



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

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	Prezydent Miasta Szczecina			
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	TERAZ MY! KOBIETY 50+ „Podniesienie świadomości oraz kształtowanie dobrych nawyków prozdrowotnych przez kobiety 50+”			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	17.09.2018	Data zakończenia	15.12.2018

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)	Fundacja Ludzkie Sprawy KRS 0000536693, Siedziba: 71-615 Szczecin, ul. Jana Matejki 6a/7 Adres do korespondencji: 70-550 Szczecin, Plac Hołdu Pruskiego 8		
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)			

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	Problem starzenia się naszego społeczeństwa jest w ostatnim czasie mocno akcentowany w debacie publicznej, ale mało miejsca poświęca się w niej kobiet w wieku przedemerytalnym. Raport Polki 50 plus, publikacja przygotowana z inicjatywy Fundacji MSD dla Zdrowia Kobiet we współpracy z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładem Higieny [2015] stwierdza, że dynamika przyrostu liczby starszych kobiet jest w Polsce niemal najwyższa w Europie, a stawiane przed nimi
--	--

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.

oczekiwania, jak np. dłuższa aktywność zawodowa, czy wypełnianie funkcji opiekuńczych wobec członków rodziny (córki i babcie), stanowią poważne wyzwanie dla podmiotów kształtujących politykę społeczną i zdrowotną państwa. W roku 2013 kobiet, które przekroczyły 50-ty rok życia było w Polsce 7 740 tys., co stanowi blisko 20,1% ogółu mieszkańców. W tymże raporcie czytamy, że kobiety w Polsce po pięćdziesiątym roku życia, w okresie menopauzy zmagają się z wieloma chorobami, takimi, jak: nowotwory złośliwe, cukrzyca, otyłość, choroba zwyrodnieniowa i osteoporoza, choroby tarczycy, zaburzenie wzroku oraz problemy psychiczne (np. depresja, stany lękowe). W polskich warunkach aktywność fizyczna kobiet w starszym wieku może mieć istotny, korzystny wpływ na zmniejszenie liczby zgonów z powodu chorób układu krążenia, a także na skuteczną interwencję w przebiegu cukrzycy, czy też zmniejszenie zagrożenia chorobą zwyrodnieniową i osteoporozą. W raporcie podkreślono, że regularna aktywność fizyczna oraz racjonalna dieta stanowią dwa podstawowe elementy promocji zdrowia.

Celem projektu jest podniesienie świadomości kobiet w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz kształtowanie dobrych nawyków w tym zakresie. Cele będą realizowane poprzez promowanie aktywności fizycznej i zasad zdrowego żywienia beneficjentek. Projekt skierowany jest do kobiet 50+, aktywnych zawodowo mieszkanek Szczecina.

Projekt rozpocznie się konferencją, która odbędzie się w Sali w centrum Szczecina, aby ułatwić dojazd uczestnikom. Konferencja ma charakter otwarty i jest dedykowana wszystkim mieszkańcom Szczecina. Uczestnicy konferencji, w liczbie około 50-60 osób, będą mogli posłuchać czterech wykładów z zakresu zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia oraz form aktywności fizycznej. Dietetyk, dr n. med. Karina Ryterska poprowadzi wykład pt. "Żywność dla zdrowia kobiety 50+." w którym opowie o zasadach właściwego odżywiania kobiet w okresie okołomenopauzalnym, następnie psycholog mgr Beata Mąkolska zaprosi nas do wysłuchania prelekcji nt „Pięćdziesiątka to nowa trzydziestka”. Trzeci wykład poprowadzi fizjoterapeuta mgr Katarzyna Błaszczuk, która przygotowuje temat: „Jak być sprawną po pięćdziesiątce”. Czwarta prelekcja z zakresu aktywności ruchowej będzie połączona z warsztatami oddechowymi i zostanie przeprowadzona przez Szkołę Jogi Klasycznej Ewy i Rafała Lichtarowiczów.

Po konferencji zostanie przeprowadzona rekrutacja do 15 - osobowej grupy Uczestniczek Projektu, które zostaną objęte pogłębionym programem. Będą to kobiety, które poprzez konferencję zrozumieją główne założenia projektu i znajdą w sobie chęć oraz motywację do pogłębienia wiedzy i umiejętności z omawianych obszarów.

Przed rozpoczęciem zajęć, dietetyk przeprowadzi wywiad zdrowotny Uczestniczek, zleci podstawowe badania laboratoryjne: lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL-wyl, nie-HDL i trójglicerydy), kwas moczowy w surowicy oraz poziom glukozy na czczo. Na podstawie wyników badań i konsultacji przygotuje indywidualną dietę. Na koniec projektu zostaną zlecone te same badania laboratoryjne, celem porównania.

Panie będą uczestniczyć przez okres 8 tygodni w cotygodniowych zajęciach: 1 x w tygodniu 45 minut gimnastyki na sali i 1 x w tygodniu 60 minut jogi. Na zakończenie projektu odbędzie się spotkanie podsumowujące projekt połączone ze zdrowotnymi warsztatami kulinarnymi, degustacją oraz prezentacją smacznych i nietypowych potraw wigilijnych przygotowanych z poszanowaniem aspektów zdrowotnych.

Harmonogram:

1. 17.09 – 28.09.2018 – promocja projektu
2. 29.09.2018 - konferencja
3. 30.09.2018 – wybór uczestniczek na podstawie wypełnionych formularzy
4. 01.10 – 05.10.2018 – konsultacje z dietetykiem oraz diagnostyka
5. 08.10 – 02.12.2018 – zajęcia dla Uczestniczek zgodnie z harmonogramem
6. 03.12 – 14.12.2018 – druga konsultacje z dietetykiem oraz diagnostyka
7. 14.12.2018 – zakończenie projektu połączone z degustacją potraw wigilijnych w nurcie wegetariańskim.

Promocja Projektu odbywać się będzie za pomocą mediów społecznościowych np. Facebooka. Ponadto w celu rozpowszechnienia wiedzy o projekcie zainteresujemy nim media lokalne, telewizję, radio oraz gazety codzienne. Odbędzie się to poprzez rozesłanie informacji do redakcji lokalnych oraz zachęcenie do zainteresowania się naszym projektem jak i samą problematyką do której się odnosi

Personel:

Mgr Barbara Siarnecka - absolwentka Wydziału Wychowania Fizycznego przy WSP w Szczecinie, nauczyciel wychowania fizycznego i trener lekkoatletyczny z wieloletnim stażem, poprowadzi zajęcia z gimnastyki.

Karina Ryterska – dr n. med. Dietetyk, Technolog Żywności i Żywienia Człowieka, Biotechnolog z wykształcenia. Obecnie Adiunkt w Zakładzie Biochemii i Żywienia Człowieka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Pracownik naukowo- dydaktyczny od ponad 10 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z dietetyką, suplementacją oraz diagnostyką sportowców oraz osób z problemami klinicznymi.

Katarzyna Błaszczyk – mgr fizjoterapii z 11-to letnim stażem. Zajmuje się pacjentami z dolegliwościami bólowymi układu ruchu (ból kręgosłupa, dyskopatie, łokieć tenisisty, zespół cieśni nadgarstka) dorosłymi oraz dziećmi, fizjoterapią w larynologii, rehabilitacją stawu skroniowo-żuchwowego

Beata Mąkolska – Trenerka rozwoju osobistego, założycielka i redaktor naczelna portalu Wellnessday.eu. Autorka wielu artykułów na temat zdrowego stylu życia, emocji i rozwoju osobistego, autorka programów wellness, współautorka książki „Coaching relacji ze sobą i bliskimi”. Prowadzi konsultacje indywidualne i warsztaty m.in z zakresu pracy z negatywnymi przekonaniem, emocjami, praktyki wdzięczności i energii serca (rozwoj-osobisty.info).

Szkoła Jogi Klasycznej **Ewy i Rafała Lichtarowiczów** istnieje w Szczecinie od 2000 roku. Ideą szkoły jest wprowadzenie do codzienności radości i życia w harmonii z samym sobą, poprzez zasady i nauki klasycznej jogi indyjskiej. W szkole odbywają się zajęcia z zakresu hatha jogi, jogi dynamicznej oraz medytacji i relaksacji. Prowadzimy również warsztaty o różnej tematyce związanej z samorozwojem, zajęcia dla dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz lekcje muzyki indyjskiej. Strona internetowa szkoły: <http://jogaklasyczna.pl>

Magdalena Gasik, wykwalifikowana księgowa, na bieżąco będzie rozliczała projekt (umowy zlecenia , przelewy itp.) oraz sporządzi sprawozdanie na zakończenie projektu.

Fundacja Ludzkie Sprawy zrealizowała z powodzeniem do tej pory 2 projekty dofinansowane przez Urząd Miasta Szczecin: w 2016 roku „WIEM-DZIAŁAM-ZAPOBIEGAM”, dotyczący profilaktyki i leczenia cukrzycy, nr umowy CRU 2016/0003653 oraz w 2017 roku w partnerstwie prowadziła główny punkt porad prawnych dla mieszkańców Szczecina przy Placu Hołdu Pruskiego 8, w ramach projektu „Świadomy Obywatel- Poradnia Obywatelska” nr umowy CRU17/0000798.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Realizacja projektu z pewnością spowoduje wzrost świadomości Uczestniczek w zakresie zdrowego trybu życia i jego wpływu na utrzymaniu organizmu w dobrej kondycji. Dzięki ćwiczeniom i indywidualnej diecie w ciągu dwóch miesięcy uczestniczki mają duże szanse na odczuwalną poprawę samopoczucia oraz ukształtowaniu dobrych nawyków. Z czasem zdrowy styl życia przyczyni się do poprawy zdrowia. Zakładamy następujące rezultaty projektu.

Rezultaty twarde:

- zorganizowana zostanie 1 konferencja upowszechniająca wiedzę z zakresu zdrowego trybu życia po pięćdziesiątym roku życia,
- około 50-60 mieszkańców Szczecina weźmie udział w konferencji,
- 15 kobiet w wieku 50+ weźmie udział w pogłębionych warsztatach prozdrowotnych i diagnostyce,
- 15 kobiet w wieku 50+ odbędzie się 8 godzin zajęć jogi,
- 15 kobiet w wieku 50+ odbędzie się 8 godzin ćwiczeń gimnastycznych,
- 4-5 osób weźmie udział w projekcie jako wolontariusze,
- 15 kobiet w wieku 50+ weźmie udział w konsultacjach dietetycznych, psychologicznych i z fizjoterapeutą,
- 15 kobiet w wieku 50+ będzie poddane diagnostyce troficznnej w zakresie gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

Rezultaty miękkie:

- 15 kobiet 50+ podniesie poziom swojej świadomości z zakresu zdrowego trybu życia poprzez udział w konferencji,
- 15 kobiet zyska wiedzę z zakresu swojego stanu zdrowia i podniesie samoświadomość z zakresu zdrowego trybu życia,
- 4-5 osób podniesie swoją aktywność społeczną poprzez udział w projekcie jako wolontariusze,
- wpisanie projektu na stałe w kalendarz wydarzeń promujących zdrowie w Szczecinie.

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	Materiały promocyjno - informacyjne (np. Ulotki, plakaty, kubki itp.)	500	500	0
2	Wynajęcie Sali na Konferencję - 4h	600	600	0
3	Promocja, organizacja i obsługa Konferencji przez wolontariuszy (50 h x 25 zł)	1 000	0	1 000
4	Konsultacje u fizjoterapeuty (15 osób x 60 zł)	900	900	0
5	Konsultacje z dietetykiem wstępne i końcowe (2 x15 osób x 75 zł)	2 250	2 250	0
6	Koszty badań profilaktycznych wstępne i końcowe (2 x 15 osób x 40 zł)	1 200	1 200	0
7	Konsultacje z psychologiem (15 osób x 100 zł)	1 500	1 500	0
8	Zajęcia gimnastyczne (8 zajęć/60 min x 50 zł) wolontariat	400	0	400
9	Wynajęcie Sali gimnastycznej (8 zajęć/60 min x 50 zł)	500	500	0
10	Zajęcia z jogi (8 zajęć/60 min x 110 zł)	880	880	0
11	Księgowość projektu (bieżące księgowanie i rozliczenie projektu)	500	500	0
12	Opieka wolontariuszy na zajęciach i spotkaniach (30 h x 25 zł)	750	0	750
13	Materiały biurowe (np. papier ksero, segregatory, mat. piśmienne, teczki itp.)	400	300	100
14	Artykuły spożywcze i inne materiały na podsumowujące warsztaty kulinarne i degustację (15 osób x 30 zł)	450	450	0
Koszty ogółem:		11 830	9 580	2 250

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

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

Oświadczam(-y), że:

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

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

Fundacja Ludzkie Sprawy
KRS: 0000536693
NIP: 8513180951 REGON: 360559990
Adres korespondencyjny:
71-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8
tel. 505-450-914

Data 13.08.2018

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.