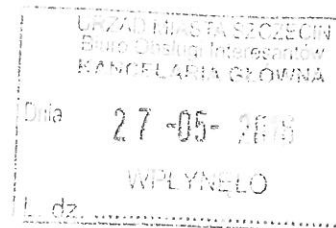




Urząd Miasta Szczecin
Biuro ds. Organizacji Pozarządowych
pl. Armii Krajowej 1, 70-456 Szczecin
tel. + 48 91 42 45 105
bop@um.szczecin.pl · www.szczecin.pl



BOP-4

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 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 adresowana jest oferta	Urząd Miasta Szczecin			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia			
4. Tytuł zadania publicznego	„Szczecin – miasto bez stresu”			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	20.06.2016	Data zakończenia	09.09.2016

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Stowarzyszenie Instytut Rozwoju Regionalnego, Aleja Wojska Polskiego 164, 71-335 Szczecin Numer KRS: 0000076264	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Telefon: 91 42 11 535, fax: 91 42 25 473 e-mail: sekretariat@irr.szczecin.pl , strona www: www.irr.szczecin.pl Osoba do kontaktu: Tomasz Kowalik Tel. 91 42 11 535, e-m:

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Stres jest zjawiskiem tak powszechnym, że bez jego istnienia świat stałby się zupełnie innym miejscem. Jak szacują badacze, każdego dnia ponad połowa Polaków poddana jest czynnikom wywołującym stres. Tempo życia, mnożące się i nakładające na siebie codzienne obowiązki, problemy finansowe, oczekiwania rodziny i pracodawców, kłopoty komunikacyjne, zmiany w otoczeniu, siedzący tryb życia, obniżona aktywność ruchowa... to tylko wierzchołek góry lodowej. Część czynników mimo, iż generują stres, należy postrzegać pozytywnie. Dzięki nim jesteśmy gotowi do działania i przystosowani do zmian środowiskowych. Z pozostałymi, chcąc zachować zdrowie, powinniśmy walczyć. Przewlekły stres ma ogromny udział w rozwijaniu się coraz powszechniejszych chorób cywilizacyjnych. Choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, nowotwory,

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.

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

choroby alergiczne, depresje, nerwice, u początku swojego rozwoju często mają właśnie stresory. Wziąwszy pod uwagę stały dopływ czynników stresujących nie jest łatwo sobie z nimi poradzić. Niezbędne jest uruchomienie systemów adaptacyjnych organizmu. Na szczęście dzięki procesom poznawczym coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z zakłóceń równowagi w tym względzie i dąży do zniwelowania czynników stresowych.

Zadanie publiczne polegać będzie na przeprowadzeniu pilotażowej akcji na terenie Gminy Miasto Szczecin, która ma na celu uświadomienie roli stresu w procesie pracy, kształcenia oraz w codziennych relacjach społecznych. Adresaci zadania zaznajomieni zostaną z najważniejszymi czynnikami wywołującymi stres, jego skutkami oraz metodami zwalczania. Bezpośrednimi uczestnikami zadania będą prywatni pracodawcy i pracownicy, studenci i kadra naukowa uczelni wyższych w Szczecinie oraz pracownicy urzędów i instytucji znajdujących się w Szczecinie. Ponadto pośrednimi uczestnikami zadania będą wszyscy zainteresowani mieszkańcy Szczecina, którzy dowiedzą się o akcji poprzez zaplanowane działania informacyjne.

Realizacja akcji odbędzie się na płaszczyźnie informacyjnej, edukacyjnej, promocyjnej oraz konsultacyjnej. Po uzyskaniu odpowiedniego wsparcia finansowego wdrożymy medialne akcje happeningowe, pomożemy w wyposażaniu miasta w specjalne „Strefy bez stresu” (pierwsze powstają już między innymi we współpracy z samorządem Akademii Morskiej w Szczecinie), przygotujemy kampanię promującą życie bez zbędnego stresu a także aktywnie wesprzemy mieszkańców miasta poprzez propagowanie specjalnych treningów antystresowych.

W ramach planowanego zadania publicznego przewidujemy realizację następujących działań:

- **Organizację seminarium „Pogromcy Stresu”** realizowane jako element otwierający kampanię „Szczecin - Miasto Bez Stresu” we współpracy z zaproszonymi uczelniami wyższymi w Szczecinie i Państwową Inspekcją Pracy. Seminarium poświęcone tematyce stresu, jego źródła, skutków i metod radzenia sobie z samym stresem i jego skutkami;
- **Produkcję materiałów informacyjnych** - mini broszury - dystrybuowanych wśród mieszkańców Szczecina m.in. w placówkach służby zdrowia oraz budynkach użyteczności publicznej (np. Biuro Obsługi Interesantów UM, ZUS, PIP);
- **Produkcję i dystrybucję treningów antystresowych** w postaci płyt CD „Trening Autogenny Relaksacja” m.in. w placówkach służby zdrowia oraz budynkach użyteczności publicznej (np. Biuro Obsługi Interesantów UM, ZUS, PIP)
- **Produkcję gadżetów antystresowych** z oznaczeniami akcji „Szczecin - Miasto bez Stresu” dystrybuowanych podczas seminarium „Pogromcy Stresu”;
- **Kampanię informacyjną** - cykl artykułów w lokalnych mediach, na portalach internetowych, informacje wydarzeniach realizowanych w ramach akcji w innych mediach.

Dla sprawnej realizacji zadania oferent przewiduje zaangażowanie w jego realizację własnych pracowników, którzy posiadają wieloletnie doświadczenie zarówno w kwestii zarządzania merytorycznego jak i finansowego projektami. Przewidujemy zaangażowanie w realizację zadania 2-3 osób, które zajmą się koordynacją nad prawidłowym przebiegiem zadania oraz rozliczeniami finansowymi. Oferent posiada siedzibę w mieście Szczecin, w której zlokalizowane zostanie biuro zadania. Na potrzeby realizacji zadania oferent przeznaczy sprzęt posiadany w biurze w postaci min. komputerów przenośnych i kserokopiarek.

Za prawidłową realizację programu zadania odpowiadać będą pracownicy partnera oferenta zaangażowani w praktyczną realizację zadań. Przy realizacji zadania publicznego Instytut Rozwoju Regionalnego współpracować będzie z firmą Media Group Consulting (MGC), która posiada długoletnie doświadczenie w kwestii organizacji szkoleń i warsztatów antystresowych. W swych działaniach MGC współpracuje z lokalnymi mediami jak również z Państwową Inspekcją Pracy.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Przewidujemy, że dzięki realizacji zadania uzyskamy następujące rezultaty dla uczestników zadania, którzy:

- poznają metody antystresowych i naberą umiejętności wykorzystania ich w praktyce.
- będą potrafili radzić sobie z działaniem stresu na własne organizmy;
- nauczą się panować nad swoimi emocjami;

- zmienią swoje nawyki myślowe, które pomogą im w redukcji stresu;
- zwiększą skuteczność osobistą poprzez efektywność w zarządzaniu swoim czasem;
- wypracują własne metody radzenia sobie ze stresem;
- uzyskają wiedzę o czynnikach wywołujących stres i jego skutkach w codziennym życiu.

Ponadto zakładamy, że nastąpi wzrost świadomości pracodawców dot. konieczności eliminowania chronicznego stresu w miejscach pracy.

Uzyskane przez bezpośrednich uczestników zadania rezultaty pozwolą na osiągnięcie tzw. efektu kuli śniegowej tj. osoby, które poprzez uczestnictwo w zadaniu uzyskają wiedzę nt. skutecznych metod walki ze stresem będą przekazywać tą wiedzę dalej tj. do członków rodziny czy grona znajomych. Również publikowane w lokalnej prasie i Internecie artykuły poruszające zagadnienie walki z chronicznym stresem spowodują, że zakres oddziaływania rezultatów projektu zdecydowanie wykroczy poza grupę bezpośrednich uczestników zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	Organizacja Seminarium „Szczecin – Miasto bez stresu” (w tym min.: wynajem sali, koszty prelegentów, przygotowanie i obsługa, zaproszenia, catering)	1000,00 zł	1000,00 zł	0,00 zł
2	Produkcja i dystrybucja treningów antystresowych w postaci płyt CD "Trening Autogenny Relaksacja" (1000 egzemplarzy)	4500,00 zł	4500,00 zł	0,00 zł
3	Produkcja gadżetów antystresowych (100 kompletów)	1300,00 zł	1300,00 zł	0,00 zł
4	Kampania informacyjna – koszt techniczny	1200,00 zł	1200,00 zł	0,00 zł
5	Koordinacja zadania (umowa zlecenie)	1200,00 zł	1200,00 zł	0,00 zł
6	Obsługa księgową i finansową zadania (umowa zlecenie)	600,00 zł	600,00 zł	0,00 zł
7	Koszty administracyjne realizacji zadania (m.in. poczta, telefon)	200,00 zł	200,00 zł	0,00 zł
Koszty ogółem:		1000,00 zł	10000,00 zł	0,00 zł

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

