordic Walking .

W czasie warsztatów przeprowadzonych w zadaniu drugim uczestnicy projektu przygotowali się do wyjścia w teren i sprawdzenia nabytych umiejętności. Każda z trzech grup (grupa Cieszanowska, Grupa Narolska, Grupa Horyniecka) będzie miała za zadanie opracowanie przynajmniej 2 ścieżek Nordic Walking adekwatnych do kondycji osób starszych co do długości i trudności, jak również opartych o lokalne zasoby, o różnych stopniach długości i stopniu trudności dostosowanej do zróżnicowanego poziomu jej użytkowników (tj. przynajmniej 1 trudna, 1 łatwa).

5.1 Wyznaczenie tras na mapie

Pierwszym etapem tego zadania będą spotkania grup w celu wyznaczenia 2 tras, które zaczynają się w różnych miejscach a prowadzą do wspólnego punktu. Trasy zostaną opracowane „wirtualnie” w formie elektronicznej na podstawie ogólnodostępnych zdjęć satelitarnych i map internetowych typu „Google Map”, „Zumi”, „Geoportal”. Zajęcia będą odbywały się wspólnie młodzieży z osobami starszymi, w grupach 20 osobowych pod opieką opiekuna grupy.

Na potrzeby warsztatów w zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy , każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 h warsztatów na grupę 1X spotkania (łącznie 6 h)

5.2 Sprawdzenie tras w terenie

Kolejnym etapem będzie wyjście grup w teren w celu weryfikacji „wirtualnych” tras i ewentualnych ich modyfikacji ze względu na czynniki geograficzne. W czasie przejścia uczestnicy odnotują w których miejscach najlepiej zrobić oznakowanie trasy oraz jakiego rodzaju znaki będą potrzebne. Każda trasa zostanie raz sprawdzona przez całą grupę w czasie wspólnej wędrowki pod okiem opiekuna.

Trzy grupy , każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 trasy każda grupa X 1,5h/trasa (łącznie 9 h)

5.3 Opracowanie oznakowania tras

Warsztaty informatyczne w czasie których uczestnicy przygotują graficzne projekty oznakowania trasy zgodne z wytycznymi polskiego stowarzyszenia Nordic Walking na podstawie przeprowadzonego wcześniej rozpoznania w terenie oraz opracują mapy w formie cyfrowej. Warsztaty zostaną poprowadzone przez informatyka (grafika komputerowego).

Na potrzeby warsztatów zostaną zakupione kawa, herbata, napoje, owoce.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) x 2 spotkania na każdą grupę x 2h warsztatów (łącznie 12 h)

5.4 Oznakowanie tras w terenie.

Każda grupa otrzyma gotowe tablice zgodnie z przygotowanymi wcześniej projektami (1 duża tablica dwustronna z planem tras rozpoczynających się w danym punkcie oraz 1 duża tablica dwustronna z ćwiczeniami oraz pomiarem tętna). Tablice będą o wymiarach 2000mm X 1250 mm, drewniane z daszkiem, odporne na działanie warunków atmosferycznych. Tablice zostaną zamontowane na trasie po uprzednim uzyskaniu pozwolenia od właścicieli gruntów. Ponadto na każdej trasie zostaną zamieszczone również mniejsze tabliczki – znaki kierunkowe, średnio 5 znaków na trasę (łącznie ok. 30). Znaki te będą o wymiarach 300 mm X 200 mm, wykonane z blachy i zamontowane na drewnianej nodze (ok. 1800 mm nad ziemią).

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę x 4 spotkania (łącznie 24h)

6) Opracowanie i utworzenie Questów dla miejscowości

Questing to jeden ze sposobów prezentacji, udostępniania i interpretacji dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego. Polega na tworzeniu nieoznakowanych szlaków, którymi można wędrować, rozwiązując zagadki zawarte w wierszowanych wskazówkach. Na końcu przejścia na zdobywców czeka skarb – skrzyneczka, a w niej pieczętka, której odbicie potwierdza przebycie całej trasy.

Questy, nazywane też wędrowkami odkrywców, są atrakcyjną formą zwiedzania ciekawych i mniej, z pozoru, ciekawych miejsc i mogą stanowić doskonałe uzupełnienie znakowanych szlaków i tras turystycznych.

Głównym celem tworzenia questów jest zwrócenie uwagi na wyjątkowe elementy i historie związane z lokalnym dziedzictwem przyrodniczym i kulturowym, aktywizacja lokalnej społeczności (młodzież, osoby starsze) oraz promocja regionu poprzez nową formę turystyki. Ważne jest odkrycie niezwykłego charakteru przestrzeni, w której się żyje – jej genius loci, poprzez zwrócenie uwagi na często z pozoru zupełnie zwyczajne, codziennie mijane miejsca i dostrzeżenie w nich wyjątkowości, wartości i atrakcyjności.

Tworzenie questów jest procesem, w którym uczestniczyć będą różni przedstawiciele lokalnej społeczności: młodzież, osoby starsze, regionaliści.

6.1 Warsztaty twórcze

Tworzenie każdego questu rozpoczyna się od przeprowadzenia wstępnej inwentaryzacji zasobów dziedzictwa. Przeprowadza się ją poprzez wspólną pracę warsztatową wszystkich zaangażowanych w zaprojektowanie szlaku pod okiem osoby znającej region, mającej zarówno naukową wiedzę specjalistyczną, jak i wiadomości na temat historii, legend czy lokalnych anegdot. Stosowną wiedzę na temat historii regionu czy lokalnych, anegdot w pierwszej kolejności przekażą osoby starsze młodzieży, a dopiero później osoba prowadząca warsztaty poszerzy przekazaną wiedzę o kolejne fakty. Poprzez taką formę warsztatów wśród seniorów zwiększy się poczucie własnej wartości oraz dowartościowania. Służy to wytypowaniu najciekawszych miejsc, które mogą stanowić podstawę przyszłego questu. Na tej podstawie wyznacza się potencjalną trasę questu. Należy zastanowić się nad startem – punktem wyjścia – powinno to być miejsce publiczne, np.: parking, przystanek, wejście do obiektu. Ważne jest również miejsce ukrycia skarbu (rozwiązanie zagadki i odnalezienie ukrytego skarbu), powinno być ono sprytnie ukryte tak aby osoby postronne nie mogły go zabrać bądź zniszczyć. Można przy tym zastosować metodę mapowania miejsca, polegającą na odręcznym rozrysowaniu wszystkich ważnych elementów obszaru, po którym będzie przebiegał szlak.

Należy uwzględnić następujące elementy:

- najważniejsze budynki użyteczności publicznej, jak poczta czy muzeum,
- najważniejsze budynki prywatne, jak najpopularniejszy sklep czy dobrze znana restauracja,
- geomorfologię terenu – wzgórze, doliny, inne formy terenu,
- ciekły wodne, takie jak rzeki i strumienie, ale też jeziora czy stawy,
- obiekty związane z lokalną kulturą i historią, jak pomniki czy zabytki,
- tereny publiczne, np. parki miejskie czy pobliskie parki narodowe lub krajobrazowe,
- sąsiednie miejscowości,

- charakterystyczne elementy przyrody, jak stare drzewa czy miejsca występowania specyficznych roślin,
- miejsca ulubione przez lokalną społeczność.

Każda 20 osobowa grupa będzie miała za zadanie wyznaczenie 4 potencjalnych tras, które po wyjściu w teren zostaną zweryfikowane pod względem atrakcyjności oraz różnorodności i zostaną wybrane tylko dwie.

Na potrzeby warsztatów zostanie zorganizowany poczęstunek: kawa, herbata, ciasta, napoje. Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 6 spotkań na grupę X3 h na każde spotkanie (łącznie 54 h)

6.2 Warsztaty edukacji regionalnej w terenie

Następnym krokiem w opracowywaniu questów będzie przejście pomiędzy wytypowanymi miejscami. W czasie warsztatów w terenie grupa pod okiem opiekuna dokona wnikliwych obserwacji, postara się wyszukać nowe elementy, które nie zostały wcześniej zidentyfikowane. Szukamy elementów które chcemy pokazać, zachować (chronić), które definiują region, przyciągają uwagę oraz zapadają w pamięć. Na tym etapie, interesujących miejsc może być więcej niż ostatecznie złoży się na quest. Każda grupa przejdzie swoje trasy (każda grupa 2 trasy), będzie można również odwiedzać poszczególne punkty indywidualnie. Następnie spośród 2 tras zostanie wybrana 1, która będzie bardziej atrakcyjna. W trakcie testowania można wprowadzać poprawki i udoskonalenia, aby w żadnym punkcie instrukcja nie dawała niejednoznacznych wskazówek i nie stwarzała niebezpieczeństwa wyprowadzenia wędrowca na manowce. Na tym etapie będziemy również eliminować miejsca które są niedostępne. Następnie w czasie warsztatów artystycznych będzie przeprowadzona selekcja wytypowanych miejsc i zostanie wytyczony ostateczny przebieg questu.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 trasy na grupę X2 h na trasę (łącznie 12 h)

6.3 Warsztaty artystyczne

Na potrzeby warsztatów każda 20 osobowa grupa (10 młodzieży i 10 osób starszych) podzieli się między sobą na 2 mniejsze i zostanie poprowadzona przez specjalistów: plastyka oraz lingwistę, którzy będą posiadać stosowną wiedzę i doświadczenie. Jedna z nich będzie miała za zadanie przygotowanie mapy oraz rysunków do questu. Mapy oraz rysunki powinny być proste oraz rysowane odręcznie. Mapa powinna zawierać całość trasy lub wycinek, może być wzbogacona zdjęciami, napisami lub może zawierać sylwetki budynków, obiektów. Zadaniem drugiej grupy będzie natomiast opracowanie tekstu questu (instrukcji questu), dlatego w grupie powinna być osoba o zdolnościach poetyckich i umiejętności wymyślania zagadek. Wskazówki w questach powinny być spójne, jasno prowadzić z punktu do punktu, niezbyt długie (najlepiej 2-4 linii) i najlepiej wierszowane, wówczas są łatwe do zapamiętania.

Napisanie dobrej instrukcji do questu jest ważnym zadaniem. Instrukcja, zawsze pisana wierszem, ma spełnić trzy podstawowe zadania:

1. opowiedzieć historie miejsca – czyli dostarczyć informacji (edukacja);
2. zawierać informacje dotyczące kierunku poruszania się w terenie pomiędzy poszczególnymi punktami;
3. dostarczać wskazówek niezbędnych do rozwiązania zagadki i dotarcia do punktu docelowego – ukrytego skarbu.

Przy pisaniu instrukcji ważne jest, aby:

- jasny był sens, temat i historia „opowiadana” przez dany quest,
- było się gotowym na bezstronne testowanie i duże zmiany tekstu.

Instrukcji z reguły towarzyszy prosta mapka, żeby korzystający z niej mogli się odnaleźć na każdym etapie szlaku, mieli ogólną orientację w terenie i rozumieli lepiej relacje pomiędzy poszczególnymi punktami questu. Gotowa instrukcja z mapką powinna być wielokrotnie przetestowana, w celu sprawdzenia, czy jest zrozumiała i pozwala osobie nieznającej teren na dotarcie do upragnionego celu.

Warsztaty zostaną poprowadzone przez specjalistę lingwistę oraz plastyka.
Uczestnikom warsztatów zostaną zakupione materiały papiernicze (długopis, ołówek, notes).
Za przygotowanie questów w wersji graficznej będzie odpowiedzialny grafik komputerowy.
Na potrzeby warsztatów zostanie zorganizowany poczęstunek: kawa, herbata, napoje, ciasta.
Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 5 warsztatów na grupę X 3 h
każdy warsztat (łącznie 45 h)

6.4 Testowanie questów w terenie

Ostatecznym etapem przygotowania questu jest przejście całej trasy, rozwiązanie zagadki zawartej w instrukcji i odnalezienie ukrytego skarbu. W celu dokładnego przygotowania questu każda grupa przetestuje jeszcze raz wszystkie questy (każda grupa przetestuje 2 questy) pod okiem specjalisty regionalisty. Skarb to skrzyneczka zawierająca pieczętkę z przedstawieniem symbolizującym dany quest. W skrzyneczce znajdzie się również księga questu, do której będzie można wpisać swoje uwagi, komentarze, sugestie czy podziękowania dla twórców lub po prostu swoje dane na potwierdzenie odkrycia skarbu. Skrzyneczka musi być sprytnie ukryta, tak żeby nie mogły jej zabrać bądź zniszczyć osoby postronne. Miejsce ukrycia zależy od pomysłowości oraz możliwości, jakie daje określony teren. Ciekawy quest:

- stanowi dobra formę zabawy,
- jego przejście może stanowić wyzwanie,
- jest rozwiązywalny,
- prowadzi przez interesujący obszar,
- opowiada ciekawą historię,
- ma intrygująco napisane wskazówki,
- oddaje zaangażowanie twórców,
- ma dobrze ukryty „skarb”,
- jego powtórne przejście pozwala na odkrycie czegoś nowego.

Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 4 trasy na grupę x 2 h każda trasa (łącznie 24 h)

Etap 3- Przygoda z Questingiem. – 3 spotkania lokalne (każde dla ok. 100 osób) na podsumowanie projektu.

Na koniec realizacji projektu zostaną zorganizowane imprezy podsumowujące, mające na celu promocję dobrej praktyki jaką jest wspólna praca na rzecz budowania więzi społecznych, a przy tym rozwoju miejscowości. Na wydarzeniach przewidujemy udział ok 100 osób, w tym 60 osób to bezpośredni beneficjenci naszego projektu a wśród 40 osób będą osoby starsze 60+, których włączymy w wydarzenie mające na celu zarówno promocję pracy grupy oraz szerszą integrację.

1) Spotkanie w Horyńcu-Zdroju.

Wszyscy uczestnicy projektu spotkają się w Horyńcu-Zdroju, gdzie wspólnie przejdą wybraną trasę Nordic Walking a także wezmą udział w Questach.

Następnie zostaną przewiezieni autokarami do Centrum Rehabilitacji w Horyńcu-Zdroju, gdzie różnorodność oferty zapewni aktywne spędzenie czasu przez 100 osobową grupę w zależności od potrzeb i możliwości danej osoby.

Obiekt składa się z 3 kondygnacji podzielonych na strefy (basen sportowy, basen rehabilitacyjno-rekreacyjny, jaskinia solna, sauna fińska, przyrządy do ćwiczeń typu: bieżnia, rowerki, łódź treningowa).

Uczestnicy spędzą w Centrum 2 godziny.

Cały budynek przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych.

Uczestnicy z Narola i Cieszanowa zostaną dowiezieni do Horyńca –Zdroju autokarami.

Na potrzeby spotkania zostanie zorganizowany poczęstunek: kawa, herbata, ciasta, napoje oraz ciepły posiłek.

3) Spotkanie w Narolu.

Wszyscy uczestnicy projektu spotkają się w Narolu, gdzie wspólnie przejdą wybraną wcześniej trasę Nordic Walking a także wezmą udział w Questach.

Następnie wszyscy uczestnicy udadzą się do Centrum Koncertowo- Wystawienniczego w Narolu gdzie odbędzie się przedstawienie wystawione przez lokalną grupę teatralną.

W ramach wolontariatu seniorki z Koła Gospodyń Miejskich przygotowują gorący posiłek oraz kawę i herbatę dla wszystkich uczestników. Posiłek będzie zgodny z zaleceniami dietetyka.

4) Spotkanie w Cieszanowie.

Wszyscy uczestnicy projektu spotkają się w Cieszanowie, gdzie wspólnie przejdą wybraną trasą Nordic Walking a także wezmą udział w Questach.

Następnie na terenie Amfiteatru w Cieszanowie odbędzie się pokaz tańca dawnego oraz nowoczesnego w wykonaniu grup tanecznych z Cieszanowa. Centrum Kultury i Sportu będące partnerem w projekcie zapewni nagłośnienie oraz będzie prowadzić całość imprezy.

Projekt zakończy koncert i zabawa przy Kapeli Ludowej Sokoty.

W ramach wolontariatu seniorki z Koła Gospodyń Miejskich przygotowują gorący posiłek oraz kawę i herbatę dla wszystkich uczestników. Posiłek będzie zgodny z zaleceniami dietetyka.

W celu osiągnięcia jak najwyższej jakości podejmowanych zadań i uzyskania ich maksymalnej efektywności, planuje się podjęcie działań związanych z bieżącym monitoringiem i ewaluacją. Specjalista ds. monitoringu i ewaluacji w profesjonalny sposób oceni poszczególne etapy realizacji zadań w postaci oceny realizacji każdego działania. Uzyskane informacje pozwolą na dokonanie niezbędnych bieżących korekt w systemie wdrażania projektu, które nie wpłyną na jego merytoryczną wartość, tak aby był on jak najbardziej efektywny i dostosowany do potrzeb jego uczestników.

Efekty pracy Specjalisty ds. monitoringu opisane zostaną w specjalnym raporcie

9. Harmonogram¹³⁾

Zadanie realizowane w okresie od 2012-10-20 do 2013-06-30		
Poszczególne działania w zakresie realizowanego zadania publicznego	Terminy realizacji poszczególnych działań	Oferent lub inny podmiot odpowiedzialny za działanie w zakresie realizowanego zadania publicznego
Etap 1 REKRUTACJA - Zrekrutowanie do projektu 60 osób (w tym 30 młodzieży oraz 30 osób starszych 60+). Na każdą gminę jest przewidziana ograniczona ilość miejsc (każda gmina 10 osób w wieku 12-16 lat oraz 10 osób starszych). O uczestnictwie w projekcie będzie decydowała kolejność zgłoszeń.	20.10.2012 -10.11.2012	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”, Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie, Gminny Ośrodek Kultury w Narolu, Gminny Ośrodek Kultury w Horyńcu-Zdroju Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Cieszanowie, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Narolu, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Horyńcu- Zdroju,
PROMOCJA- informacja o projekcie zostanie rozpropagowana poprzez: wydruk ok. 1000 sztuk ulotek, wydruk ok. 30 plakatów informacyjnych, wywieszenie plakatów informacyjnych na tablicach ogłoszeń, podane w ogłoszeniach duszpasterskich podczas niedzielnej mszy, strona internetowa oraz tablica ogłoszeń Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza”, strona internetowa oraz tablica ogłoszeń Gminnego Ośrodka Kultury w Horyńcu-Zdroju, strona internetowa oraz tablica ogłoszeń Gminnego Ośrodka Kultury w Narolu, strona internetowa oraz tablica ogłoszeń Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie oraz w lokalnej prasie.	20.10.2012 – 31.05.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”, Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie, Gminny Ośrodek Kultury w Narolu, Gminny Ośrodek Kultury w Horyńcu-Zdroju Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Cieszanowie, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Narolu, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Horyńcu- Zdroju,
Etap 2 ZAJĘCIA AKTYWIZUJĄCE 4 WARSZTATY DLA ZREKRUTOWANEJ GRUPY: WARSZTATY INTEGRACYJNE,	12.11.2012 - 28.04.2013	

ZAJĘCIA SPORTOWE NORDIC WALKING, WARSZTATY INFORMATYCZNE, WARSZTATY PRZYRODNICZO-GEOGRAFICZNE		
1) WARSZTATY INTEGRACYJNE Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) 2 h spotkanie na grupę, 1.1 Pogadanka z fizykoterapeutą- Trzy grupy, każda 10 osób starszych x 2 h 1.2 Pogadanka z dietetykiem – Trzy grupy, każda 10 osób starszych x 2 h + 1h konsultacji indywidualnych	12.11.2012 -25.11.2012	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
2.1 WARSZTATY INFORMATYCZNE Trzy grupy, każda po 10 osób (10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę X 4 spotkania (łącznie 24 h) - 2 razy w tygodniu każda grupa. 2.2 Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) X 2 h warsztatów na grupę X 3 spotkania (łącznie 18 h) -) – 2 razy w tygodniu każda grupa	20.11.2012-31.12.2012	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
3 WARSZTATY PRZYRODNICZO-GEOGRAFICZNE. Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X3 h warsztatów na grupę (łącznie 9 h) - raz w tygodniu każda grupa	03.01.2013-12.01.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
ZAJĘCIA SPORTOWE NORDIC WALKING Trzy grupy, każda po 20 osób, (10 młodzieży, 10 osób starszych) 2h warsztatów teoretycznych na grupę, (łącznie 6 h) – raz w tygodniu każda grupa. Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) 1h warsztatów w terenie na grupę x 5 spotkania (łącznie 15 h) - raz w tygodniu każda grupa	03.12.2012-15.03.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
WYZNACZENIE 6 TRAS DO NORDIC WALKING 5.1 WYZNACZANIE TRAS NA MAPIE Trzy grupy , każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 h warsztatów na grupę X 1 spotkania (łącznie 6 h)	01.02.2013-12.02.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
5.2 SPRAWDZANIE TRAS W TERENIE Trzy grupy , każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 trasy każda grupa X 1,5h/trasa (łącznie 9 h) –raz w tygodniu każda grupa	15.03.2013-31.03.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
5.3 OPRACOWANIE OZNAKOWANIA TRAS Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) x 2 spotkania na każdą grupę x 2h warsztatów (łącznie 12 h) –raz w tygodniu każda grupa	01.03.2012-31.03.2012	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
OZNAKOWANIE TRAS W TERENIE Trzy grupy , każda po 20 osób (10 młodzieży i 10 osób starszych) x 2h warsztatów na grupę x 4 spotkania (łącznie 24h) –raz w tygodniu każda grupa	15.03.2013-15.04.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
OPRACOWANIE I UTWORZENIE QUESTÓW DLA MIEJSCOWOŚCI 6.1 WARSZTATY TWÓRCZE Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 6 spotkania na grupę X3 h na każde spotkanie (łącznie 54 h) –raz w tygodniu każda grupa	03.01.2013-31.03.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
WARSZTATY EDUKACJI REGIONALNEJ W TERENIE Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 2 trasy na grupę X 2h na trasę (łącznie 12 h) –raz w tygodniu każda grupa	15.03.2013-10.04.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
WARSZTATY ARTYSTYCZNE Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 5 warsztatów na grupę X 3 h każdy warsztat (łącznie 45 h) –raz w tygodniu każda grupa	03.01.2013-15.04.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
TESTOWANIE QUESTÓW W TERENIE Trzy grupy, każda po 20 osób (10 młodzieży, 10 osób starszych) X 4 trasy na grupę x 2 h każda trasa (łącznie 24 h) –raz w tygodniu każda grupa	01.04.2013-28.04.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”
Etap 3 Przygoda z Questingiem. 3 imprezy lokalne dla ok. 300 osób	08.05.2013 15.05.2013 22.05.2013	Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza”, Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie, Gminny Ośrodek Kultury w Narolu, Gminny Ośrodek Kultury w Horyńcu-Zdroju Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Cieszanowie, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Narolu, Szkoła Podstawowa i Gimnazjum w Horyńcu- Zdroju,

10. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego¹⁶⁾

Zakładane rezultaty projektu	Planowany poziom osiągnięcia (wartość docelowa)	Propozycja monitorowania rezultatów/źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost wiedzy z zakresu lokalnego dziedzictwa, aktywnych forma spędzania czasu oraz informatyki	279 godz. – 60 osób (30 młodzieży i 30 seniorów)	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Integracja międzypokoleniowa	279 godz. – 60 osób (30 młodzieży i 30 seniorów)	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Powstanie i oznaczenie tras do Nordic Walking	Minimalna liczba tras -6 Minimalna liczba tablic -3	Liczba tras na tablicach Liczba osób korzystających z tras

Powstanie questów	Minimalna liczba questów -3	Liczba osób korzystających z questów
Wzrost aktywności społecznej seniorów	Min. 285 godz. –min. 30 seniorów	Liczba seniorów uczestniczących w działaniu
Promocja obszaru Lokalnej Grupy Działania „Serce Roztocza”	Liczba osób korzystających z Nordic Walking –min. 500 osób rocznie, Liczba osób korzystających z questów min. 200 osób rocznie,	Liczba osób korzystających z Nordic Walking oraz questów, dokumentacja fotograficzna
Rozwój wolontariatu	Liczba wolontariuszy 60+	Lista obecności

IV. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

1. Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów: na rok 2012

Lp.	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	Z tego z wnioskowanej dotacji (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł oraz wpłat i opłat adresatów (w zł)*	Koszt do pokrycia z wkładu osobowego (w tym pracy społecznej członków i wolontariuszy) (w zł)
I	Koszty merytoryczne							
	1.Oferent-1.Trener Nordic Walking - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	12	100	0s/godz	7200	0	7200	0
	2.Oferent-1.Informatyk prowadzący warsztaty - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	42	100	godz	4200	0	4200	0
	3.Oferent-1.Specjalista ds. Monitoringu i ewaluacji (5 h miesięcznie) - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	15	100	godz	1500	0	1500	0
	4.Oferent-1.Opiekun grupy cieszanowskiej - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	23	100	godz	2300	0	2300	0
	5.Oferent-1.Opiekun grupy narolskiej - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	23	100	godz	2300	0	2300	0
	6.Oferent-1.Opiekun grupy horyńckiej - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	23	100	godz	2300	0	2300	0
	7.Oferent-1.Grafi k komputerowy - opracowanie ulotek, plakatów	8	100	godz	800	0	800	0
	8.Oferent-1.Fizykoterapeuta - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	6	350	godz	2100	0	2100	0
	9.Oferent-1.Dietetyk - umowa cywilno-prawna ubrutowiona	9	350	godz	3150	0	3150	0
	10.Oferent-1 Zakup kompletu do nordic walking dla uczestników projektu	60	175	godz	10500	0	10500	0
	11.Oferent-1.Wynajem sali do przeprowadzenia zajęć sportowych nordic walking na terenie Horyńca-Zdroju	7	100	godz	700	0	700	0
	12.Oferent-1.Wynajem sali do przeprowadzenia zajęć sportowych nordic walking na terenie Narola	7	100	godz	700	0	700	0
	13.Oferent-1.Wynajem sali do przeprowadzenia zajęć sportowych nordic walking na terenie Cieszanowa	7	100	godz	700	0	700	0
	14.Oferent-1.Zakup art. spożywczych dla uczestników zajęć	3	100	godz	300	0	300	0
	15.Oferent-1.Wynajem sali do przeprowadzenia warsztatów informatycznych w Horyńcu-Zdroju	14	100	godz	1400	0	1400	0
	16.Oferent-1.Wynajem sali do przeprowadzenia warsztatów informatycznych w Narolu	14	100	godz	1400	0	1400	0

	17.Oferent-I.Wynajem sali do przeprowadzenia warsztatów informatycznych w Cieszanowie	14	100	godz	1400	0	1400	0
	18.Oferent-I.Zakup art. pożywezych na potrzeby warsztatów informatycznych	3	100	godz	300	0	300	0
	19.Oferent-I.Koszt ubezpieczenia uczestników projektu	1	3000	kpl	3000	0	3000	0
	Ogółem				46250	0	46250	0
II Koszty obsługi zadania publicznego, w tym koszty administracyjne								
	1.Oferent-I.Koordinator projektu - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	3	1600	miesiąc	4800	550	4250	0
	2.Oferent-I.Księgowa - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	3	800	miesiąc	2400	550	1850	0
	Ogółem				7200	1100	6100	0
III Inne koszty, w tym koszty wyposażenia i promocji								
	1.Oferent-I.Zakup tablic dużych dwustronnych z ćwiczeniami i pomiatem tężna	3	2700	kpl	8100	2700	5400	0
	2.Oferent-I.Zakup znaków kierunkowych do oznakowania tras nordic walking	30	25	szt	750	0	750	0
	3.Oferent-I.Zakup artykułów paplerniczych	1	300	kpl	300	0	300	0
	4.Oferent-I.Zakup tonerów do drukarki	1	200	kpl	200	0	200	0
	5.Oferent-I.Zakup kompletów materiałów paplerniczych na potrzeby warsztatów	60	10	kpl	600	0	600	0
	6.Oferent-I.Ulotki promujące projekt	600	0,50	szt	300	0	300	0
	7.Oferent-I.Koszt ogłoszenia w prasie lokalnej	1	150	szt	150	0	150	0
	8.Oferent-I.Plakaty promujące projekt	30	2	szt	60	0	60	0
	Ogółem				10460	2700	7760	0
OGÓŁEM IV					63910	3800	59910	0

2. Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów: na rok 2013

Lp.	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	Z tego z wnioskowanej dotacji (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł oraz wpłat i opłat adresatów (w zł)*	Koszt do pokrycia z wkładu osobowego (w tym pracy społecznej członków i wolontariuszy) (w zł)
I Koszty merytoryczne								
I	1.Oferent-I.Trener Nordic Walking - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	9	600	os/godz.	5400	0	5400	0
	2.Oferent-I.Opiekun grupy cieszanowskiej - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	75	50	godz.	3750	0	3750	0
	3.Oferent-I.Opiekun grupy narolskiej - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	75	50	godz.	3750	0	3750	0

4.Oferent-1.Opiekun grupy horynieckiej - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	75	50	godz.	3750	0	3750	0
5.Oferent-1.Grafik komputerowy - opracowanie i wydruk ulotek, plakatów i	21	50	godz.	1050	0	1050	0
6.Oferent-1.Specjalista ds. Monitoringu i ewaluacji (5 h miesięcznie) - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	18	80	godz.	1440	0	1440	0
7.Oferent-1.Specjalista plastyk do przeprowadzenia warsztatów artystycznych - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	45	50	godz.	2250	0	2250	0
8.Oferent-1.Osoba prowadząca warsztaty przyrodniczo-geograficzne - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	9	80	godz.	720	0	720	0
9.Oferent-1.Specjalista lingwista do przeprowadzenia warsztatów artystycznych - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	45	50	godz.	2250	0	2250	0
10.Oferent-1.Wynajem sali na warsztaty przyrodniczo-geograficzne w Cieszanowie	3	30	godz.	90	0	90	0
11.Oferent-1.Wynajem sali na warsztaty przyrodniczo-geograficzne w Horyńcu-Zdroju	3	30	godz.	90	0	90	0
12.Oferent-1.Wynajem sali na warsztaty przyrodniczo-geograficzne w Narolu	3	30	godz.	90	0	90	0
13.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na warsztaty przyrodniczo-geograficzne	3	100	kpl	300	0	300	0
14.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na wyznaczanie tras na mapie na terenie Cieszanowa	2	30	godz.	60	0	60	0
15.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na wyznaczanie tras na mapie na terenie Horyńca -Zdroju	2	30	godz.	60	0	60	0
16.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na wyznaczanie tras na mapie na terenie Narola	2	30	godz.	60	0	60	0
17.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na zajęcie z wyznaczania tras na mapie	3	100	kpl	300	0	300	0
18.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na oznakowanie tras w Cieszanowie	4	30	godz.	120	0	120	0
19.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na oznakowanie tras w Horyńcu - Zdroju	4	30	godz.	120	0	120	0
20.Oferent-1.Wynajem sali informatycznej na oznakowanie tras w Narolu	4	30	godz.	120	0	120	0
21.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na zajęcie z oznakowania tras	3	100	kpl	300	0	300	0
22.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na warsztaty twórcze	3	100	kpl	300	0	300	0
23.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na warsztaty artystyczne	3	100	kpl	300	0	300	0
24.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na podsumowanie projektu - Cieszanów	1	1500	kpl	1500	0	1500	0
25.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na podsumowanie projektu - Horyniec-Zdrój	1	1500	kpl	1500	0	1500	0
26.Oferent-1.Zakup art. spożywczych na podsumowanie projektu - Narol	1	1500	kpl	1500	0	1500	0
27.Oferent-1.Bilety wstępu do Centrum Rehabilitacji w Horyńcu - Zdroju	1	1100	kpl	1100	0	1100	0
28.Oferent-1.Koszt przedstawienia teatralnego w Narolu - umowa o dzieło	1	1000	kpl	1000	0	1000	0
29.Oferent-1.Koszt kapeli ludowej Sokół w Cieszanowie	1	500	kpl	500	0	500	0

	30.Oferent-1.Koszt przygotowania posiłków dla uczestników podsumowania projektu	24	30	godz.	720	0	0	720
	OGÓŁEM				34490	0	33770	720
Koszty obsługi zadania publicznego, w tym koszty administracyjne								
II	1.Oferent-1.Koordinator projektu - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	6	1600	miesiąc	9600	1200	8400	0
	2.Oferent-1.Księgowa - umowa cywilno-prawna ubruttowiona	6	800	miesiąc	4800	1000	3800	0
	OGÓŁEM				14400	2200	12200	0
III	Inne koszty, w tym koszty wyposażenia i promocji							
	1.Oferent-1.Koszt tablic z wyznaczonymi trasami	3	1650	szt	4950	1000	3950	0
	OGÓŁEM				4950	1000	4950	0
IV OGÓŁEM					53840	3200	49920	720

2. Przewidywane źródła finansowania zadania publicznego

1	Wnioskowana kwota dotacji	3800 zł	3,23 %
2	Środki finansowe własne ¹⁷⁾	5900 zł	5,01%
3	Środki finansowe z innych źródeł ogółem (środki finansowe wymienione w pkt. 3.1-3.3) ¹¹⁾	107330 zł	91,15%
3.1	wpłaty i opłaty adresatów zadania publicznego ¹⁷⁾	0 zł	0
3.2	środki finansowe z innych źródeł publicznych (w szczególności: dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środki z funduszy strukturalnych) ¹⁷⁾	107330 zł	91,15%
3.3	pozostałe ¹⁷⁾	0	0
4	Wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków)	720 zł	0,61%
5	Ogółem (środki wymienione w pkt 1- 4)	117750 zł	100%

3. Finansowe środki z innych źródeł publicznych²¹⁾

Nazwa organu administracji publicznej lub innej jednostki sektora finansów publicznych	Kwota środków (w zł)	Informacja o tym, czy wniosek (oferta) o przyznanie środków został (-a) rozpatrzony(-a) pozytywnie, czy też nie został(-a) jeszcze rozpatrzony(-a)	Termin rozpatrzenia – w przypadku wniosków (ofert) nierozpatrzonych do czasu złożenia niniejszej oferty
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej	90130,00	Tak	24.10.2012
Gmina Horyniec - Zdrój	7000	Nie	16.11.2012
Gmina Narol	7000	Nie	16.11.2012

Uwagi, które mogą mieć znaczenie przy ocenie kosztorysu:

Koszty związane z zatrudnieniem koordynatora(zarządzanie projektem) oraz księgowej(obsługa finansowo-księgowa projektu) uznano za celowe i niezbędne do prawidłowej realizacji przedmiotowego Zadania ze względu na :

- duży zakres prac określonych projektem, a w szczególności związanych z przeprowadzenie m.in. następujących działań:

- 1) przygotowanie i prowadzenie wymaganej przez instytucję grantodawczą dokumentacji,
- 2) nadzór nad prawidłowością realizacji zadań projektu,
- 3) prowadzenie zajęć i warsztatów na obszarze objętym działaniem LGD tj. Gminy Cieszanów, Horyniec – Zdrój oraz Narol,
- 4) praca z młodzieżą i seniorami, która wymaga ciągłej koordynacji oraz dobrego zorganizowania czasu prowadzenia zajęć (opracowanie i uzgadnianie na bieżąco dokładnego harmonogramu uczestnictwa w warsztatach, zajęciach),
- 5) przeprowadzenie i organizacja udziału w spotkaniach „Przygoda z Questingiem”,
- 6) prowadzenie przez okres realizacji projektu dokumentacji księgowo-finansowej,
- 7) rozliczenie środków finansowych przeznaczonych na realizację projektu,
- 8) sprawdzenie pod względem finansowym kosztów zakupów i ich celowości,
- 9) sporządzenie umów cywilno-prawnych dla osób realizujących poszczególne zadania projektu
- 10) przedkładanie raportów i sprawozdań do instytucji grantodawczej,
- 11) ciągła współpraca z instytucją grantodawczą,

- ilość i wiek uczestników projektu biorących udział w kilku rodzajach warsztatów,

- duży personel zaangażowany w realizację zadania(12 osób).

Kwoty zatrudnienia koordynatora i księgowej oszacowano na podstawie rozeznania rynku poprzez kontakt z Beneficjentami, którzy już zrealizowali podobne przedsięwzięcia lub są w ich trakcie. Przy zatrudnieniu tych osób kierowano się znajomością i doświadczeniem w realizacji projektów współfinansowanych ze środków UE, krajowych jak również pochodzących z jednostek samorządu terytorialnego.

Koszt zakupu tablic dwustronnych z planem tras oraz z ćwiczeniami i pomiarem tętna oraz małych tablic –znaków kierunkowych uznano za celowy z uwagi na fakt, iż utworzone trasy Nordic Walking powinny być oznaczone w taki sposób aby były czytelne i zrozumiałe. Znak szlaku turystycznego ma za zadanie właściwie skierować osobę, która korzysta ze szlaku i upewnić go w wyborze właściwej drogi. W związku z powyższym aby utworzone trasy były zrozumiałe i czytelne dla osób z nich korzystających uznano za celowe zakup tablic. Koszt zakupu tych materiałów przyjęto na podstawie cen zamieszczonych w Internecie, istniejących na lokalnym rynku oraz informacji uzyskanych od sprzedawców.

V. Inne wybrane informacje dotyczące zadania publicznego

1. Zasoby kadrowe przewidywane do wykorzystania przy realizacji zadania publicznego²²⁾

Koordynator:

Zakres zadań: zarządzanie projektem w tym personelem, realizowanymi działaniami; współpraca i kontakt z instytucją grantodawczą;

- nadzór i zarządzanie nad przygotowaniem i bieżącym uzupełnianiem dokumentacji; kontrola finansów projektu
- nadzorowanie prawidłowej realizacji projektu zgodnie z przyjętym harmonogramem zadań i szczegółowym kosztorysem
- reprezentowanie Wnioskodawcy w kontaktach z Partnerami
- zarządzanie, rozwijanie i utrzymywanie dyscypliny wśród personelu
- promowanie równości szans wśród pracowników i beneficjentów
- wybór osób które będą zatrudnione przy realizacji zadania

Księgowa

Zakres zadań:

- Sporządzanie umów cywilno – prawnych
- Sporządzanie list wypłat z tytułu umów zleceń
- Sporządzanie dokumentacji rozliczeniowej dla celów podatkowych i dla ZUS zgodnie z obowiązującymi przepisami
- Zarządzanie projektem w aspekcie finansowym,
- Przedkładanie sprawozdań i raportów do instytucji grantodawczej,
- Kontrola finansów projektu

2. Zasoby rzeczowe oferenta/oferentów¹⁾ przewidywane do wykorzystania przy realizacji zadania²³⁾

Pomieszczenia Lokalnej Grupy Działania "Serce Roztocza" przeznaczone do realizacji projektu, wyposażone są w komputery (3sztuk), krzesła, stoły, telefon, drukarki, skanery, mają one dostęp do toalet. Dodatkowym atutem jest dostępność do Internetu oraz możliwość korzystania z rzutnika, flipcharta.

Planuje się zaangażowanie w realizację projektu zainteresowanych wolontariuszy (około 15 osób starszych), którzy pomogą w rekrutacji, realizacji poszczególnych działań oraz przygotowaniu poczęstunku na zakończenie projektu.

3. Dotychczasowe doświadczenia w realizacji zadań publicznych podobnego rodzaju (ze wskazaniem, które z tych zadań realizowane były we współpracy z administracją publiczną).

Lokalna Grupa Działania „Serce Roztocza” posiada doświadczenie w realizacji projektów promujących tradycje i lokalne walory przyrodnicze i kulturowe. Do projektu w tym zakresie zaliczyć możemy:

Organizacja i przeprowadzenie wizyty studyjnej połączonej z warsztatami dla gminy Borowa w ramach środków z PPWOW na kwotę 13 000,00 zł dla 40 osób.

Organizacja i przeprowadzenie wizyty studyjnej połączonej z warsztatami dla gminy Brzyska w ramach środków z PPWOW na kwotę 6000,00 zł dla 40 osób.

Ponadto stowarzyszenie zorganizowało trzy wydarzenia promocyjne, w tym 2010 roku w formie imprezy plenerowej dla ok. 500 osób, w 2011 r. dla ok. 450 osób.

Organizacja wyjazdu studyjnego dla Koordynatorów Gminnych oraz Konsultantów PPWOW z terenu województwa podkarpackiego pt. "Ekonomia społeczna oraz partnerstwo trójsektorowe na przykładzie działań Przedsiębiorstwa Społecznego „Zielony Rower” oraz Grupy Partnerskiej „Zielone Bieszczady” do miejscowości Czarna Góra dla 58 osób, w kwocie 28796,00 zł.

Organizacja „Strefy aktywności – Cieszanów Rock Festiwal 2011” realizowanych ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego oraz Urzędu Miasta i Gminy Cieszanów. Ze środków Urzędu Miasta i Gminy Cieszanów również realizowano projekt pt. „Organizacja różnych form wsparcia w zakresie idei życia bez nałogów oraz wskazywania alternatywnych form spędzania wolnego czasu bez alkoholu. Folkowisko 2011”.

4. Informacja, czy oferent/oferenci¹⁾ przewiduje(-a) zlecać realizację zadania publicznego w trybie, o którym mowa w art. 16 ust. 7 ustawy dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Nie dotyczy

Oświadczam (-y), że:

1) proponowane zadanie publiczne w całości mieści się w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta/oferentów¹⁾;

2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie/niepobieranie¹⁾ opłat od adresatów zadania;

3) oferent/oferenci jest/są związany(-ni) niniejszą ofertą do dnia podpisania umowy na realizację zadania,

4) w zakresie związanym z otwartym konkursem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których te dane dotyczą, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.);

5) oferent/oferenci¹⁾ składający niniejszą ofertę nie zalega (-ja)/zalega(-ja)¹⁾ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych/składek na ubezpieczenia społeczne¹⁾;

6) dane określone w części I niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym/właściwą ewidencją¹⁾;

7) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.

WICEPREZES..... SKARBNIK
 Lokalnej Grupy Działania Lokalnej Grupy Działania
 "SERCE ROZTOCZA" "SERCE ROZTOCZA"
 Robert Pinkowicz Piotr Wojtyszyn

(podpis osoby upoważnionej
 lub podpisy osób upoważnionych
 do składania oświadczeń woli w imieniu
 oferenta/oferentów¹⁾)

Data Cieszanów, 16.11.2012r.

Załączniki:

1. Kopia aktualnego odpisu z Krajowego Rejestru Sądowego, innego rejestru lub ewidencji²⁴⁾
2. W przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji podmiotów składających ofertę wspólną niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów).

Poświadczenie złożenia oferty²⁵⁾

Adnotacje urzędowe²⁵⁾

- ¹⁾ Niepotrzebne skreślić.
- ²⁾ Rodzajem zadania jest jedno lub więcej zadań publicznych określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.
- ³⁾ Każdy z oferentów składających ofertę wspólną przedstawia swoje dane. Kolejni oferenci dołączają właściwe pola.
- ⁴⁾ Forma prawna oznacza formę działalności organizacji pozarządowej, podmiotu, jednostki organizacyjnej określoną na podstawie obowiązujących przepisów, w szczególności stowarzyszenie i fundacje, osoby prawne i jednostki organizacyjne działające na podstawie przepisów o stosunku Państwa do Kościoła Katolickiego w Rzeczypospolitej Polskiej, o stosunku Państwa do innych kościołów i związków wyznaniowych oraz o gwarancjach wolności sumienia i wyznania, jeżeli ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności pożytku publicznego, uczniowskie kluby sportowe, ochotnicze straże pożarne oraz inne. Należy zaznaczyć odpowiednią formę lub wpisać inną.
- ⁵⁾ Podać nazwę właściwego rejestru lub ewidencji.
- ⁶⁾ W zależności od tego, w jaki sposób organizacja lub podmiot powstał.
- ⁷⁾ Osiedle, sołectwo lub inna jednostka pomocnicza. Wypełnienie nie obowiązkowe. Należy wypełnić jeżeli zadanie publiczne proponowane do realizacji ma być realizowane w obrębie danej jednostki.
- ⁸⁾ Nie wypełniać w przypadku miasta stołecznego Warszawy.
- ⁹⁾ Dotyczy oddziałów terenowych, placówek i innych jednostek organizacyjnych oferenta. Należy wypełnić jeśli zadanie ma być realizowane w obrębie danej jednostki organizacyjnej.
- ¹⁰⁾ Należy określić czy podstawą są zasady określone w statucie, pełnomocnictwo, prokura czy też inna podstawa. Dotyczy tylko oferty wspólnej.
- ¹¹⁾ Wypełnić tylko w przypadku ubiegania się o dofinansowanie inwestycji.
- ¹²⁾ Opis musi być spójny z harmonogramem i kosztorysem. W przypadku oferty wspólnej – należy wskazać dokładny podział działań w ramach realizacji zadania publicznego między składającymi ofertę wspólną.
- ¹³⁾ W harmonogramie należy podać terminy rozpoczęcia i zakończenia poszczególnych działań oraz liczbowe określenie skali działań planowanych przy realizacji zadania publicznego (tzn. miar adekwatnych dla danego zadania publicznego, np. liczba świadczeń udzielanych tygodniowo, miesięcznie, liczba adresatów).
- ¹⁴⁾ Opis zgodny z kosztorysem.
- ¹⁵⁾ Należy opisać zakładane rezultaty zadania publicznego – czy będą trwałe oraz w jakim stopniu realizacja zadania przyczyni się do rozwiązania problemu społecznego lub złagodzi jego negatywne skutki.
- ¹⁶⁾ Należy uwzględnić wszystkie planowane koszty, w szczególności zakupu usług, zakupu rzeczy, wynagrodzeń.
- ¹⁷⁾ Dotyczy jedynie wspierania zadania publicznego.
- ¹⁸⁾ Należy wpisać koszty bezpośrednio związane z celem realizowanego zadania publicznego.
- ¹⁹⁾ W przypadku oferty wspólnej kolejni oferenci dołączają do tabeli informację o swoich kosztach.
- ²⁰⁾ Należy wpisać koszty związane z obsługą i administracją realizowanego zadania, które związane są z wykonywaniem działań o charakterze administracyjnym, nadzorczym i kontrolnym, w tym obsługą finansową

prawną projektu.

²¹⁾ Wypełnienie fakultatywne – umożliwia zawarcie w umowie postanowienia, o którym mowa w § 16 ramowego wzoru umowy, stanowiącego załącznik nr 2 do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 15 grudnia 2010 w sprawie wzoru oferty i ramowego wzoru umowy dotyczących realizacji zadania publicznego oraz wzoru sprawozdania z wykonania tego zadania. Dotyczy jedynie oferty wspierania realizacji zadania publicznego.

²²⁾ Informacje o kwalifikacjach osób, które będą zatrudnione przy realizacji zadania publicznego, oraz o kwalifikacjach wolontariuszy. W przypadku oferty wspólnej należy przyporządkować zasoby kadrowe do dysponujących nimi oferentów.

²³⁾ Np. lokal, sprzęt, materiały. W przypadku oferty wspólnej należy przyporządkować zasoby rzeczowe do dysponujących nimi oferentów.

²⁴⁾ Odpis musi być zgodny z aktualnym stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany.

²⁵⁾ Wypełnia organ administracji publicznej.