

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej 7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych 17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

II. Dane oferenta(-tów)

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	Nazwa: Fundacja Dobre Znaki , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001004182 , Kod pocztowy:
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	ONKOJOGA dla poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem onkologicznym na terenie miasta i gminy Szczecin.
-------------------------------------	---

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	05.01.2024	Data zakończenia	31.03.2024
--	------------------	------------	------------------	------------

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Opis zadania

Priorytetowym celem projektu jest wsparcie grupy 15 pacjentów posiadających doświadczenie onkologiczne, zamieszkujących w Szczecinie i gminie Szczecin lub leczących się w szczecińskich ośrodkach zdrowia, w których leczeni są pacjenci onkologiczni (m.in. ZCO, Szpital Kliniczny Nr 1 PUM im. prof. Tadeusza Sokołowskiego w Szczecinie). Projekt zakłada organizację bezpłatnych zajęć ONKOJOGI, które zapewnią regularny dostęp do treningu psychofizycznego, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, by w rezultacie wszechstronnie wpłynąć na poprawę dobrostanu pacjentów i rekonwalescentów. W ramach projektu zaplanowano 22 h zajęć onkojogi z wykwalifikowanym trenerem dla grupy 15 osób, w okresie styczeń-marzec 2024. Dodatkowo, zdobyte podczas prowadzenia tożsamyh zajęć w 2023 r. doświadczenie wskazuje na wysoki stopień działania socjoterapeutycznego takiej aktywności. Kobiety uczestniczące w zajęciach stanowią dla siebie grupę wsparcia, jako grupa społeczna dotknięta podobnym problemem zdrowotnym, Tym samym Fundacja aktywizuje osoby wycofane społecznie, organizując nieformalne grupy wsparcia, pomagając nawiązać inicjatywy oddolne, pacjenckie.

Celem projektu jest również, zwiększenie dostępności do aktywności porehabilitacyjnej w formie nieodpłatnych zajęć grupowych. Stworzenie takiej oferty rozwiąże problem kontynuacji rehabilitacji po wykorzystaniu pakietu dostępnego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Rozwiąże także problem pozostawienia pacjenta samemu sobie z wykonywaniem ćwiczeń w domu, co najczęściej kończy się zaniechaniem aktywności i regresem postępów. W przypadku osób leczonych operacyjnie zajęcia będą miały charakter prewencji wad postawy, wynikających z blizn czy np. jak w przypadku kobiet po mastektomii prewencji poważnego skrzywienia kręgosłupa wynikającego z trwałej asymetrii w ciele.

Zajęcia z onkojogi odpowiadają na potrzebę wdrożenia bezpiecznej aktywności fizycznej, a poprzez ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne również wpływają na złagodzenie stresu oraz poprawę samopoczucia i zwiększenie samoakceptacji pacjenta. Uczestnicy wezmą udział w zajęciach opartych na metodach pracy z ciałem i metodach relaksacyjnych wpisujących się w zamysł jogi, jednak dostosowanych do potrzeb i możliwości grupy. Grupy dyskusyjne i ankiety pokazują, że wysoki wskaźnik powodzenia takiego wsparcia, odnotowano zwłaszcza wśród kobiet, które walczyły z rakiem piersi. Głównym celem było skupienie się na fizycznych możliwościach organizmu, związanych z oddychaniem i odbudową ogólnej równowagi. Zapewnienie prawidłowego prowadzenia oddechu, zwiększa pojemność życiową płuc. Równie ważne jest wzmocnienie słabych mięśni, przywrócenie prawidłowej postawy i odzyskanie gibkości. Zwiększa to energię, przez co wpływa na wzrost szans powodzenia dalszego leczenia. Wszystkie powyższe działania sprzyjają tworzeniu pozytywnych nawyków w życiu codziennym oraz poprawiają jakość życia.

Zadanie jest kontynuacją zajęć, które obecnie prowadzone są przez Fundację z dofinansowania w ramach funduszu Narodowego Instytutu Wolności - NoweFIO na rok 2023, a które zakończą się 31.12.2023r. Fundacji udało się zgromadzić grupę kilkunastu pacjentek onkologicznych, które obecnie regularnie uczestniczą w zajęciach onkojogi dwa razy w tygodniu. Na grupie pacjentek prowadzone są także badania naukowe przez Uczelnię Państwową Collegium Witelona nad

wpływem tego typu aktywności na poprawę dobrostanu fizycznego i psychicznego pacjentek onkologicznych. Wywiad środowiskowy wskazuje, że nie każda osoba po chorobie onkologicznej może sobie pozwolić na regularne opłacanie zajęć, dlatego oferta bezpłatna stanowi wyjście na przeciw potrzebom pacjentów, jako grupy wykluczonej. Wielokrotnie osoby, do których skierowane są zajęcia w chwili obecnej korzystają jedynie ze świadczeń ZUS i wydatek taki nie mieści się w ich budżecie domowym.

Zajęcia prowadzone są obecnie i nadal będą w 2024 r. dzięki współpracy z Fundacją YOUKRAINE na terenie ich przedszkola Mała Kraina w Szczecinie. Zatem opłata za wynajem sali zostanie przekazana innemu podmiotowi ekonomii społecznej co stanowi pozytywny aspekt w kontekście wzajemnej pomocy pomiędzy podmiotami społecznymi.

Zajęcia będą odbywały się dwa razy w tygodniu i będą trwały godzinę zegarową. Zajęcia prowadzone będą przez instruktora jogi z certyfikatem RYT200 Multistyle Yoga Alliance oraz Certyfikatem instruktora onkojogi TKKF.

Nasza Fundacja otrzymała odznaczenie: Znak Jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej 2023 w kategorii Debiut, co również podnosi wiarygodność naszej działalności.

Rezultatem projektu będzie poprawa stanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego grupy 15 pacjentów z województwa zachodniopomorskiego co zostanie potwierdzone ankietowo.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W ramach niniejszego projektu zasobem kadrowym jest wkład pracy instruktorki ze Szczecina. Poza usługą trenerską, do realizacji zadania niezbędne jest zapewnienie:

1. sali treningowej - sala Fundacji YouKraine

2. wyposażenia treningowego:

- maty do jogi, klocki, paski, wałki do jogi - wyposażenie, które znajduje się w posiadaniu Fundacji

3. materiały promocyjne - plakaty, broszury - zasoby własne Fundacji.

Promocja i rekrutacja zostanie przeprowadzona w ramach zasobów własnych Fundacji i nawiązanych kontaktów w branży ochrony zdrowia.

Projekt pozostaje komplementarny z działalnością prowadzoną przez Fundację oraz z aktualnie wdrażanym do końca 2023 r. projektem zajęć onkojogi współfinansowanym przez Narodowy Instytut Wolności w ramach Programu NOWEFIO 2023.

Miejsce realizacji

Poradnia Prehabilitacji Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii ul. Strzałowska 22, 71-730 Szczecin

W przypadku zapotrzebowania ze strony pacjentów na inne miejsce realizacji poza obszarem szpitala - sala treningowa na terenie Szczecina.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Poprawa dobrostanu osób dotkniętych chorobą nowotworową poprzez zajęcia onkojogi.	60% uczestników zadeklaruje poprawę stanu fizycznego, emocjonalnego bądź wzrost świadomości własnego ciała.	ankiety po zakończeniu projektu.

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

Charakterystyka oferenta

Misja Fundacji to interdyscyplinarna pomoc osobom chorującym przewlekle w odzyskaniu kondycji ciała oraz przywróceniu kondycji społecznej. Wg amerykańskiego psychiatry Phila Stutza największym wyzwaniem obecnych czasów są psychiczne konsekwencje chorób cywilizacyjnych. Wg psychologów na zdrowie psychiczne składa się kondycja ciała oraz społeczne zaangażowanie.

Naszą dewizą jest „Godne życie, dzięki aktywności fizycznej i społecznej”.

Główne obszary działania Fundacji dobre znaki są związane z obszarem ochrony zdrowia. Należą do nich przede wszystkim:

a) aktywność fizyczna dla osób z ograniczeniami ruchowymi, m.in. dla pacjentów onkologicznych, czy też osób ze znaczną nadwagą, fundacja jest autorem dwóch metod Onkojogi i + Sizejogi.

Fundacja bada metodę grupowego treningu Onkojogi, pracuje nad stworzeniem kursu i dydaktycznym opracowaniem metody 40-godzinnego planu interwencji ćwiczeniami, oddechem i relaksacją. Metoda umożliwia aktywność wspomnianym grupom, wykluczonym dotychczas z treningu. Trening w grupach to tania, dostępna i angażująca społecznie forma aktywności.

b) aktywność społeczna - Fundacja aktywizuje osoby wycofane społecznie, organizując grupy wsparcia, pomagając nawiązać inicjatywy oddolne, pacjenckie, angażuje w prace związane z Fundacją, zarówno zawodowo jak i wolontariacko.

Mimo, iż Fundacja Dobre znaki powstała przed jedenastoma miesiącami (23.11.2022 r.), od pierwszych dni swojego istnienia prężnie działa na rzecz urzeczywistnienia swoich ww. celów i misji. Choć nie mamy jeszcze roku, to lista naszych sukcesów jest już całkiem pokaźna. Do najważniejszych z nich należą:

1. Otrzymanie dotacji w ramach Programu NOWEFIO 2023 na projekt pn. „Onkojoga dla poprawy dobrostanu kobiet z doświadczeniem onkologicznym”.

Niemniejszym sukcesem od samego otrzymania dofinansowania jest powodzenie projektu oraz pozytywna opinia jego założeń, wydana przez Radę Naukową European Association for Cancer Education (międzynarodowa organizacja zrzeszająca lekarzy onkologów).

2. Fundacja była prelegentem na dorocznym sympozjum EACE w Dolnośląskiej Izbie Lekarskiej, gdzie zyskała przychylność środowiska medycznego, wsparcie w postaci współpracy merytorycznej z dr Radosławem Tarkowskim (prezydentem EACE i jednym z

najlepszych chirurgów onkologicznych w Polsce), szwedzką placówką rehabilitacji onkologicznej w Lund, oraz z prof. Edytą Zierkiewicz (psychoonkolożką) i dr Przemysławem Zarzecznym (lekarzem prehabilitacji w WSS w Legnicy).

3. Otrzymanie odznaczenia Znak Jakości Ekonomii Społecznej i Solidarnej 2023 w kategorii Debiut.

4. Partnerstwo ze szpitalami (Legnica i Szczecin), w tym możliwość realizacji działań na terenie tych placówek.

5. Partnerstwo z Collegium Witelona w Legnicy i WSS w Legnicy oraz pilotaż badań nad metodą Onkojogi jako istotnego wsparcia w procesie leczenia

onkologicznego. Projekt trwa i zakłada porównanie subiektywnych i obiektywnych rezultatów aktywności psychoruchowej, opracowaną przez Fundację

metodą. Wstępne wnioski potwierdzają nadzwyczajną skuteczność regularnych zajęć Onkojogi,

6. Zbudowanie założeń metody Onkojogi i podjęcie szeregu działań mających na celu ochronę znaku towarowego, co pozwoli Fundacji stworzyć unikatową i

przebadaną metodę szkoleniową. Jest to pierwszy etap do opracowania pełnej metody i uzyskiwania z tego przychodów dla Fundacji.

7. Nawiązanie partnerstw i współpracy z następującymi organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami: Fundacja Teatr Avatar (Legnica), Fundacja

YOUkraine (Szczecin), Fundacja Solia (Legnica), Legnickie Stowarzyszenie Amazonek Agata, Fundacja Ekobaza (Lubin), z gabinetami fizjoterapii Unisono

Medica i Unisono Medica Kursy Szkolenia, partnerstwo z FRIS Pomaga, dzięki któremu pozyskaliśmy narzędzia (tokeny) do badań tzw. pól decyzji,

partnerstwo ze szpitalami w Legnicy i Szczecinie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundację tworzą trzy wykwalifikowane instruktorki Jogi i Onkojogi:

1. Instruktorka ze Szczecina Jogi RYT200 Multistyle (międzynarodowy certyfikat Yoga Alliance) certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF . Kompetencje w zakresie zarządzania projektami, poparte wieloletnią pracą w obszarze zamówień publicznych oraz funduszy UE oraz kompetencje wynikające z pracy na stanowisku kierowniczym. Osoba osobiście doświadczona chorobą nowotworową, po kursie samodzielnej księgowej.

W okresie sierpień - grudzień 2023 r. instruktorka prowadziła tożsame zajęcia w Szczecinie , dwa razy w tygodniu.

2. Instruktorka z Legnicy Jogi RYT200 Multistyle (międzynarodowy certyfikat Yoga Alliance) certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF , posiadająca certyfikaty ze szkoleń fizjoterapeutycznych : Totalna terapia i Trening Totalny wg Marka Purczyńskiego, Instruktor Aerial Yoga (joga przy użyciu hamaka) aktywnie prowadząca grupy jogi w Akademii Avatara w Legnicy, prowadzi zajęcia ONKOJOGI o charakterze komercyjnym, doświadczona w zakresie zarządzania co wynika z wielu lat przepracowanych na stanowisku menadżerskim. Uzyskała Certyfikaty z zakresu: Pozyskiwanie Środków Zewnętrznych w ramach projektu OWES, Księgowość i Finanse w podmiotach ekonomii społecznej (OWES), Rozwiązywanie konfliktów w podmiotach ekonomii społecznej.

3. Instruktorka, certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF Onkojogi z Gdańska, coach oraz trener, wykładowca akademicki, Coach Master ICI, Wywieranie wpływu na ludzi według Piotra Tymochowicza, Certyfikowany Trener Transforming Communications™, Certyfikowany trener FRIS - Styl Myślenia i Działania Coaching i terapia prowokatywna, Certyfikowany Trener NLP coaching,

Certyfikowany trener Provocative Change Works™, Coaching Provocatywny by Frank Farrelly, by Japp Hollander, Tomasz Kowalik, Certyfikowany trener "Panorama Społeczna". Wykładowca Akademicki od 2007 roku.

Na stałe z Fundacją współpracuje fizjoterapeutka - absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, certyfikowana terapeutka uroginekologiczna (PTUG), certyfikowana trenerka metody BeBo®, instruktorka Nordic Walking i Pilates.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W ramach niniejszego projektu zasobem kadrowym jest wkład pracy instruktorki ze Szczecina. Poza usługą trenerską, do realizacji zadania niezbędne jest zapewnienie:

1. sali treningowej - sala Fundacji YouKraïne
 2. wyposażenia treningowego:
 - maty do jogi, klocki, paski, wałki do jogi - wyposażenie, które znajduje się w posiadaniu Fundacji
 3. materiały promocyjne - plakaty, broszury - zasoby własne Fundacji.
- Promocja i rekrutacja zostanie przeprowadzona w ramach zasobów własnych Fundacji i nawiązanych kontaktów w branży ochrony zdrowia.

DOSTĘPNOŚĆ:

Beneficjentem projektu są osoby z doświadczeniem onkologicznym, często z orzeczeniem o niepełnosprawności co samo w sobie stanowi o dostępności projektu.

1. Dostępność architektoniczna - sala planowana do wynajmu znajduje się na parterze co eliminuje trudności z poruszaniem się osób na wózkach i z innymi problemami ruchowymi. Na zajęciach mile widziane są osoby o różnym stopniu niepełnosprawności.
2. Toaleta i szatnia jest dostępna na miejscu realizacji zajęć.
3. Dostępność społeczna - informacja o zajęciach rozpowszechniana jest różnymi kanałami, dzięki którym wzrastają szanse na dotarcie do różnych grup wiekowych i społecznych. Promocja odbywa się zarówno drogą radiową, poprzez ogłoszenia w mediach społecznościowych, a także dzięki współpracy z ośrodkami zdrowia poprzez informację ustną.
4. Podczas zajęć wykorzystywane będą wałki do jogi, piłeczki, taśmy oraz klocki, które służą do modyfikacji pozycji w taki sposób, aby każdy uczestnik mógł bezpiecznie uczestniczyć w treningu. Wprowadzenie do jogi akcesoriów, podczas praktyki, pomaga nie tylko upowszechnić wcześniej niedostępne dla wielu asany, ale również, co bardzo ważne z terapeutycznego punktu widzenia, odpowiednio ułożyć ciało w pozycji i zacząć odczuwać jej korzyści poprzez odpowiednią (techniczną pracę) ciała. Dla osób z problemami zdrowotnymi akcesoria stanowią istotną pomoc w treningu.

Powyższe zasady dostępności zostały skonsultowane z obecnie prowadzoną grupą pacjentów onkologicznych. Dla grupy prowadzony jest czat na whatsapp, na którym na bieżąco przekazywane są istotne informacje na temat zajęć, czat ten będzie dalej kontynuowany.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Trener onkojogi - 22 h pracy	3 520,00		

2.	Wynajem sali do onkologii - 22 h	2 640,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6 160,00	6 160,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (fakultatywny - złożony elektronicznie)

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.