



Urząd Miasta Szczecin
Biuro Dialogu Obywatelskiego
pl. Armii Krajowej 1, 70-456 Szczecin
tel. + 48 91 42 45 105
bdo@um.szczecin.pl · www.szczecin.pl

BDO-4

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

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Gmina Miasto Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia.

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	
Fundacja Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże” KRS 0000 133 415 REGON 810 83 77 22 NIP 955-10-26-075 ul. Seledynowa 91a, 70-781 Szczecin	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Wioleta Smykowska – Prezes Zarządu Fundacji „Prawobrzeże” biuro@prawobrzeze.org.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Zdrowie i niezależność - edukacja dojrzałych mieszkańców Prawobrzeża Szczecina”
------------------------------	--

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 publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02.10.2019	Data zakończenia	31.12.2019
--	------------------	------------	------------------	------------

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

Program pt. „Zdrowie i niezależność - edukacja dojrzałych mieszkańców Prawobrzeża Szczecina” powstał na wyraźne zapotrzebowanie osób starszych. Ma na celu podnoszenie świadomości w obszarze profilaktyki zdrowotnej wśród mieszkańców w wieku późnej dojrzałości, narażonych na wykluczenie społeczne z powodu pogorszenia stanu zdrowia.

Chodzi tu szczególnie o przeciwdziałanie ograniczeniom lub utracie samodzielności intelektualnej i fizycznej osób starszych. W ramach tego zadania, Fundacja „Prawobrzeże” przeprowadzi cykl warsztatów z zakresu problemów zdrowotnych osób, narażonych na pogorszenie zdrowia m. innymi na skutek chorób o podłożu autoimmunologicznym, chorób otępiennych, złamań kości itp.

Beneficjentami projektu są zwłaszcza osoby dojrzałe i w starszym wieku 50 – 80 lat, zamieszkałe w dzielnicach Prawobrzeża Szczecina.

Liczba uczestników – 50 - 56 osób.

Liczba specjalistów prowadzących warsztaty – 4 (lekarz, fizjoterapeuta, trener funkcji poznawczych, dietetyk).

Działania będą się odbywały w zasobach Fundacji:

- Klub Osiedlowy „Bukowe”, ul. Seledynowa 91a
- Klub Osiedlowy „Szpak”, ul. Seledynowa 75a

oraz w oratorium przy Kościele parafialnym - ul. Bałtycka w Wielgowie.

Termin: od 02 października do 30 grudnia 2019r.

Krótki opis programu:

1. Warsztaty na temat ryzyka upadków i ich możliwych konsekwencji pt. „Seniorze drogi - patrz pod nogi”.

Prozdrowotny program prewencji ryzyka upadków wśród osób po 65 r.ż. Prowadzony przez wykwalifikowanego fizjoterapeuta. 2 spotkania po 2h dla grupy 10 – 12 osób.

Uczestnicy warsztatów poznają przyczyny częstych złamań i uszkodzeń aparatu ruchu i dowiedzą się

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

jak im zapobiegać oraz przeciwczą odpowiednie zachowania w praktyce. Po warsztatach będą także posiadali wiedzę o tym, w jaki sposób należy przystosować swoje otoczenie, celem zminimalizowania ryzyka upadku.

Cele warsztatów to:

- zmniejszenie ryzyka upadków u osób po 65 r.ż. poprzez zwiększenie świadomości na temat ich przyczyn.
- zwiększenie wiedzy uczestników programu na temat profilaktyki upadków i zapobieganiu
- poprawa świadomości możliwości następstw upadków
- wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Miejsce: Klub osiedlowy "Szpak" przy ul. Seledynowej 75a.

2. Warsztaty medyczne pt. "Układ odpornościowy - Anioł Stróż makroorganizmu człowieka."

Program uświadamiający przyczyny wielu przewlekłych chorób o podłożu autoagresywnym.

Prowadzić je będzie biolog, pracownik naukowy US. 2 spotkania po 2h dla grupy 12 - 14 osób.

Uczestnicy warsztatów dowiedzą się od czego zależy zdrowie człowieka. Czym jest, czemu służy oraz jak działa układ odpornościowy. Zdobędą podstawową wiedzę na temat substancji immunologicznych, najbardziej czynnych w układzie odpornościowym człowieka oraz o mechanizmie: „rozpoznanie, obrona i atak”. Dowiedzą się także jak układ odpornościowy reaguje na zarazki.

Cele warsztatów to:

- nabycie umiejętności przestrzegania podstawowych zasad dbania o odporność organizmu,
- zrozumienie symptomów choroby, jako mechanizmu obronnego organizmu,
- nabycie wiedzy o nieprawidłowościach funkcjonowania układu odporności,
- nabycie umiejętności rozpoznawania sygnałów jakie organizm wysyła przy nieprawidłowościach,
- poznanie adresów placówek i ośrodków leczenia,
- poznanie metod wspierania prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

Miejsce: Klub Osiedlowy „Bukowe” przy ul. Seledynowej 91a.

3. Warsztaty z zakresu dietetyki pt. „Jedzenie, zdrowie, emocje”.

Prowadzone przez dietetyka. 2 spotkania po 2 godziny dla grupy 12 - 14 osób.

Uczestnicy nauczą się obserwować i rozumieć swój organizm oraz praktycznie stosować poznana wiedzę, aby dietę i styl życia adoptować do pór roku, klimatu, aktywności, płci, wieku i własnych potrzeb. Otrzymają zalecenia dietetyczne i ziołowe w najczęstszych dolegliwościach, m.in.:

przeziębienie, grypa, alergie, zaburzenia trawienia, krążenia, bezsenność, zaparcia, osteoporoza, nadciśnienie, nadwaga, reumatyzm. Nauczą się układania jadłospisów dla konkretnych przypadków zdrowotnych. Dowiedzą się też, jak szybko i zdrowo przygotować smaczne dania. Zajęcia będą prowadzone przy aktywnym udziale uczestników. Oprócz wykładu będzie czas na prowadzenie dyskusji, pytania, omawianie rzeczywistych przypadków z codziennej praktyki.

Cele warsztatów:

- dostarczenie wiedzy i umiejętności umożliwiających odbudowanie poczucia wpływu na własne zdrowie i zdrowie najbliższych,
- zrozumienie współzależności między jedzeniem a zdrowiem i emocjami człowieka,
- nabycie umiejętności układania jadłospisu odpowiedniego dla stanu zdrowia,
- nabycie umiejętności wykonania prostych potraw, sprzyjających zachowaniu lub leczeniu zdrowia.

Miejsce: Klub Osiedlowy „Bukowe” przy ul. Seledynowej 91a.

4. Trening pamięci i funkcji poznawczych metodą Enrichment.

Ważny cykl przeciwdziałający chorobom otępiennym w tym chorobie Alzheimera. Cykl 10 spotkań po 2h dla grupy 10 – 12 osób, poprowadzi terapeutka Terapii Poznawczej Instrumental Enrichment.

Uczestnicy treningu poznają prawidłowości rozwojowe oraz przyczyny zaburzeń pracy mózgu człowieka. Dowiedzą się jak można przeciwdziałać przedwczesnemu pojawieniu się demencji, jak rozpoznawać oznaki starzenia się mózgu oraz jego chorobowej degradacji. Zostaną przez to zachęceni do przekazywania tej wiedzy innym, a przede wszystkim do osobistych działań na rzecz utrzymania zdrowia w tej sferze. Dowiedzą się, że człowiek niezależnie od wieku ma zdolność do usprawniania swojego procesu myślenia. Funkcje poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja, myślenie, logiczne rozumowanie, kojarzenie, spostrzegawczość, mogą zostać usprawnione poprzez cykl specjalistycznych treningów. Pod kierunkiem instruktora-terapeuty i specjalnie dobranych zadań, uczestnicy będą kształtować swoją inteligencję – doskonaląc zdolność logicznego myślenia, samodzielnie tworząc strategie poznawcze i rozwiązując problemy. Intensywne treningi przeprowadzane w atmosferze nauki i zabawy, powinny przełożyć się pozytywnie na sytuacje z życia codziennego.

Szczegółowe cele treningu:

- poprawienie funkcji poznawczych takich jak: pamięć, uwaga, percepcja wzrokowa, słuchowa,
- doskonalenie zdolności logicznego myślenia, wyciągania wniosków i samodzielnego podejmowania decyzji,
- uzyskanie poprawy w wykonywaniu codziennych czynności (zakupy, używanie sprzętów domowych,

opłata rachunków)

- zapobieganie zespołom otępiennym, związanym z wiekiem np. chorobie Alzheimera.

Do realizacji warsztatów, każdy z uczestników otrzyma zestaw kart pracy Instrumental Enrichment.

Miejsce: Oratorium przy kościele parafialnym w Wielgowie.

Promocja:

Informację o programie Fundacja przekaze społeczności lokalnej mieszkańców Prawobrzeża poprzez Gazetę „Panorama 7” (nakład 15 tys. trafia do mieszkań na Prawobrzeżu) oraz na stronie internetowej www.prawobrzeze.org.pl We wszystkich wiadomościach podamy informację o współfinansowaniu zadania przez Gminę Miasto Szczecin.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Poprzez informację o programie profilaktycznym, wśród starszych mieszkańców Szczecina wypromowana zostanie postawa aktywnego zdobywania wiedzy i umiejętności, dotyczących zachowania zdrowia.	Co najmniej 20 tys. mieszkańców Czytelników gazety lokalnych oraz mediów społecznościowych	Nakład gazet trafiających do mieszkańców Ilość „polubień” na portalach Internetowych Nabór uczestników.
Zmniejszone ryzyko upadków u osób po 65 r.ż. poprzez uświadomienie mieszkańców w zakresie prewencji złamań aparatu ruchu oraz nabyte umiejętności praktycznego przystosowania otoczenia.	10 – 12 uczestników warsztatów	Lista uczestników Ankieta ewaluacyjna
Zwiększona świadomość starszych mieszkańców z zakresu immunologii oraz praktyczne umiejętności dbania o układ odpornościowy organizmu.	12 – 14 uczestników warsztatów	Lista uczestników Ankieta ewaluacyjna
Zwiększona świadomość starszych mieszkańców z zakresu zdrowego odżywiania oraz nabycie umiejętności doboru diety do potrzeb organizmu.	12 – 14 uczestników warsztatów	Lista uczestników Ankieta ewaluacyjna
Poprawienie u osób starszych funkcji poznawczych takich jak: pamięć, uwaga, percepcja wzrokowa i słuchowa, a przez to zwiększenie i utrzymanie ich samodzielności.	12 – 14 uczestników warsztatów	Lista uczestników Ankieta ewaluacyjna
Poprawa funkcjonowania psycho-fizycznego osób starszych, dzięki udziałowi w warsztatach profilaktyki zdrowotnej.	50 – 56 uczestników warsztatów	Listy uczestników Dokumentacja fotograficzna.

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

Fundacja od 25 lat prowadzi działania edukacyjne oraz profilaktyczne wśród mieszkańców kilku osiedli Prawobrzeża Szczecina w zarządzanych przez Fundację 4 klubach osiedlowych oraz na dwóch obiektach sportowych. Od wielu lat poważną grupą beneficjentów naszych działań są osoby powyżej 60 r. ż. Fundacja od 2010 roku realizuje programy aktywizacji i integracji seniorów, współfinansowane ze środków Gminy Miasto Szczecin. M. innymi w ostatnich latach były to:

2016r. „Centrum Aktywności Seniora” w ramach zadania „Osiedlowy program aktywizacji, integracji i wspierania osób starszych współfinansowanego ze środków Miasta Szczecin – dotacja 59 440,00 zł.

2017r. „Centrum Aktywności Seniora” w ramach zadania „Osiedlowy program aktywizacji, integracji i wspierania osób starszych współfinansowanego ze środków Miasta Szczecin – dotacja 85 000,00 zł.

2018r. „Centrum Aktywności Seniora” w ramach zadania „Osiedlowy program aktywizacji, integracji i wspierania osób starszych współfinansowanego ze środków Miasta Szczecin – dotacja 75 000,00 zł.

Co roku z naszych różnorodnych działań korzysta około 1000 seniorów.

W lutym 2019r. Fundacja we współpracy z Zachodniopomorskim Okręgiem PCK zorganizowała i przeprowadziła kurs dla „Opiekuna osób starszych – zależnych”.

Przy realizacji zadania zostaną wykorzystane następujące zasoby Fundacji:

- **Klub „Bukowe” sala konferencyjna i biuro** (wyposażone w niezbędny sprzęt biurowy, 2 komputery ze stałym łączem internetowym, fax, skaner, drukarki, telefon, biurka, miękkie krzesła, stoły konferencyjne, projektor, ekran, tablica flipchartowa;
- **Klub osiedlowy „Szpak”** - sala do ćwiczeń z drabinkami i sprzętem rehabilitacyjnym, rowerek i stepper, zaplecze sanitarne;

Kadra prowadząca projekt:

1. Prowadzący warsztaty prewencji upadków i złamań – mgr fizjoterapii Łukasz Maliński, pracownik oddziału neurologii oraz ortopedii w Szpitalu Klinicznym nr 1 w Szczecinie,
2. Prowadząca warsztaty medyczne – dr hab. prof. US Beata Tokarz-Deptuła - kierownik Katedry Immunologii na Wydziale Biologii Uniwersytetu Szczecińskiego,
3. Prowadząca warsztaty dietetyki – mgr dietetyki Anna Grzechowiak z prywatną praktyką i dużym doświadczeniem,
4. Prowadząca treningi pamięci - mgr pedagogiki Agnieszka Hartung - Terapeuta Terapii Poznawczej Instrumental Enrichment, Terapeuta Integracji Sensorycznej II – go stopnia, z doświadczeniem praktycznym.
5. Koordynacja projektu – Wioleta Smykowska, wiceprezes Zarządu Fundacji (pedagog specjalny WSP w Szczecinie, psychoterapeutka, oraz m in. studia podyplomowe z zakresu zarządzania pomocą społeczną).

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie warsztatu prewencji ryzyka upadku (1 os. umowa cywilno-prawna)	400,00	400,00	0,00
2.	Prowadzenie warsztatu medycznego (1 os. umowa cywilno-prawna)	500,00	500,00	0,00
3.	Prowadzenie warsztatu dietetyki (1 os. umowa cywilno-prawna)	600,00	600,00	0,00
4.	Prowadzenie treningu pamięci (1 os. umowa cywilno-prawna)	2000,00	2000,00	0,00
5.	Zakup podręczników oraz innych pomocy dla uczestników treningu pamięci	500,00	0,00	500,00
6.	Koordynacja projektu	300,00	0,00	300,00
7.	Obsługa księgowo-kadrowa	200,00	0,00	200,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 400,00	3 500,00	900,00

Uwaga do kalkulacji kosztów:

Udział w warsztatach będzie dla ich uczestników bezpłatny. Jednak uczestnicy treningu pamięci dokonają opłaty w wysokości 60 zł za specjalne indywidualne materiały edukacyjne oraz materiały do prowadzenia zajęć grupowych.

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

FUNDACJA KULTURY, SPORTU
I AKTYWNOŚCI LOKALNEJ
"PRAWOBRZEŻE"

70-781 Szczecin, ul. Seledynowa 91A
tel. 91 46 31 744 , 91 46 26 622
NIP 955-10-26-075, Regon 810837722

CZŁONEK ZARZĄDU I ZARZĄDU
FUNDACJI
Małgorzata Adach-Weźniak
Wioletta Smykowska

Data 05.09.2018r.

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