



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

URZĄD MIASTA SZCZECIN
 Biuro Obsługi Interesantów
 KANCELARIA GŁÓWNA
 Dnia 30-05-2017
 WPLYNĘŁO
 L. dz.

Urząd Miasta Szczecin
 Biuro ds. Organizacji Pozarządowych
 Dnia 31-05-2017
 Wpłynęło
 L. dz.

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 Biuro Organizacji Pozarządowych		
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 publicznego¹⁾	Profilaktyka stresu zdrowia psychicznego		
4. Tytuł zadania publicznego	Zapobieganie stresowi i jego negatywnym konsekwencjom		
5. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	16.06.2017	Data zakończenia 13.09.2017

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 „Zrozumieć” ul. Łokietka 22 70 – 255 Szczecin KRS: 0000285810, NIP: 852 251 78 93, REGON: 320409460 Konto bankowe: /	
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)	Weronika Mirkiewicz t f

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 to jeden z podstawowych elementów naszej codzienności. Wyróżniamy 2 podstawowe rodzaje stresu – eustres i dystres. Ważne, aby ten stres pozytywny przeważał w naszym życiu. Warto nauczyć się jak

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.

wykorzystywać stres na naszą korzyść. Aby nie przekroczyć niebezpiecznej bariery, od której mamy już do czynienia z dystresem, który wpływa destrukcyjnie na nas i nasze otoczenie. Potrafi być bardzo uciążliwym czynnikiem naszego życia. Żyjemy w czasach, gdzie wymagania otoczenia, rynku pracy wciąż rosną. Wymaga się od nas, abyśmy byli coraz lepsi, stale się kształcili. W takim przeświadczeniu wychowujemy swoje dzieci, które często nie radzą sobie z wieloma obowiązkami. Codziennie walczą z przemęczeniem, pośpiechem, współzawodnictwem. To bywa bardzo często przyczyną stresu. Zwłaszcza dzieci i młodzież są na niego narażone, również na destrukcyjne konsekwencje jego długotrwałego działania. Aby uodpornić młodego człowieka na stres ważne są działania szkoły i rodziny.

Niestety obecnie to szkoła jest najczęstszym powodem stresu u dzieci i młodzieży. Ważniejsze od wpływu szkoły jest środowisko domowe. Zdrowa atmosfera domu rodzinnego decydująco wpływa na budowanie naturalnej odporności młodego człowieka na stres. Wśród naszych podopiecznych rzadko istnieje taka zdrowa, domowa atmosfera, aby pomóc w zapobieganiu stresu, często się jeszcze do niego przyczynia. Pragniemy więc poprzez zajęcia z zakresu profilaktyki ukazać możliwości radzenia sobie ze stresem, w sposób pożądaný społecznie. Aby w wyniku sytuacji przeciążenia stresem nie dochodziło do nadużyć, przekroczeń prawa.

Stres należy do kluczowych problemów współczesności, w wyniku jego długotrwałego działania może dojść w organizmie człowieka do szeregu niepożądanych zmian, nie tylko w psychice, ale również w sferze somatycznej. Do najpoważniejszych konsekwencji długotrwałego działania stresu na organizm należą: lęk, depresja, nerwowość, wypalenie zawodowe, problemy z koncentracją, spadek odporności organizmu, zapadalność na różne choroby, bezsenność, bóle brzucha, wymioty itd. Poprzez chęć wyładowania stresu może dochodzić do popadania w różne uzależnienia. Osoba będąca pod wpływem stresu przez dłuższy czas może stać się agresywna, jeśli nie będzie umiała poradzić sobie ze swoim problemem w inny sposób. Dlatego tak ważne jest zapobieganie. Konsekwencje zdrowotne i społeczne stresu mogą być o wiele poważniejsze niż wydaje się na pierwszy rzut oka. Jeśli odpowiednio nie zareagujemy mogą mieć również miejsce konsekwencje ekonomiczne.

Wielu uczniów wskazuje, że największym czynnikiem stresogennym dla nich są niepowodzenia w nauce. Chcemy w naszych zajęciach profilaktycznych uwzględnić również metody efektywnego uczenia się. Pokazanie, że najlepsze wyniki osiąga się poprzez systematyczne powtarzanie i chęć zdobycia wiedzy z danego zakresu. Pragniemy zmotywować naszych podopiecznych do pracy. Także ukazać im różne techniki pamięciowe w formie zabawy, gdyż tak uczy się najszybciej.

Często brak akceptacji ze strony rówieśników, otoczenia jest dużym czynnikiem stresogennym. Zwłaszcza w okresie dojrzewania, gdzie wpływ kolegów i koleżanek jest znaczny. Pragniemy przeprowadzić zajęcia z zakresu prawidłowego komunikowania się, rozwijania umiejętności interpersonalnych, nauki tolerancji i wyrażania własnego zdania. Ten problem załagodzić może zainteresowanie i czas poświęcony przez rodzinę i innych znajomych. Z tego względu chcielibyśmy zaproponować wspólny wyjazd na zakończenie naszych zajęć profilaktycznych dla podopiecznych i ich rodzin. Obecność bliskich, serdecznych osób odstresowuje. Daje nam poczucie bezpieczeństwa, czujemy wsparcie ze strony bliskich.

Przed rozpoczęciem zajęć z zakresu profilaktyki tego problemu społecznego pragniemy przeprowadzić ankietę wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców dotyczącą wiadomości na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim.

Chcemy zapewnić również wsparcie ze strony psychologa, indywidualne i grupowe. W razie potrzeby będą przeprowadzane rozmowy z samymi uczniami, jak i rodzicami.

Nasze zajęcia pragniemy skierować do dzieci i młodzieży z okolicznych szkół, tj. SP nr 1, SP nr 5, SP nr 54 i SP nr 61. W wieku od 7 lat wzwyż. Także do ich rodziców/opiekunów. Zajęcia chcemy prowadzić w Specjalistycznej Placówce Wsparcia Dziennego przy ulicy Łokietka 22 w Szczecinie. Swoimi zajęciami pragniemy objąć około 40 uczestników.

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowany personel, m.in. promotora zdrowia z wykształceniem pedagogicznym Weronikę Mirkiewicz czy psychologa klinicznego Karolinę Boniecką.

Poprzez te działania pragniemy również zebrać materiał do określenia zapotrzebowania na zajęcia z zakresu poprawy zdrowia psychicznego.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

- podniesienie poziomu wiedzy na temat stresu i jego negatywnych konsekwencji zdrowotnych wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców/opiekunów,
- nauka metod radzenia sobie ze stresem,
- podniesienie samooceny, pozytywne wzmocnienie,
- wzrost umiejętności psychospołecznych,
- zmniejszenie poziomu zachowań agresywnych,
- nauka współpracy w grupie, budowania relacji międzyludzkich,
- nauka metod relaksacyjnych.

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	WYNAGRODZENIE TERAPEUTÓW	8 000,00	7 000,00	1 000,00

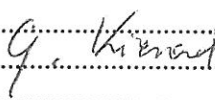
³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

2	CZYNSZ, MEDIA	2 600,00	2 000,00	600,00
3	MATERIAŁY DO ZAJĘĆ, MATERIAŁY INFORMACYJNE	2 000,00	1 000,00	1 000,00
Koszty ogółem:		12 600,00	10 000,00	2 600,00

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy niepobieranie świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent składający niniejszą ofertę nie zalega z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent składający niniejszą ofertę nie zalega z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.


 STOWARZYSZENIE "ZROZUMIEĆ"
 ul. Łokietka 22
 02-256 Warszawa
 NIP 8522517893
 (podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta)

Data 30.05.2017

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.