

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób 1b) udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej oraz zwiększanie świadomości prawnej społeczeństwa 2) działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym 7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych 10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

## 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>	
Nazwa: <b>POLSKIE TOWARZYSTWO WALKI Z KALECTWEM ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI W SZCZECINIE</b> , Forma prawna: <b>Stowarzyszenie Rejestrowe</b> , Numer Krs: <b>0000120774</b> , Kod pocztowy: <b>70-450</b> , Poczta: <b>Szczecin</b> , Miejscowość: <b>Szczecin</b> , Ulica: <b>Wielkopolska</b> , Numer posesji: <b>32</b> , Numer lokalu: <b>U1</b> , Województwo: <b>zachodniopomorskie</b> , Powiat: <b>Szczecin</b> , Gmina: <b>m. Szczecin</b> , Strona www:	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	60+ WCIĄŻ AKTYWNI I ZDROWI
-------------------------------------	----------------------------

<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.03.2022	Data zakończenia	29.05.2022
--	------------------	------------	------------------	------------

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

#### Opis zadania

Głównym celem projektu będzie wzrost i utrzymanie aktywności Seniorów. Zadanie będzie polegało na podjęciu i realizacji zadań z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia adresowanych do mieszkańców Szczecina w wieku powyżej 60 r.ż. Grupa docelowa to minimum 30 osób mieszkańców Szczecina osóbw wieku 60+, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Aktywność człowieka spada wraz z upływem lat, Jest to uwarunkowane nie tylko samym procesem starzenia się, ale także stanem zdrowia, stylem życia i wpływem otaczającego środowiska. Z praktyki wiadomo, że w walce z chorobami wieku starczego kluczową rolę odgrywa profilaktyka oraz edukacja zdrowotna, które pozwalają wcześniej diagnozować choroby i tym samym obniżyć koszty przyszłego leczenia. Zwłaszcza że większość czynników ryzyka (jak np. w przypadku chorób krążeniowych) można świadomie ograniczać dzięki odpowiednio wcześniej wprowadzonym działaniom prozdrowotnym. Proces starzenia się dotyczy każdego z nas, serce i inne narządy wewnętrzne również się starzeją. Regularna aktywności fizycznej połączona z odpowiednim odżywianiem się zmniejsza podatność na wszystkie choroby, zapewnia witalność i sprawność nie tylko fizyczną, lecz także umysłową. Większość osób starszych ocenia swoje zdrowie jako takie sobie, ani dobre ani złe (43%), 29% – jako złe i bardzo złe, a tylko 28% jako bardzo dobre i dobre. Oceny własnego zdrowia pogarszają się wraz z upływem lat życia. Wśród sześćdziesięciolatków co trzecia osoba oceniła swoje zdrowie jako bardzo dobre lub dobre, a tylko co piąta jako złe lub bardzo złe; natomiast wśród osób najstarszych (80 lat i więcej) co druga osoba deklarowała zły lub bardzo zły stan swojego zdrowia, a tylko co ósma – co najmniej dobry stan zdrowia. Kinga Michnik, artykuł „Aktywny i Zdrowy Senior” w ramach broszury „Razem raźniej!” ASOS 2020) osób w wieku 60+ - mieszkańców Szczecina. W swojej działalności, mamy duże doświadczenie w prowadzeniu ćwiczeń usprawniających seniorów i osoby niepełnosprawne. W naszej siedzibie mamy wykwalifikowaną kadrę fizjoterapeutę, masażystę oraz instruktora TAI-CHI.

#### Działania:

1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne – zdrowy kręgosłup-fizjoterapia zajęcia raz w tygodniu po 1,5 godz. w okresie 3 mc razem 18 godzin w grupie od 6-10 osób . Dostosowane do osób w wieku powyżej 60 r. ż. Rodzaje ćwiczeń/zajęć ruchowych :Ćwiczenia z przyborami: kij, piłka, taśma Thera-Band, wałki.Ćwiczenia z współćwiczącymi. Ćwiczenia ogólno usprawniające, wolne ćwiczenia oddechowe,ćwiczenia rozciągające,ćwiczenia manualne. Zajęcia będą prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje oraz doświadczenie.
- 2.Ćwiczenia tai chi to rodzaj ruchu odpowiedni właściwie dla każdego. Stosowanie tej techniki nie wymaga napięcia mięśni, dzięki czemu mogą ją wykonywać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję zdrowotną.Zajęcia będą się odbywały 1 x tyg. x 1,5 godz. w okresie 3mc 18 godzin w grupach 6-10 osób.Zajęcia będą prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje oraz doświadczenie.
3. Masaże będą się odbywały 2,5 godziny/tygodniowo (5 masaży). W okresie 3 mc razem 60 masaży po 30 minut dla 30 osób. Masaż klasyczny jest jedną z najpopularniejszych form masażu o bardzo szerokim spectrum zastosowań. Ta forma terapii może być stosowana zarówno w celach leczniczych –między innymi przy schorzeniach natury ortopedycznej czy też neurologicznej, jak również po to, by pobudzić, rozluźnić czy wzmocnić tkankę mięśniową. Stosuje się go przede wszystkim w terapii narządów ruchowych – jest uznawany za jedną z najskuteczniejszych form terapii,w tym zakresie.

Masaż klasyczny może być stosowany przy wielu schorzeniach i dolegliwościach. Szczególnie poleca się ten zabieg przy:- obrażeniach ortopedycznych – przy fizjoterapii po: zwichnięciach, złamaniach,skręceniach i stłuczeniach kości oraz stawów,- naderwanych i naciągniętych ścięgnach,- przykurczach, niedowładach i porażeniach– np. po wylewie,- stanach deformacji kręgosłupa,- intensywnych treningach sportowych i innym intensywnym wysiłku fizycznym.

#### Miejsce realizacji

Regularne zajęcia i spotkania będą organizowane w siedzibie Stowarzyszenia, przy ul. Wielkopolskiej 32/u1 w Szczecinie. W sytuacji zawieszenia możliwości przeprowadzenia działań zajęcia i zadania będą realizowane online. Posiadamy sprzęt, który użyczamy naszym beneficjentom i są połączeni w stworzonych grupach online i dzięki temu będą mogli w sytuacji zamknięcia ćwiczyć w domu przy instrukcjach instruktora prowadzącego zajęcia online.

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Zajęcia sportowo-rekreacyjne – zdrowy kręgosłup-fizykoterapia	zajęcia raz w tygodniu po 1,5 godz. w okresie 3 mc razem 18 godzin w grupie od 6-10 osób	listy obecności, karty czasu pracy, listy płac
Ćwiczenia tai chi	zajęcia będą się odbywały 1 x tyg. x 1,5 godz. w okresie 3mc 18 godzin w grupach 6-10 osób	listy obecności, karty czasu pracy, listy płac
Masaże	2,5 godziny/tygodniowo (5 masaży). W okresie 3 mc razem 60 masaży po 30 minut dla 30 osób	listy obecności, karty czasu pracy, listy płac
Liczba uczestników projektu	minimum 30 osób.	listy obecności
Wzrost wśród mieszkańców Szczecina w wieku 60 + wiedzy na temat korzystnych aspektów regularnej aktywności fizycznej i relaksacyjnej.	u minimum 20 osób	ankiety ex ante ex post

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

## Charakterystyka oferenta

Według danych, w Szczecinie mieszka 65451 kobiet i 44921 mężczyzn powyżej 60 roku życia ([http://bip.um.szczecin.pl/chapter\\_50100.asp](http://bip.um.szczecin.pl/chapter_50100.asp)). Łącznie jest to 110372. W 2020 roku zameldowanych na pobyt stały i czasowy w Szczecinie było 373 761 osób. (<https://www.24kurier.pl/aktualnosci/wiadomosci/miniony-rok-w-szczecinie-w-liczbach/>), a więc

30% mieszkańców Szczecina stanowią osoby w wieku 60+. Aktualne oferty dla osób starszych proponowane przez instytucje i organizacje pozarządowe są niewystarczające, by kompleksowo zająć się tą grupą społeczną, która dodajmy z roku na rok jest coraz liczniejsza. Takie, a nie inne propozycje dla Senior w TWK, wynikają bezpośrednio z doświadczenia pracowników zatrudnionych w Stowarzyszeniu, którzy realizując od lat różne projekty kierowane do osób starszych na bieżąco dostrzegają potrzeby i oczekiwania tej grupy społecznej, dopasowując oferty do zmieniających się warunków. Reagując na zmiany w preferencjach i potrzebach natychmiast dopasowujemy propozycje Klubu do nowej rzeczywistości. Dotyczy to zarówno terminów i godzin organizacji zajęć, jak również rezygnowania z jednych ofert, a dodawania innych. Wybór ofert poprzedzony jest wywiadami i analizą anonimowych ankiet, wypełnianych zawsze na spotkaniu organizowanym pod koniec każdego roku. Na zebraniu ma miejsce podsumowanie działań, które były realizowane w danym roku oraz dyskusja nad zmianami, i planowaniem ofert na rok następny. Każdy uczestnik spotkania wypełnia ankietę, w której wyraża swoją opinię nt. działania i ofert TWK oraz zapisuje swoje propozycje zmian lub dodatkowych działań.

Działania zaproponowane w zadaniu na rok 2022 są odpowiedzią na zgłaszane potrzeby, zainteresowania i preferencje mieszkańców Szczecina w wieku emerytalnym korzystających z ofert TWK.

## Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

TWK w Szczecinie działa na rzecz Osób Niepełnosprawnych poprzez różnorodne formy wsparcia od 1972 roku.

Najważniejsze zrealizowane zadania z ostatnich lat to między innymi:

- 2019- 2020 - "Warsztaty ITC czynnikiem rozwoju kompetencji cyfrowych oraz aktywizacji społeczno-zawodowej" (EFS POWER 2014-2020) - TWK jako Partner projektu
- 2018- 2019 - "Aktywni na rynku pracy - kompleksowy program na rzecz zwiększenia zatrudnienia mieszkańców Województwa Zachodniopomorskiego" - TWK jako Lider projektu
- 2018- 2019 - "Aktywizacja mieszkańców województwa zachodniopomorskiego poprzez kompleksowy program wsparcia." - TWK jako Lider projektu
- 2013- 2014 - "Praca bez barier - aktywizacja zawodowa Osób Niepełnosprawnych." - TWK jako Partner projektu w roku 2021.

1. Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” - edycja 2021,
2. Program „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością” – edycja 2020-2021.

Realizacja przez TWK Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” - edycja 2021 finansowana ze środków Funduszu Solidarnościowego pozyskanych w konkursie ogłoszonym przez

Gminę Miasto Szczecin z funduszy przyznanych w ramach Programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej dla Gminy Miasto Szczecin (kwota dotacji dla TWK 125 000 zł). W zakresie realizacji programu okresie jego trwania t.j. od 1.10 do 30.11.2021 r. wsparciem zostało objętych 24

beneficjentów, w tym 18 z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Osoby te uzyskiwały pomoc asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej w wymiarze 60 godzin miesięcznie, bądź 30 godzin miesięcznie zgodnie z kryteriami określonymi w Programie. Realizacja programu „Opieka wytchnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnością” – edycja 2020-2021 finansowanego ze środków Funduszu Solidarnościowego pozyskanych przez TWK w ramach Programu Resortowego Ministra Rodziny i Polityki Społecznej – kwota dotacji - 249 392,00

W projekcie tym zaopiekowanych zostało ponad 60 rodzin – opiekunów i rodziców osób z niepełnosprawnościami.

Projekt realizowany był w formie opieki dziennej, całodobowej oraz wsparciu szkoleniowym dla opiekunów i rodzin ON. Realizacja projektu trwa do 31.12.2021 r., jednak już w momencie składania wniosku jest na końcowym etapie. Zapewnienie rehabilitacji i prowadzenie różnych form wsparcia dla osób niepełnosprawnych i ich

rodzin, współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ogłoszonym przez: Urząd Marszałkowski Województwa

Zachodniopomorskiego - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej – kwota dotacji 42 700 zł

W ramach projektu realizowane jest wsparcie rehabilitacyjne dla osób z niepełnosprawnościami, obejmujące w szczególności:

- Masaże,
- Fizjoterapię,
- Relaksację,
- Muzykoterapię,
- Porady psychologiczne,
- Trening pamięci.

Zapewnienie rehabilitacji i prowadzenie różnych form wsparcia dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin. – konkurs ogłoszony przez: Gminę Miasto Szczecin - Wydział Spraw Społecznych – kwota dotacji 17 000 zł.

wniosek wygenerowano w systemie witkac.pl , suma kontrolna: 940b-4069-0f69, numer projektu: 11/BDO/SP/2022/040

Strona: 12

W ramach projektu realizowane jest wsparcie rehabilitacyjne dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności:

- Masaże,
- Tai chi,
- Arteterapia,
- Porady psychologiczne.

Organizowanie i rozwijanie różnorodnych form wsparcia oraz działań o charakterze aktywizującym i integracyjnym na rzecz osób z niepełnosprawnościami. konkurs ogłoszony przez: Gminę Miasto Szczecin - Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie – kwota pozyskanej dotacji 24 275 zł.

W ramach projektu przez TWK realizowane są działania z zakresu szeroko pojętej integracji i aktywizacji społecznej ON, które obejmują w szczególności:

- Masaże,
- Tai chi,
- Naukę języków obcych,
- Warsztaty komputerowe,
- Dyskusyjny klub filmowy i klub książki,
- Brydż i szachy,
- Spotkania integracyjne z redagowaniem czasopisma Integralek.

Integracja i aktywizacja osób starszych – prowadzenie Klubów Seniora oraz innych form wsparcia dziennego seniorów na terenie Gminy Miasto Szczecin - kwota dotacji 20 000 zł.

W roku 2020

Organizowanie i rozwijanie różnorodnych form wsparcia oraz działań o charakterze aktywizującym i integracyjnym na rzecz osób niepełnosprawnych - budżet 32 780,00 zł.

W ramach realizowanych działań udzielenie szerokiego wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami z zakresu:

edukacji:

- warsztaty komputerowe,
- warsztaty fotograficzne,
- blog,
- języki obce - angielski, niemiecki, rosyjski,

działań ruchowo-sportowych rozwoju zdolności i umiejętności artystycznych:

- warsztaty malarskie,
- warsztaty taneczne,
- rękodzieło,
- arteterapia,

gier umysłowych: szachy, brydż, scrabble, działań wspomagających:

- psycholog,
- trening pamięci,
- relaksacja.

Wszystkie przedsięwzięcia zostały przeprowadzone prawidłowo, wskaźniki zostały osiągnięte, projekty zakończono sukcesem i prawidłowo rozliczone z zatwierdzeniem rozliczających je sprawozdań.

Integracja i aktywizacja osób starszych – prowadzenie Klubów Seniora oraz innych form wsparcia dziennego seniorów na terenie Gminy Miasto Szczecin - kwota dotacji 24 500 zł.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby kadrowe

- 1) Zarząd Stowarzyszenia
- 2) Kadra projektowa - koordynator oraz specjalista ds. rozliczeń
- 3) Specjaliści z dziedziny psychologii, terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuta, instruktor tai chi, dyplomowana masażystka
- 4) Wolontariusze.

Przewidywany wkład osobowy: 2 100,00 zł

Zasoby rzeczowe

Zasoby rzeczowe oferenta:

Oferent posiada lokal o pow. 289 m2 w centrum Szczecina, dostosowany w całości do potrzeb osób niepełnosprawnych:

- z podjazdem dla wózków inwalidzkich,
- z zapleczem higieniczno-sanitarnym oraz socjalnym,
- toalety przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami,
- sala komputerowa (10 komputerów, stałe łącze internetowe, drukarka, skaner i tablica),
- gabinet rehabilitacyjno – zabiegowy (masaże, refleksoterapia),
- dwa pomieszczenia stylizowane na pokoje (z fotelami, szafkami, obrazami itp.).
- wyposażenie sal zajęciowych: stoły krzesła, AGD, sale zabiegowe, sprzęt biurowy, elektronika

biurowa (laptopy, drukarki, telefony)  
- łączność telefoniczna i internetowa  
- serwer/hosting www

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Fizjoterapia -Wynagrodzenie instruktora (Faktura)-	1 800,00		
2.	Ćwiczenia tai chi-Wynagrodzenie instruktora - umowa zlecenia.	1 080,00		
3.	Masaże-Wynagrodzenie masażysty (umowa zlecenia)	3 600,00		
4.	Koszt wynajmu sali,oświetlenia.Wynajem sali.	2 500,00		
5.	Koordinator projektu-umowa zlecenie.	500,00		
6.	Obsługa księgowo-umowa zlecenie.	300,00		
7.	Materiały biurowe niezbędne do realizacji zadania.	220,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## 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*)

<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.