

50

URZĄD MIASTA LESZNA - BIURO OBSŁUGI						
PA	PO	P	BR	RP	S	F
AP	ED	RK	KW	AW	ORA	FB
GN	KIS	WPLYNEŁO			ORI	FP
GL	BP	06. 02. 2020			KP	FK-W
GK	CIT	PUBLICZNEGO			KO	FK-D
OS	PS	LISCZĄ ZAŁĄCZNIKÓW			SM	FK-E
SO		GD	ABI	MKZ	BA	CR-Val
ZP		OP	ZK	ISC	BU	
PR	MOPR	MZD	BSPP	BPW	ON	

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 Leszna
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2015 r. poz. 618, 788 i 905)

504/2/2020
 URZĄD MIASTA LESZNA
 Wydział Spraw Obywatelskich
 Wpł. 07. LUT. 2020
 L.dz. 213 Zał 2/1

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 email, numer telefonu	
Stowarzyszenie "Wygraj Siebie" 64-100 Leszno ul. Por. Wacława Andrzejewskiego Forma prawna: stowarzyszenie KRS: 0000427837	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Teresa Rękosiewicz tel. 691956717 e mail: wygrajsiebie@poczta.fm

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Rady dla serca			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2020-03-02	Data zakończenia	2020-05-29

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

Zadanie „Rady dla serca” jest skierowane do osób 60+. Mimo coraz lepszej diagnostyki i coraz nowocześniejszych metod leczenia, choroby układu krążenia są główną przyczyną śmierci zarówno w Polsce, jak i na świecie. Dziennie w Polsce z tego powodu umiera 100 osób. Dlatego odkładanie troski o serce na później może w najmniej oczekiwanym momencie zaowocować jako: zawał serca, udar mózgu czy nagły zgon. Na rozwój chorób układu krążenia wpływ mają liczne czynniki. Warto więc je poznać, aby serce było jak najdłużej zdrowe. Przez realizację zadania chcemy zwrócić uwagę na profilaktykę chorób serca opartą na trwałych zmianach w stylu naszego życia oraz wesprzeć osoby zmagające się z chorobą. Uczestników zadania zapoznamy z potrzebą zdrowego stylu życia, wykonywania badań profilaktycznych i kontrolnych oraz stosowaniem terapii naturalnych.

Realizację zadania oprzemy na 5 filarach zdrowego stylu życia:

1. Aktywność fizyczna 2. Odpoczynek 3. Relacje z ludźmi 4. Żywność 5. Badania i terapie naturalne

Zadanie realizować będziemy w Lesznie w Klubie Seniora „Wrzosowy Zakątek”, który na czas zajęć zamieniamy na stosowne lokum.

I. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Serce jest mięśniem i z tego względu potrzebuje regularnego treningu. Wysiłek fizyczny usprawnia pracę serca, poprawia przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, ułatwia zwalczanie zaburzeń lipidowych, reguluje ciśnienie krwi i zapobiega otyłości, działa anti-miażdżycowo.

Gimnastyka dla serca wykonywana w grupie, prowadzona przez terapeutkę pomoże w wyrobieniu nawyku ćwiczenia samodzielnie. Pozwoli wzmocnić układ sercowo naczyniowy i poprawić wydolność krążeniowo-oddechową, ograniczając znacząco ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Aktywność ruchowa to nieoceniona inwestycja w zdrowie, a w wieku podeszłym gwarancja utrzymania sprawności fizycznej i dużej samodzielności przez wiele lat.

Spotkania prowadzone przez terapeutkę / kinezylog 18 godz.

II. ODPOCZYNEK III. RELACJE Z LUDŹMI

Brak odpoczynku odbija się niekorzystnie na naszym zdrowiu, efektywności w działaniu, relacjach bliskimi, poczuciu szczęścia. Jak często odpoczywasz? Jaki rodzaj odpoczynku jest dla Ciebie najskuteczniejszy? Jak mógłbyś lepiej wypoczywać? Wypoczynek dla serca.

W życiu tworzymy dziesiątki relacji z bliższymi i dalszymi ludźmi. Inwestujemy w nie czas i energię. Relacje zajmują znaczącą część naszego życia, doświadczamy różnych emocji. Jak stres wpływa na twoje serce? Jak w relacjach z ludźmi dbasz o swoje serce? Co robisz dla swojego serca?

Spotkanie z psychologiem/ pedagogiem - andragogiem. 4 godz.

IV. ŻYWIENIE

Dieta dobra dla serca to także doskonała profilaktyka chorób układu krążenia. Co jeść, a czego unikać? Dlaczego należy pić wodę?

Spotkanie z dietetyczką. 2 godz.

Warsztaty – przygotowanie posiłków zgodnie z zasadą pięciu elementów.

Posiłki przygotowane w oparciu o dietę pięciu przemian są smaczne i zdrowe nie dlatego, że została zachowana kolejność dodawania ingrediencji, lecz dlatego, że obecne są w niej smaki, reprezentujące wszystkie elementy, a to oddziałuje korzystnie na narządy wewnętrzne, a przy okazji na nasze podniebienie. Jeśli przygotowanie posiłku zakończymy na produkcie o smaku gorzkim to energia całego dania będzie się kierować głównie ku narządom z elementu ognia w którym znajduje się serce. W ramach zadania zakupimy produkty do przygotowania wzorcowych posiłków.

Warsztaty prowadzone przez terapeutkę - specjalistkę medycyny chińskiej 8 godz.

V. BADANIA I TERAPIE NATURALNE

Choroby serca nie mogą być lekceważone. Należy zadbać o odpowiednie badania profilaktyczne. To podstawa, która może uchronić pacjenta przed utratą życia.

Badanie, diagnoza, leczenie. Wizyty lekarskie, konsultacje. Badania laboratoryjne. Badania kardiologiczne

Spotkanie z analitykiem medycznym 2 godz.

Naturalne wzmocnienie serca. Medycyna naturalna zna różne metody na pobudzenie mocy samouzdrawiania w ludzkim organizmie. Odbywać się to może przy pomocy naturalnych środków, takich jak słońce, światło, powietrze, woda oraz bodźce temperaturowe. Ważnymi elementami są również ruch, fizjoterapia oraz masaże /w ramach zadania zakupimy urządzenie do masażu, do samodzielnej obsługi/. Uczestnicy projektu zapoznani zostaną także z masażem, którzy będą mogli wykonywać samodzielnie czyli z KHT /koreańska terapia dłoni/.

Spotkania z naturoterapeutką, 4 godz.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
zwiększenie wiedzy na temat profilaktyki chorób serca	20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
zwiększenie wiedzy na temat wykonywania gimnastyki dla serca	15 - 20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
zwiększenie wiedzy na temat właściwego odpoczynku	15 -20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
zwiększenie wiedzy na temat właściwych relacji z ludźmi	15 -20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
zwiększenie wiedzy na temat właściwego odżywiania	15 -20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
zwiększenie wiedzy na temat badań profilaktycznych i kontrolnych oraz terapii naturalnych	15 - 20 osób	dokumentacja fotograficzna i filmowa, swobodne rozmowy i obserwacje - raport
5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania		
<p>Stowarzyszenie Wygraj Siebie prowadzi działalność na rzecz osób z chorobami przewlekłymi oraz na rzecz osób starszych. Od 2012 r. Zrealizowaliśmy 61 projekt w tym wiele pro zdrowotnych m.in. „Elegancja raka”, którego finałem był pokaz mody RACKOWY ZAWRÓT GŁOWY, „Elegancja raka w obiektywie” zakończyliśmy wydaniem Wiecznego Kalendarza na ŻYCIE. „Ulatniamy raka” to wystawa fotograficzna przedstawiająca osoby dotknięte chorobą nowotworową uprawiające sporty lotnicze.</p> <p>W tańcu „Przetańczyć raka” pokazujemy, że mroczność raka po zakończeniu leczenia ze wszystkimi jego ujemnymi skutkami, nie może przeszkodzić nam w powrocie do życia i uczynić je pięknym i kolorowym. W 2019 r zrealizowaliśmy spektakularne projekty "Kwiaty i rak" , którego finał znalazł się w wydarzeniu "Zapach Radości" oraz wydaliśmy kalendarz 2020 "Bądź mężczyzną"promujący profilaktykę raka gruczołu krokowego i jąder.</p> <p>Zasoby rzeczowe</p> <p>Klub Seniora „Wrzosowy Zakątek” znajduje w Lesznie ul. Leszczyńskich 20-22 na parterze. Wejście bezpośrednio z ulicy umożliwia bezproblemowe wejście osobom niepełnosprawnym. Lokal pozbawiony jest barier funkcjonalnych. Powierzchnia lokalu 101m2 z zapleczem gospodarczym, wyposażoną kuchnią, 2 toalety. W 2019 powstał specjalny pokój do prowadzenia dla seniorów, bezpłatnych działań prozdrowotnych tj. „Doraźna pomoc dla poprawy zdrowia” z wykorzystaniem sprzętu medycznego będącego własnością stowarzyszenia min. /Rehabilitacyjny Aparat Masujący obsługiwany przez terapeutkę, lampę do terapii światłem spolaryzowanym, itp./Powierzchnia do prowadzenia działań wynosi 85m2. Lokal wyposażony jest w stoły, krzesła, biblioteczkę i inne meble. Sprzęt elektroniczny; laptopy, tablet, telefon i drukarki, duży telewizor który w połączeniu z laptopem służy do przeprowadzania prezentacji, aparat fotograficzny. Samochód prywatny udostępniony bezpłatnie na potrzeby realizacji zadania.</p>		

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynagrodzenie instruktora – gimnastyka dla serca um.zlec, faktura	1 350,00 zł		
2	Wynagrodzenie specjalistów um.zlec, faktura	1 125,00 zł		
3	Masażer do samodzielnej obsługi. Produkty do wzorcowego przygotowania posiłków. faktura	525,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3 000,00 zł	3 000,00 zł	0,00 zł

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(-ja)/~~zalega(-ją)~~¹ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent/~~oferenci~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)/~~zalega(-ją)~~¹ z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym/~~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 oferentów

PREZES
Teresa Rębosiewicz

WICEPREZES

Czesław Fabiański

LESZNO 5.02.2020

STOWARZYSZENIE "WYGRAJ SIEBIE"
ul. por. Wacława Andrzejewskiego 8a/5
64-100 Leszno / tel. 691 956 717
NIP 6972306209 REGON 302176389
KRS 0000427837

Przypisy

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 nie może być dłuższy niż 90 dni.