

# 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>	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym 2) działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

## 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>Fundacja MOŻESZ</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000949939</b> ,		
<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>	Seniorze MOŻESZ! Doświadczyć więcej.			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	03.08.2022	Data zakończenia	16.09.2022

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

#### Opis zadania

Dzięki otwartym dniom Fundacji MOŻESZ zorganizowanym na rozpoczęcie działalności organizacji udało nam się poznać lokalną społeczność i ich potrzeby. Mieszkańcy prawobrzeża, a w szczególności społeczność dzielnicy Dąbie stanowią osoby starsze. Infrastruktura tej dzielnicy również należy do starej zabudowy. Brakuje lokalnych miejsc, gdzie osoby starsze mogłyby aktywnie spędzać czas, zintegrować się między sobą, zadbać nieodpłatnie o swoje zdrowie w zakresie poprawy kondycji i sprawności. Wiemy już z naszych rozmów, że problemem seniorów jest wysoki koszt rehabilitacji czy ćwiczeń oraz ich ograniczony dostęp na NFZ, który ma limity. Nie mają też wówczas możliwości wspólnego przebywania ze sobą, nie znają możliwości ruchu przez rozrywkę. Od sierpnia planujemy zaprosić na zajęcia grupę 30 seniorów ze Szczecina. Warsztaty ruchowe będą się odbywały dwa razy w tygodniu, w czasie po dwie i pół godziny zegarowe każde spotkanie. Udostępnimy do dyspozycji naszych gości dwa pomieszczenia. W jednej sali - mniejszej, jeden uczestnik będzie odbywał ćwiczenia z użyciem okularów do wirtualnej rzeczywistości, pod opieką instruktora. Tego typu terapie wykorzystywane są w medycynie coraz częściej. Dzięki wirtualnemu światu osoby ćwiczące zapominają o swoich ograniczeniach ruchowych i bólu. Ciekawe doświadczenie często jest motywujące dla osób, które z natury nie lubią się ruszać. W wirtualnym świecie mózg zajęty jest sygnałami wzrokowymi i nie ogranicza ciała. Osoba ćwicząca nawet się nie zastanawia, że wykonuje aktywność fizyczną. W wielu szpitalach zamożniejszych krajów okulary VR stosuje się zamiast farmakologii, wspomaga usprawnianie. Skuteczność terapii VR potwierdzają najlepsze uniwersytety świata, np. Oxford University UK. Nasza fundacja chce przybliżyć naszym uczestnikom trochę innowacyjności. Ćwicząc i usprawniając chcemy pokazać seniorom możliwości współczesnej techniki i poszerzyć ich horyzonty psychologiczne. Przez dwie i pół godziny jednodniowych zajęć, a w sumie pięć godzin w tygodniu, co daje razem 300 minut, każdy senior będzie miał 10 minut ćwiczeń nowatorską metodą VR.

W drugiej sali mieszczącej większą grupę osób równorzędnie z zajęciami usprawniającymi VR będą prowadzone zajęcia ruchowe dla pozostałych 29 uczestników. Osoby starsze będą cyklicznie po kolei proszone na indywidualne ćwiczenia, podczas gdy grupa będzie ćwiczyła tradycyjną metodą. Do grupowego usprawniania udostępnimy maty, na których seniorzy będą mogli ćwiczyć w pozycji leżącej lub siedzącej. Zajęcia ruchowe prowadzone będą przez certyfikowaną trenerkę fitness. Specjalistka dostosuje rodzaj ćwiczeń do indywidualnych potrzeb poszczególnego seniora. Pierwszą godzinę zegarową całej grupy będą stanowiły ćwiczenia. Po nich przewidujemy około 20 minutową przerwę regeneracyjną połączoną z drobnym poczęstunkiem. Będzie to też czas na pytania do specjalistów, czy luźne rozmowy między uczestnikami. Jesteśmy świadomi, że wielu z nich potrzebuje kontaktu z drugą osobą.

Po przerwie będą miały miejsce wykłady z różnymi specjalistami, czy spotkania z ciekawymi osobami odbywające się w atmosferze pogawędek i wspólnych dyskusji. Chcemy, żeby osoby starsze doznawały również bodźców psychicznych, chcemy zachęcać je do rozmów i wypowiedzi, do dzielenia się swoimi doświadczeniami i obawami. Dzięki specjalistom Fundacji MOŻESZ mamy wszyscy świadomość, że samotne siedzenie w domu sprzyja rozwojowi demencji, Alzheimera, czy innych chorób geriatrycznych. Nasze zajęcia mają za zadanie pobudzać ciało i umysł, oddalać postępującą z wiekiem niedołężność.

Planujemy spotkania w poniższych terminach i godzinach: na każdym spotkaniu będzie dostępnych 3 specjalistów (od ćwiczeń, od okularów VR, osoba prowadząca godzinną prelekcję)

3.08.2022 - 12:00-14:30

5.08.2022 - 12:00-14:30

10.08.2022 - 12:00-14:30

12.08.2022 - 12:00-14:30  
17.08.2022 - 12:00-14:30  
19.08.2022 - 12:00-14:30  
24.08.2022 - 12:00-14:30  
26.08.2022 - 12:00-14:30  
31.08.2022 - 12:00-14:30  
2.09.2022 - 12:00-14:30  
7.09.2022 - 12:00-14:30  
9.09.2022 - 12:00-14:30  
14.09.2022 - 12:00-14:30  
16.09.2022 - 12:00-14:30

#### Miejsce realizacji

Siedziba Fundacji MOŻESZ przy ul. Anieli Krzywoń 10.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wysoka frekwencja programu integracji i usprawniania seniorów	Co najmniej 25 osób ukończy zajęcia	Lista obecności
Poprawa sprawności fizycznej uczestników	Co najmniej 25 osób	Ankieta na początku i na końcu zadania publicznego
Zachęcenie seniora do dbałości o swoją kondycję	co najmniej 3 osoby będą przychodziły do fundacji na zajęcia ruchowe po zakończeniu zadania publicznego	Deklaracja uczestnictwa w dalszych ćwiczeniach

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

### Charakterystyka oferenta

Fundacja MOŻESZ jest młodą organizacją powstałą w styczniu 2022 roku. Prezeska od lat jest szczenińską działaczką społeczną. W ciągu ostatnich 4 lat, przed założeniem fundacji współpracowała z organizacjami pozarządowymi i była osobą prowadzącą warsztaty aktywizacji zawodowej, czy aktywizacji społecznej. Na własnej skórze, w swojej rodzinie, odczuła z jakimi problemami borykają się osoby starsze, a w szczególności z różnymi problemami zdrowotnymi. Zrozumiała jak bardzo zachwiana jest ich wiara we własne możliwości, jak podupadłe jest poczucie własnej wartości oraz często zerowe poczucie sprawczości. Fundacja prowadzi działalność gospodarczą i jest przedsiębiorstwem społecznym. Od czerwca ma nową siedzibę, która stwarza możliwości zapraszania ludzi w swoje progi i organizowania różnych wydarzeń. Lokalizacja sprzyja działaniom kierowanym do osób starszych.

### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja MOŻESZ nie prowadziła dotąd żadnych działań publicznych, jako organizacja. Doświadczenie w tej sferze posiada założycielka i prezeska działająca wcześniej w kampaniach społecznych. Organizowała Marsz Różowej Wstążki w Szczecinie, od 2008 roku (ostatnie 2 lata były przerwą wywołaną pandemią) - akcją uświadamiającą jak ważne są regularne badania kontrolne. Edukując mieszkańców Szczecina swoją coroczną kampanią skłania się do edukacji w szerszym znaczeniu, co zawarła w statucie utworzonej fundacji. Jako coach i trener zajmuje się zawodowo edukacją zarówno przedsiębiorców jak i pracowników. Zna problemy różnych grup społecznych. Fundacja MOŻESZ ma na swoim koncie działań 4 dni otwarte, podczas których odbyły prelekcje specjalistów takich jak: psycholog, dietetyczka, protetyczka słuchu, dyplomowana pielęgniarka. Podczas dni otwartych około pięćdziesiąt osób wyraziło chęć wzięcia udziału w przyszłych wydarzeniach organizowanych lub współorganizowanych przez naszą Fundację, wpisały się one do fundacyjnej bazy i pozostają w stałym kontakcie. Kolejną inicjatywą było współorganizowanie inicjatywy "Żywa Biblioteka" zorganizowanej w kwietniu 2022 wraz z Biblioteką Miejską ProMedia. To wydarzenie przez cały dzień przyciągnęło ponad 200 zainteresowanych osób.

### Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Komputer, drukarka, wi-fi, kserokopiarka, maty do ćwiczeń.

### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Promocja wydarzenia w mediach społecznościowych, wyprodukowanie plakatów i ulotek promujących nasze zajęcia, rozwieszenie plakatów, rozdystrybuowanie ulotek	1 000,00		

2.	Zakup okularów - OKULARY VR OCULUS QUEST 2 256 GB	2 500,00		
3.	Maski jednorazowe do okularów - aby higienicznie używać okularów potrzebne są jednorazowe nakładki	200,00		
4.	koszty sali dużej do ćwiczeń i spotkań grupowych - 14 spotkań po 2,5h = 35h x 30zł za godzinę	1 050,00		
5.	koszty - gabinet do pracy z okularami VR - 14 spotkań po 2,5h = 35h x 20zł za godzinę	700,00		
6.	poczęstunek podczas spotkań - woda, kawa, herbata - 14 spotkań po 50zł	700,00		
7.	zakup mat - fundacja dysponuje 16 matami, potrzebujemy dokupić jeszcze 14 mat - szacujemy po 50zł za sztukę	700,00		
8.	wynagrodzenie specjalisty prowadzącego zajęcia indywidualne z okularami VR 35h x 50zł	1 750,00		
9.	instruktorka fitness 14h x 50zł	700,00		
10.	specjalista prowadzącego zajęcia 14 x 50	700,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		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*)

<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.