

FN/ISO/ *fuji*

Uczniowski Klub Sportowy  
Akademia Piłki Nożnej „Góral Istebna”  
43-470 Istebna, Istebna 1872  
Tel.: +48 504 37 37 47, +48 600 342 452  
biuro@goral-istebna.pl www.goral-istebna.pl  
NIP 5482669128 REGON 361041947  
KRS 0000817225

**Urząd Gminy w Istebnej**  
Wpłynęło dnia 07.10.2020r.  
Nr 0.5990.2020 *fuji*

Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku  
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

**UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO**

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie\*”.

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Urząd Gminy Istebna, 43-470 Istebna 1000
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Zadania z zakresu ochrony i promocji zdrowia – przeciwdziałanie alkoholizmowi

**II. Dane oferenta(-tów)**

<b>1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu</b>	
Uczniowski Klub Sportowy Akademia Piłki Nożnej Góral Istebna, KRS 0000817225, 43-470 Istebna 1872  <u>www.goral-istebna.pl</u> <u>biuro@goral-istebna.pl</u> +48 504 37 37 47	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Rafał Legierski Tel.: 504373747 rafallegierski@vp.pl

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Program profilaktyczny - życie wolne od uzależnień			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	29.10.2020 r.	Data zakończenia	20.12.2020 r.
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
„Program profilaktyczny - życie wolne od uzależnień” to projekt skierowany do możliwie maksymalnej liczby dzieci i młodzieży w wieku 6-18 lat, które na co dzień są zawodnikami i członkami naszego Stowarzyszenia. Projekt koncentruje się na problemie uzależnień od alkoholu oraz rozwijaniu czynników chroniących przed uzależnieniami. Jest on kierowany głównie do dzieci i młodzieży w wieku szkół podstawowych i ponadpodstawowych na terenie Gminy Istebna. Na program składają się następujące elementy:  I. Przeprowadzenie cyklu wykładów i warsztatów profilaktycznych:  1) Uzależnienia				

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

2) Radzenie sobie z konfliktami i problemami społecznymi

3) Rozwój tożsamości i osobowości.

II. Alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego:

1) Organizacja zajęć sportowych dla uczestników

2) Organizacja zawodów sportowych wewnątrz grupy uczestników – rywalizacja z rówieśnikami

3) Organizacja zawodów sportowych, mających na celu rywalizację z rówieśnikami z innych gmin powiatu cieszyńskiego.

Nasze warsztaty realizowane są w duchu profilaktyki pozytywnej. Oznacza to, że poza dostarczeniem wiedzy dotyczącej uzależnień od alkoholu, skupienie się na budowaniu zasobów chroniących rozwój psychospołeczny młodych ludzi. Formuła warsztatów zakłada aktywne uczestnictwo młodych osób w warsztacie, samodzielne wyciąganie wniosków i wykorzystanie procesu edukacji rówieśniczej w zmianie postaw i zachowań na konstruktywne. Podczas zajęć wykorzystywane zostaną prezentacje oraz materiały filmowe. Uczestnicy oprócz wiedzy teoretycznej dostaną szereg pomysłów – propozycji spędzania aktywnie czasu wolnego – zajęcia sportowe + rywalizacja z rówieśnikami w obszarze sportowym. Pozytywny wpływ sportu i ogólnie aktywnego spędzania czasu wolnego, pozytywnie kształtuje młodego człowieka, co zostało już niejednokrotnie udowodnione.

Cele programu/poruszone obszary:

1) Świadomość zagrożeń świata współczesnego

2) Postawy względem alkoholu

3) Stosunek do samego siebie (znajomość własnych zainteresowań i pasji, świadomość przeżywanych emocji podczas konfliktu z rówieśnikiem)

4) Stosunek do innych (poczucie kto jest dla mnie ważny, do kogo mogę zwrócić się o pomoc lub radę)

5) Sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowej

6) Metody rozładowywania własnych emocji

7) Zaufanie do osób dorosłych (skłonność do proszenia o pomoc w sytuacjach zagrażających)

Na realizację projektu potrzebne są nam pomieszczenia (salka, szatnie) na obiektach sportowych: na Zaolziu, Pod Skocznią i na Orliku, gdyż nasze prelekcje i wykłady chcemy powiązać z regularnymi zajęciami sportowymi, jakie organizujemy w czasie pozaszkolnym. Na części teoretyczne wymagany jest zakup akcesoriów biurowych, natomiast na praktyczne zajęcia zakup odzieży sportowej (sportowa część programu). Koszty realizacji to również koszty transportu związane z przewozem osób na realizację części praktycznej – propozycji sportowej.

Rywalizacja pomiędzy rówieśnikami z innych gmin powiatu cieszyńskiego, o których wspominamy wyżej w żaden sposób nie łączą się i nie mają nic wspólnego z regularnymi rozgrywkami ligowymi, nad którymi pieczę sprawują związki sportowe. Nasza propozycja aktywności rozpocznie się w czasie, w którym rozgrywki jesiennej rundy dobiegną końca, więc traktujemy je niezwykle priorytetowo, gdyż zmierzmy się psychologiczną barierą utrzymania

motywacji sportowej do kontynuowania rywalizacji rówieśniczej niemal do końca roku kalendarzowego. Są to zupełnie odrębne wydarzenia sportowe, połączone ze wspólnymi dyskusjami – wykładami, mającymi charakter nie tylko zawierania nowych znajomości, poszerzania sportowych kontaktów czy budowania więzi w drużynie, ale przede wszystkim mają charakter profilaktyczny. Takie spotkania będą prowadzone przez szkoleniowców/trenerów, a także przez samych rodziców zawodników uczestniczących w tych wydarzeniach. Każdy udział w takich zawodach to obowiązkowa obecność trenerów oraz kilku rodziców – opiekunów/wolontariuszy programu. Trenerzy, którzy pracują z naszą młodzieżą posiadają odpowiednie przygotowanie, certyfikaty szkoleniowe, licencje i sporą wiedzę, którą przekazują zawodnikom podczas regularnych zajęć sportowych, a ci wykorzystują ją z sukcesami w trakcie rywalizacji z innymi drużynami. Przewidywana ilość uczestników ok. 50-70 młodych osób z naszej gminy.

#### Uzasadnienie:

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy chorób, ale także psychiczny potencjał umożliwiający człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Z danych WHO jasno wynika, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących m.in. do nadużywania alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych, przemocy, agresji oraz innych patologicznych zachowań antyspołecznych zaczyna się w okresie dojrzewania. U 10-20% dorastających obserwuje się problemy ze zdrowiem psychicznym. Eksperci dodają, że okres dojrzewania ma wielki wpływ na zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Zdrowie psychiczne w okresie adolescencji jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania trwałych relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie oraz radzenia sobie z codziennymi trudnościami w dorosłym życiu. Zatem ochrona i promocja zdrowia psychicznego u młodych ludzi jest inwestycją na przyszłość. Wspieranie rozwoju i zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychospołecznego oraz zapobieganie najczęstszemu problemom zdrowotnym i społecznym dzieci i młodzieży było jednym z celów operacyjnych zawartych w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007-2015. Dokument ten zwracał uwagę na fakt, iż młodzież jest grupą szczególnie potrzebującą pomocy ze względu na jej pogarszające się samopoczucie psychospołeczne.

Celem prowadzonych działań z zakresu profilaktyki, promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania uzależnieniom jest redukcja czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących. Do najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego będących przedmiotem działań profilaktycznych kierowanych do uczniów są: zdolność do doświadczania i zdrowego wyrażania emocji, pozytywna samoocena, zaufanie do siebie i innych, zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczeństwie, zdolność do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Warsztaty uwrażliwiające dzieci i młodzież na temat ryzyka uzależnień, a także wspierające rozwój tożsamości osobowości oraz kształtujące umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, należy zatem traktować jako

działania profilaktyczne będące pierwszym krokiem w celu ochrony młodych ludzi przed poważnymi życiowymi problemami i wspierające ich dobry start w przyszłość.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczestników z definicją uzależnienia oraz mechanizmami jego powstawania
- Uświadomienie uczestnikom negatywnych skutków sięgania po alkohol
- Przedstawienie faktów i obalenie mitów związanych z przyjmowaniem używek
- Kształtowanie wśród uczestników postawy asertywnej
- Zapoznanie uczestników z podstawową terminologią dotyczącą rozwoju osobowości
- Uświadomienie uczestnikom własnej wyjątkowości i poszerzenie samoświadomości
- Ukazanie uczestnikom podobieństw do pozostałych członków grupy – rówieśników
- Kształtowanie umiejętności pracy grupowej i integracja z zespołem
- Zapoznanie uczestników z podstawową terminologią dotyczącą konfliktu oraz metodami ich rozwiązywania
- Zapoznanie uczestników z metodami zdrowego rozładowywania emocji i radzenia sobie z codziennymi trudnościami
- Kształtowanie umiejętności negocjacyjnych
- Zaszczepienie w uczestnikach świadomości o możliwości wyboru i pozytywnego wpływu aktywnego spędzania czasu wolnego - pozaszkolnego

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Warsztaty, wykłady	20 spotkań po 25 min	Lista obecności uczestników, informacje na klubowej stronie internetowej oraz profilu FB klubu, zdjęcia.
Zaangażowanie wolontariuszy w realizację zadania publicznego	10 osób	Lista obecności, umowy o współpracy z wolontariuszami
Zawody, rywalizacja sportowa	Udział w minimum 3 turniejach całodniowych poza obszarem Gminy Istebna	Terminarz

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

Uczniowski Klub Sportowy Akademia Piłki Nożnej Góral Istebna działa na terenie naszej gminy z sukcesami, prowadząc regularne zajęcia z piłki nożnej w każdej kategorii wiekowej oraz organizując udział w rozgrywkach ligowych, meczach kontrolnych czy turniejach, pozwalając tym samym na systematyczną rywalizację wszystkim swoim zawodnikom. W działalność klubu zaangażowani są rodzice zawodników w mniejszym i większym stopniu, wspierając swoją osobą i pomocą podczas w/w rozgrywek. W ciągu 5 lat wytrwałej i ciężkiej pracy trenerów udało się osiągnąć pewien poziom sportowy w klubie, który pozwala na udział w ciągu całego roku w blisko 200 meczach ligowych, turniejowych i kontrolnych – co w naszym powiecie cieszyńskim udaje się zaledwie garstce klubów sportowych. Każdego roku zawodnicy, systematycznie uczestniczący w naszych zajęciach, otrzymują wyróżnienia

indywidualne w postaci „Najlepszy Zawodnik” „Najlepszy Strzelec”, „Najlepszy Bramkarz”, a także w postaci powołań do reprezentacji kadry podokręgu. Do tego należy dodać wysokie miejsca w tabelach ligowych rozgrywek. Nasze drużyny zapraszane są na prestiżowe turnieje nie tylko w naszym powiecie, ale też te o zasięgu wojewódzkim, krajowym, a nawet zagranicznym. Mimo, iż w naszej idei szkoleniowej w klubie wyniki sportowe nie są najważniejsze tylko wychowanie wartościowego człowieka, który potrafi działać z charakterem i samodyscypliną, to niezmiernie cieszymy się z każdego punktu zdobytego na boisku, a także z wysokich lokat, jakie zajmują nasze drużyny. Rozpoczęty sezon 2020/21 to historyczna dla mieszkańców Gminy Istebna gra w Klasie Okręgowej. Zainteresowanie naszymi działaniami oraz meczami wzrasta systematycznie w środowisku lokalnej społeczności.


#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Stroje/odzież sportowa	6500	6500	0
2.	Koszty związane z transportem	500	500	0
3.	Materiały biurowe	600	600	0
4.	Praca wolontariuszy	2000	0	2000
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9600	7600	2000

#### V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 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.

**PREZES**  
UKS APN Góral Istebna  
  
Rafał Legierski  
Tel.: +48 504 37 37 47

Istebna, 07.10.2020 r.

Jan Legierski - Wiceprezes

Anna Legierska – Sekretarz



Dariusz Rucki – Członek Zarządu



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

Uczniowski Klub Sportowy  
Akademia Piłki Nożnej „Góral Istebna”  
43-470 Istebna, Istebna 1872  
Tel.: +48 504 37 37 47, +48 600 342 452  
biuro@goral-istebna.pl www.goral-istebna.pl  
NIP 5482669128. REGON 361041947  
KRS 0000817225