

1. Tytuł zadania publicznego	Małe zmiany- wielkie zdrowie			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	12.10.2026 r.	Data zakończenia	30.11.2026 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Celem zadania jest propagowanie zdrowego stylu życia oraz zwiększenie świadomości mieszkańców gminy Strzelce Opolskie w zakresie profilaktyki zdrowotnej, prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej. W ramach zadania zostaną zorganizowane bezpłatne spotkania edukacyjno-praktyczne – dwa wykłady z dietetykiem oraz dwa zajęcia teoretyczno – praktyczne (z fizjoterapeutą). Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych specjalistów, a w każdym spotkaniu udział weźmie minimum 15 osób. Spotkania z dietetykiem pozwolą uczestnikom zdobyć praktyczną wiedzę dotyczącą zdrowego i zbilansowanego odżywiania. Szczególny nacisk zostanie położony na profilaktykę chorób cywilizacyjnych, takich jak: cukrzyca typu 2, insulinooporność, nadwaga i otyłość, nadciśnienie, choroby sercowo- naczyniowym, zaburzenia lipidowe, stłuszczenie wątroby oraz inne zaburzenia związanych z nieprawidłowym stylem życia. Uczestnicy poznają również zasady przygotowywania prostego, zdrowego i niedrogiego jadłospisu oraz praktyczne przykłady produktów i prostych zmian, które warto wykorzystać w codziennym życiu. Ponadto omówione zostaną poza dietetyczne czynniki wpływające na zdrowie, w tym aktywność fizyczna, stres, sen, używki oraz znaczenie badań profilaktycznych. Spotkanie będzie miało charakter praktyczny i interaktywny, z możliwością zadawania pytań oraz otrzymania materiałów edukacyjnych. Dodatkowo 15 osób będzie mogło skorzystać z bezpłatnych indywidualnych konsultacji dietetycznych. Spotkania z fizjoterapeutą będą służyły zwiększeniu świadomości w zakresie dbania o układ ruchu, prawidłową postawę ciała i sprawność fizyczną. Uczestnicy poznają zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń, sposoby profilaktyki i korekcji wad postawy, metody zapobiegania dolegliwościom bólowym oraz znaczenie prawidłowego oddychania. Część praktyczna umożliwi uczestnikom zdobycie umiejętności, które będą mogli wykorzystywać samodzielnie na co dzień.				

Rezultatem zadania będzie zwiększenie wiedzy i świadomości mieszkańców w zakresie dbania o własne zdrowie, wprowadzenie lub utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych i ruchowych oraz zachęcenie do podejmowania działań profilaktycznych. Uczestnicy otrzymają konkretne, praktyczne wskazówki możliwe do zastosowania w codziennym życiu, co może przyczynić się do ograniczenia czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz poprawy ogólnej sprawności i jakości życia.

Zadanie będzie miało również wymiar społeczny i integracyjny. Skierowane jest do kobiet i mężczyzn w wieku 18+ (mieszkańców gminy Strzelce Opolskie), dzięki czemu stworzy przestrzeń do wspólnego zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń i aktywnego spędzenia czasu. Dla uczestników przygotowany zostanie poczęstunek, którego przygotowaniem zajmą się członkinie KGW. Członkinie KGW odpowiedzialne będą również za przygotowanie sali i organizację spotkań.

Zajęcia odbędą się w sali OSP w Grodzisku- nieodpłatne użyczenie Sali.

Rekrutacja będzie się odbywała telefonicznie (pod numerem wskazanym na plakacie).

Na zajęcia będą obowiązywały zapisy – liczba miejsc jest ograniczona, o udziale z zajęciach będzie decydowała kolejność zgłoszeń.

Realizacja zadania wpisuje się w cele statutowe organizacji, w szczególności prowadzenie działalności społeczno-wychowawczej oraz oświatowo-kulturalnej, poprzez podejmowanie działań edukacyjnych, prozdrowotnych, profilaktycznych i integracyjnych odpowiadających na potrzeby lokalnej społeczności.

Promocja realizowanego zadania publicznego będzie prowadzona za pośrednictwem mediów społecznościowych- na oficjalnym profilu Facebook wsi Grodzisko. Ponadto plakat z terminami spotkań oraz informacją o dofinansowaniu i logo Gminy udostępniony zostanie na tablicy ogłoszeniowej w centrum wsi Grodzisko.

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zorganizowanie zajęć z fizjoterapeutą	2 spotkania teoretyczno-praktyczne min. 15 osób na każdym	Lista obecności/ dokumentacja zdjęciowa
Zorganizowanie wykładów z dietetykiem	2 wykłady min. 15 osób na każdym	Lista obecności/ dokumentacja zdjęciowa
Indywidualne konsultacje z dietetykiem	15 osób	Lista obecności

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

Koło Gospodyń Wiejskich w Grodzisku posiada doświadczenie w realizacji i organizacji podobnych działań, w szczególności o charakterze społecznym, integracyjnym i prozdrowotnym w środowisku wiejskim.

W ramach dotychczasowej działalności KGW organizowało spotkania integracyjne, spotkania, warsztaty tematyczne, zajęcia fitness, a także zajęcia aktywizujące mieszkańców wsi. Koło angażowało się także w inicjatywy promujące zdrowy styl życia i aktywność fizyczną. Aktualnie KGW realizuje zadanie pn. „Letnia moc ruchu”, polegające na organizacji zajęć fitness dla dziewczyn i kobiet.

Od dnia rejestracji Koła, tj. od 04.03.2024 r. udało nam się zorganizować w dniu 16 marca 2024r., wspólnie z Radą Sołecką wsi Grodzisko- "Sportową Chwilę dla Kobiet" z okazji święta kobiet.

Wspólnie z innymi organizacjami, zorganizowaliśmy w dniach 22-23 czerwca 2024 r. Dni Grodziska, II Zlot Starych Pojazdów połączone z VIII Opolskimi Targami Ekonomii Społecznej.

Ponadto członkowie Koła Gospodyń Wiejskich zaangażowani byli w organizację zbiórek darów dla poszkodowanych w wyniku powodzi w 2024 roku.

W dniu 14 marca 2025 roku organizacja kolejnej edycji "Chwili dla Kobiet" z okazji Dnia Kobiet.

W dniach 27-28 sierpnia 2025 roku współorganizacja Dożynek Gminnych w miejscowości Grodzisko.

Ponadto członkinie koła uczestniczyły w licznych akcjach, wystawach i działaniach, m. in.: Jarmark Bożonarodzeniowy i Jarmark Wielkanocny w Strzelcach Opolskich, Jarmark Wielkanocny w Muzeum Wsi Opolskiej Opolu Bierkowicach, Movember w Strzelcach Opolskich.

Współorganizacja rodzinnych wyjazdów integracyjne, m.in. do Głębinowa i Nysy, udział w redyku owiec w Szczawnicy oraz wyjazd do Zakopanego.

W 2025 roku członkinie Koła odpowiedzialne były za przygotowanie i wykonanie korony dożynkowej. Korona wzięła udział w Konkursie Koron, zajęła 1 miejsce na szczęblu gminnym oraz na szczęblu wojewódzkim, tym samym kwalifikując się na Dożynki Polskie w 2026 roku.

Członkowie Koła Gospodyń Wiejskich w Grodzisku mają doświadczenie w organizacji podobnych wydarzeń.

Realizowane zadania publiczne i otrzymane dotacje:

- w 2024 roku- realizacja zadania pn. "Opolskie Stroje Ludowe"- dotacja z Urzędu Marszałkowskiego w wysokości 10000,00 złotych na zakup 4 kompletów opolskich strojów ludowych męskich oraz na organizację dożynek wiejskich,
- w 2025 roku- realizacja zadania pn. "Dziecięco- młodzieżowe stroje ludowe"- dotacja z Urzędu Marszałkowskiego w wysokości 11 300,00 złotych na zakup 6 kompletów dziecięco- młodzieżowych opolskich strojów ludowych (3 komplety dziewczęce i 3 chłopięce) oraz na organizację dożynek wiejskich,
- w 2025 roku- realizacja zadania pn. "Mleczne fantazje na różne okazje"- dotacja z Urzędu Marszałkowskiego w wysokości 3 900,00 złotych na realizację warsztatów z wytwórstwa sera i innych mlecznych produktów oraz ich degustację.
- W 2026 roku- realizacja zadania pn. „Blisko siebie - aktywnie i rodzinnie"- dotacja z Gminy Strzelce Opolskie w wysokości 3500,00 złotych na wyjazd dla rodzin oraz organizację warsztatów pszczelarskich.
- w 2026 roku- realizacja zadania pn. „Historia na rogach przyniesiona"- dotacja z Gminy Strzelce Opolskie w wysokości 5 400,00 złotych na przedstawienie lokalnej legendy w wersji humorystycznej oraz zamontowanie witaczy z wizerunkiem jelenia.
- W 2026 roku- realizacja zadania pn. „Letnia moc ruchu" dotacja z Gminy Strzelce Opolskie w wysokości 1 700,00 złotych na realizację cyklu zajęć fitness.

Zasoby wykorzystane przy realizacji zadania:

- rzeczowe- sala OSP w Grodzisku,
- kadrowe- zajęcia poprowadzone zostaną przez wykwalifikowane osoby: fizjoterapeutkę oraz dietetyczkę,
- finansowe- 200,00 zł (wkład własny KGW),
- osobowe- 350,00 zł w ramach wolontariatu- przygotowanie sali i poczęstunku

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zajęcia z fizjoterapeutą- 2 spotkania (2 x 60 minut) (umowa zlecenie)	800,00	800,00	0,00
2.	Wykłady z dietetykiem- 2 wykłady (2 x 60 minut) umowa zlecenie	800,00	800,00	0,00
3.	Indywidualne konsultacje z dietetykiem dla 15 osób	750,00	700,00	50,00
4.	Zakup produktów żywnościowych oraz wody (bez kaucji) i artykułów jednorazowego użytku	150,00	0,00	150,00
5.	Przygotowanie sali oraz poczęstunku 10 godz. x 35 zł (wolontariat)	350,00	0,00	350,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2850,00	2300,00	550,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....
Grodziska Natalia

Data 21.09.2026r.

.....
Małgorzata Kozak

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

Koło Gospodyń Wiejskich w Grodzisku
"Gospodynie Jak Marzenie"
ul. Główna 37
47-100 Grodzisko
NIP 7561996839