

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⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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: Stowarzyszenie Twórczych Osób "INWENCJA" , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000830337 , Kod pocztowy: 71-050 , Poczta: Szczecin , Miejscowość: Szczecin , Ulica: Polskich Marynarzy , Numer posesji: 51 , Numer lokalu: 14 , Województwo: zachodniopomorskie , Powiat: Szczecin , Gmina: m. Szczecin , Strona www: , Adres e-mail: stoinwencja@gmail.com ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
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	Słoneczny Patrol Senioralny			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	08.08.2021	Data zakończenia	31.08.2021

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

Opis zadania

Seniorzy to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Osoby, które ukończyły 60 rok życia mają znacznie niższy poziom wody w organizmie, co podnosi ryzyko odwodnienia oraz przyspiesza ten proces. Całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz z upływem lat o około 15 procent. Człowiek traci wodę z organizmu w trakcie oddychania, poprzez oddawanie moczu oraz z potem. Latem zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem ze wzrostem temperatury. Należy wypijać dodatkową szklankę wody na każdy stopień powyżej 37 st. C. Podczas upałów należy uzupełniać również niedobory sodu i potasu. W grupie wiekowej powyżej 60 roku życia najczęstszą przyczyną odwodnienia jest niedostateczne spożycie płynów. Osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie, jak młodsze, co powoduje, że piją mniej. Uczucie pragnienia w ich przypadku może być już symptomem lekkiego odwodnienia.

Wraz z wiekiem zmienia się funkcjonowanie naszego organizmu. Do zmian tych należy m.in. spadek wrażliwości ośrodka pragnienia w mózgu na niedobory wody w organizmie. W praktyce oznacza to osłabienie chęci i uczucia pragnienia, a w skrajnych wypadkach nawet ich zaniku. Zapotrzebowanie organizmu na wodę i biopierwiastki u seniorów jest jednak nadal duże, więc aby zapobiec odwodnieniu osoby starsze powinny pamiętać aby zawsze mieć przy sobie butelkę lub szklankę wody, najlepiej mineralnej. Należy zwracać również uwagę na skład wody i przede wszystkim wybierać wody wysokozmineralizowane, które zawierają składniki takie jak wapń, magnez oraz sód. Są to składniki mineralne niezbędne w diecie, szczególnie seniorów!

Aby uniknąć odwodnienia seniorzy powinni kierować się następującymi zasadami:

1. Pić małe ilości płynów regularne w ciągu całego dnia. Ten system nawadnia skuteczniej niż duże porcje wody w sporych odstępach czasu.
2. Należy pić minimum 8 szklanek wody dziennie.
3. Na każdy stopień powyżej 37 stopni Celsjusza, należy wypijać dodatkową szklankę. Warto również uzupełniać sód i potas.
4. Jeść warzywa i owoce, które są wspaniałym źródłem wody, m.in. ogórek, sałata lodowa, pomidor, seler naciowy, arbuz czy grejpfrut.
5. Wykluczyć napoje zawierające alkohol, kawę i mocną herbatę, ponieważ mają one działanie moczopędne, co może skutkować odwodnieniem organizmu.
6. Unikać napojów gazowanych, które zabijają uczucie pragnienia. Złudne wrażenie zahamuje odruch sięgania po wodę.
7. Leki popijają wyłącznie wodą, ponieważ mogą wchodzić w reakcje z innymi napojami.
8. Trzymać szklankę lub butelkę z wodą zawsze w zasięgu wzroku. To przypomni o potrzebie picia.
9. Wychodząc z domu zawsze zabierać ze sobą wodę, zwłaszcza w przypadku zwiększonej aktywności fizycznej.
10. Być czujnym – odwodnienie ma charakterystyczne symptomy, do których należą: zmęczenie, zawroty głowy, pragnienie, ciemny kolor moczu, bóle głowy, suchość w ustach/nosie, suchość skóry oraz skurcze mięśni.

Seniorom grozi także udar cieplny, czyli przegrzanie organizmu. Udar może być konsekwencją odwodnienia. Gdy nastąpi nadmierna utrata płynów i elektrolitów, a do tego dojdzie wpływ wysokiej temperatury, mogą zostać zaburzone naturalne mechanizmy termoregulacji. Organizm zacznie się przegrzewać, a to grozi utratą przytomności.

Oferent planuje przeprowadzić bezpośrednią kampanię informacyjną wśród seniorów pod hasłem „Pij wodę seniorze!” Patrole złożone z wolontariuszy będą uczęszczać do miejsc najczęściej odwiedzanych przez seniorów. Będą ich informować o potrzebie picia wody oraz także o tym jak zadbać o siebie podczas upałów. Każdy z seniorów otrzyma wodę oraz ulotkę informacyjną. Planuje

się rozdać wśród osób powyżej 60 roku życia 1000 butelek wody wysokozmineralizowanej. Butelki o pojemności 250 ml będą oklejone dedykowanym logo akcji. Oferent zapewni transport wody w wybrane miejsca na terenie miasta Szczecin oraz torby/plecaki dla wolontariuszy. Wolontariusze będą identyfikowani dzięki jednolitym koszulkom z logo/napisem akcji. Zadanie jest przewidziane do realizacji w miesiącu sierpniu - miesiącu letnim, z nadal utrzymującymi się wysokimi temperaturami.

Projekt będzie realizowany we współpracy z Centrum Seniora w Szczecinie. Jego realizacja zbiegnie się częściowo w czasie z Tygodniem Inicjatyw Senioralnych przygotowywanym przez Centrum Seniora. Wolontariusze to osoby młode, które mają już doświadczenie w pracy z seniorami, nabyte w trakcie podejmowanych działań wolontariackich w czasie pandemii.

Oferent planuje udział w zadaniu 20 wolontariuszy, którzy będą realizowali zadanie w dwuosobowych patrolach. Każdy z patroli zostanie wyposażony w apteczkę pierwszej pomocy – wysokie temperatury to także większe ryzyko zasłabnięć, skoków ciśnienia, udarów słonecznych. Osoby starsze bardzo źle znoszą upały, szczególnie gdy wysoka temperatura utrzymuje się przez długi czas. Podeszły wiek zmniejsza odporność na upał, a seniorzy łatwo się odwadniają.

Wolontariusze wcześniej wezmą udział w kursie pierwszej pomocy organizowanym przez Centrum Seniora. Dla potrzeb realizacji zadania zostanie zakupionych 10 apteczek PRO zaprojektowanych i wyposażonych przez ratowników medycznych z wieloletnim doświadczeniem pracy „na ulicy”, ze Stowarzyszenia „Pomagam bo mogę.” Apteczki są nieprzemakalne (materiał Codura), wyprodukowane w Polsce, posiadają duże mocne zamki, a przede wszystkim przemyślane i niezbędne wyposażenie. Po zakończeniu realizacji projektu apteczki zostaną przekazane do klubów seniora funkcjonujących na terenie miasta Szczecin. Jedna z nich pozostanie na wyposażeniu Centrum Seniora. Solidne wykonanie i przemyślany skład wyposażenia apteczki zapewni jej długotrwałą użyteczność i funkcjonalność.

Ramowy plan działania:

1. Przygotowanie kampanii informacyjnej i zaplanowanie działań logistycznych.
2. Przeszkolenie wolontariuszy.
3. Patrol wolontariacki.
4. Podsumowanie kampanii – zdjęcia i opis działań zamieszczone na Facebooku.

Miejsce realizacji

Proponowane do realizacji zadanie w całości zostanie przeprowadzone na terenie miasta Szczecin. Patrole wolontariackie będą odwiedzały miejsca najczęściej wybierane przez seniorów w trakcie letnich spacerów, np. Jasne Błonia, Ogród Różany, Wały Chrobrego, Park Żeromskiego.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Kampania informacyjna - projekt i wydruk ulotek	1000	Wzór ulotki informacyjnej, dokumentacja fotograficzna
Wolontariat młodzieżowy	20	Umowy wolontariackie

Rozdysponowanie butelek z wodą	1000	Dokumentacja fotograficzna
--------------------------------	------	----------------------------

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Twórczych Osób „Inwencja” jest nową organizacją pozarządową na mapie miasta Szczecin. Powstało w lutym 2020 r. i niestety w związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną w 2020 r. nie zrealizowało żadnego z pierwotnie planowanych działań. Członkowie Stowarzyszenia działali jednak wcześniej przy różnych projektach senioralnych. Dr Katarzyna Seredyńska, prezes Stowarzyszenia, w 2015 r. była moderatorem Uniwersyteckiego Marszu Seniora oraz Giełdy Pasji Seniora. Pełniła wolontarystycznie funkcję asystenta koordynatora w projekcie Humanistyczny Senior, realizowanym w ramach Rządowego Programu ASOS 2015. Trzykrotnie była koordynatorem projektów związanych z aktywnością wolontariacką seniorów: w roku 2016 „Opracowanie i wdrożenie programu Turnusu Aktywizacji Seniorów oraz Centrum Mentoringu i Wolontariatu Seniorów – pilotaż w min. dwóch gminach/powiatach”; w roku 2017 „Centrum Mentoringu i Wolontariatu Seniorów realizacja w min. dwóch gminach/powiatach”; w roku 2019 „Utworzenie Regionalnego i Lokalnego Centrum Mentoringu i Wolontariatu Seniorów oraz sieciowanie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, realizowanych w formie powierzenia realizacji zadania publicznego przez Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W bieżącym roku Stowarzyszenie realizuje dwa projekty skierowane do seniorów, jeden związany z powstawaniem na terenie województwa zachodniopomorskiego centrów wolontariatu i mentoringu seniorów, drugi z promowaniem wśród seniorów zdrowego i aktywnego trybu życia. Konsultantem merytorycznym projektu będzie dr Katarzyna Seredyńska, Prezes Stowarzyszenia. Mgr Klaudia Piotrowska, sekretarz Stowarzyszenia, planowany koordynator przedkładanego przedsięwzięcia, w związku ze swoją działalnością na rzecz osób starszych została zaproszona do udziału w kampanii organizowanej przez Prezydenta Miasta Szczecin. #SzczecintoWy. Jest również członkiem Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, przewodniczącą Koła Naukowego Gerontologii Społecznej, koordynatorem projektu „Starość? Też mnie to czeka”, instruktorem Jogi Śmiechu, pracownikiem Centrum Seniora w Szczecinie. Mgr Magdalena Czajkowska, członek Stowarzyszenia, to certyfikowany Instruktor Terapii Zajęciowej, instruktor Jogi Śmiechu, absolwentka kursów Archipelag Pokoleń oraz Taniec w Animacji, pracownik Centrum Seniora w Szczecinie. Członkowie Stowarzyszenia mają zatem nie tylko doświadczenie w prowadzeniu działań na rzecz seniorów, ale również w zarządzaniu wolontariatem.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Większość członków Stowarzyszenia ma doświadczenia projektowe, ponad połowa uczestniczyła i nadal uczestniczy w działaniach adresowanych do seniorów. Stowarzyszenie ma możliwość nawiązania doraźnej współpracy z wolontariuszami (młodzież), skupionymi wokół Centrum Seniora w Szczecinie. Głównym zatem atutem Oferenta są zasoby ludzkie. Dzięki podejmowanej współpracy z Centrum Seniora Oferent będzie miał miejsce do przeprowadzenia spotkania z wolontariuszami, zmagazynowania wody. Centrum Seniora będzie też miejscem kontaktowym z koordynatorem

przedsięwzięcia, który odpowiedzialny będzie za przygotowanie akcji, opracowanie działań logistycznych, bieżący nadzór nad wolontariuszami. Stowarzyszenie jest w stanie zrealizować projekt odwołując się do własnych zasobów ludzkich i korzystając ze wsparcia sprawdzonych wolontariuszy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Projekt i wydruk ulotek informacyjnych, projekt naklejek na butelki	1 000,00		
2.	Koszulki z logo/napisem akcji dla wolontariuszy	600,00		
3.	Apteczki pierwszej pomocy	1 400,00		
4.	Butelki wody 250 ml z logo/napisem akcji	4 000,00		
5.	Plecaki/torby dla wolontariuszy	900,00		
6.	Usługa transportowa	800,00		
7.	Wynagrodzenie koordynatora projektu	1 000,00		
8.	Wynagrodzenie księgowej projektu	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	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*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

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.