



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 Leszno |
| 2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾ | Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295 i 567) |

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 8a/5 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, 691956717, wygrajsiebie@poczta.fm |

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

| | | | | |
|--|------------------|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | Dla serca | | | |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾ | Data rozpoczęcia | 2023-09-22 | Data zakończenia | 2023-12-15 |

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

„Dla serca”, zadanie skierowane jest do 20 seniorów z miasta Leszna. Celem projektu jest promowanie zdrowego stylu życia, ze szczególnym nastawieniem na profilaktykę chorób serca. Nasze działania będą wspierały seniorów w problemach zdrowotnych i pokażą, że wiek seniorski może być bezpieczny, a dbałość o własne zdrowie może przynieść wymierne korzyści.

Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią najczęstszą przyczynę zgonów na świecie. Zgodnie z raportem PZH o sytuacji zdrowotnej ludności Polski w 2018 r. choroby układu krążenia stanowiły 40,5% ogółu zgonów w Polsce. Projekt „Dla serca” opracowany został na podstawie zgłoszonych potrzeb i oczekiwań członków Stowarzyszenia „Wygraj Siebie”. Zaplanowane działania mają charakter profilaktyczno – edukacyjny i przyczynią się do pełnego osiągnięcia założonych celów w projekcie.

Zaplanowane działania.

1. Gimnastyka dla serca – udowodniono, że nawet krótkie i niezbyt intensywne ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na serce i krążenie, zmniejszając ryzyko nadciśnienia, miażdżycy, i innych chorób serca. Bezpośredni wpływ wysiłku fizycznego na mięsień sercowy powoduje zwiększenie napięcia nerwu błędnego i zwolnienie akcji serca, co zmniejsza ryzyko groźnych arytmii.

Gimnastyka dla serca wykonywana w grupie, prowadzona przez terapeutkę pomoże wzmacniać układ sercowo-naczyniowy i poprawiać 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.

Terapeutka, która po zapoznaniu się z uczestnikami zadania dostosuje ćwiczenia do ich wieku, oraz możliwości fizycznych. Spotkania odbywać się będą w Klubie Seniora Wrzosowy Zakątek. Salę do ćwiczeń przygotowują uczestnicy zadania.

2. Terapia dźwiękiem - jedna z najszybciej rozwijających się terapii jest leczenie różnymi formami dźwięków. Poprawia pracę układu krążenia (normalizuje ciśnienie krwi, pracę serca), reguluje rytm snu, wspomaga leczenie bezsenności, umożliwia osiągnięcie głębokiego stanu relaksu i wewnętrznej równowagi, uwalnia od negatywnych emocji. Sesje misami tybetańskimi mają działanie terapeutyczne. Według terapeutów są nieocenioną pomocą w zwalczaniu wielu chorób spowodowanych nieprawidłowym przepływem energii w organizmie. Dźwięk misy odpowiada wibracjom czakry serca, która mieści się w klatce piersiowej na wysokości serca, ma połączenie energetyczne z gruczołem grasicy i wpływa na pracę serca, układ oddechowy, krążenie krwi i skórę. Sesje misami tybetańskimi odbywać się będą w Klubie Seniora Wrzosowy Zakątek lub w Pracowni Relaksu. Miejsce spotkań wybiorą uczestnicy zadania. Zajęcia prowadzi będzie terapeutka dźwięku.

3. Dieta dla serca - choroby serca nie mogą być lekceważone. Należy zadbać o odpowiednią dietę, która będzie doskonałą profilaktyką chorób układu krążenia, a przede wszystkim w czasie już trwającej choroby serca. W ramach zadania przeprowadzimy trzy warsztaty kulinarne, w których uczestnicy będą czynnie uczestniczyć. Nie ma wątpliwości, że aby mieć mocne, zdrowe serce, należy zdrowo się odżywiać. W czasie zajęć będą prowadzone rozmowy na temat zdrowego odżywiania m.in. jaki cel ma zdrowa dieta dla serca? Co jeść, a czego unikać? Dlaczego należy pić wodę?

Uczestnicy będą się dzielić własnym doświadczeniem, wiedzą pozyskaną w różnych materiałach i osobistych zastosowań. W ramach projektu odbędą się trzy warsztaty tematyczne:

- kuchnia śródziemnomorska
- kuchnia wg zasady pięciu elementów
- kuchnia polska w okresie świątecznym

Warsztaty odbywać się będą w Klubie Seniora Wrzosowy Zakątek.

Promocja projektu.

Promocja zadania „Dla serca” do mieszkańców Leszna będzie się odbywała bezpośrednio, w Klubie Seniora Wrzosowy Zakątek, na FB stowarzyszenia i Leszczyńskie NGO, w mediach elektronicznych

i lokalnych.

Zarządzanie projektem

Nad częścią merytoryczną zadania czuwać będzie prezeska stowarzyszenia mająca ponad 10 letnie doświadczenie w realizacji projektów, nad częścią sprawozdawczo- finansową księgowa, która ma również ponad 10 – letnie doświadczenie w rozliczaniu zadań publicznych. W zadanie zaangażowani zostaną wolontariusze stowarzyszenia.

Zasoby rzeczowe udostępnione na realizację zadania „Dla serca”:

Klub Seniora „Wrzosowy Zakątek” znajduje w Lesznie ul. Leszczyńskich 20-22 na parterze. Wejście bezpośrednio z ulicy umożliwia bezproblemowe wejście osobom z niepełnosprawnością. Lokal pozbawiony jest barier funkcjonalnych. Powierzchnia lokalu 101m² z zapleczem gospodarczym, wyposażoną kuchnią, 2 toalety. W 2019 powstał specjalny pokój do prowadzenia, bezpłatnych działań prozdrowotnych tj. „Doraźna pomoc dla poprawy zdrowia” . Powierzchnia do prowadzenia działań wynosi 85m². Lokal wyposażony jest w stoły, krzesła, biblioteczkę i inne meble. Sprzęt elektroniczny; 2 laptopy, duży telewizor który w połączeniu z laptopem służy do przeprowadzania prezentacji, tablet, drukarka, telefon. Na potrzeby realizacji projektu samochód prywatny używany bezpłatnie.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
|---|--|--|
| Gimnastyka dla serca - zajęcia prowadzone przez terapeutkę 15 godz. | 20 osób | Dokumentacja fotograficzna, obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu). |
| Terapia dźwiękiem - sesje prowadzone przez terapeutkę dźwięku - 4 godz. | 20 osób | Dokumentacja fotograficzna, obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu). |
| Dieta dla serca - warszty prowadzone przez terapeutkę specjalistkę medycyny chińskiej (trzy warszty) | 20 osób | Dokumentacja fotograficzna, obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu). |
| Zwiększenie wiedzy uczestników zadania na temat profilaktyki corób serca. | 80% | Obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu). |
| Zwiększenie świadomości o korzyściach wynikających z uczestnictwa w projekcie. Trwałość zapewniona przez uczestnictwo we wspólnych spotkaniach. | 80% | Obserwacje, swobodne rozmowy (informacja/raport zawarta w sprawozdaniu). |

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

Stowarzyszenie "Wygraj Siebie" działalność prowadzi od 2012 roku. W tym czasie zrealizowaliśmy wiele zadań na rzecz członków stowarzyszenia oraz mieszkańców Leszna. Realizowane projekty dotyczyły różnych tematów, które aktywizowały społeczeństwo intelektualnie i fizycznie. Dotyczyły zdrowia, kultury, edukacji, bezpieczeństwa, aktywności społecznej i obywatelskiej. Stowarzyszenie prowadzi także Klub Seniora Wrzosowy Zakątek, którego bywalcami jest 70 osób.

Adresatami naszych projektów są osoby starsze, dorosłe, młodzież i dzieci w tym osoby z niepełnosprawnością w każdej grupie wiekowej. Podczas dwuletniej izolacji społecznej spowodowanej Covid 19, także prowadziliśmy działalność dostosowaną do panujących warunków z zachowaniem wszelkich wymogów sanitarnych.

Dla zobrazowania naszej działalności przedstawiamy zrealizowane projekty w 2022- 2020.

2022

- Wrzosowy Zakątek 2022 Umowa nr MOPR.OP. 421.3.10.2022 z dnia 04.01.2022

Celem głównym projektu było poprawienie spójności społecznej, aktywizacja osób dorosłych oraz poprawienie jakości życia Seniorów. 70 osób

- Wyłącz Samotność Umowa Nr 2/IN/2022 z dnia 13.06.2022

Projekt skierowany był do 30 leszczyńskich seniorów, realizowane zadania zachęcały do aktywności.

- Wakacyjne poranki z jogą Umowa nr MOPR.OP.422.6.36.2022 r. z dnia 17.06.2022

Zadanie wychodziło naprzeciw rosnącemu zapotrzebowaniu na podnoszenie poziomu aktywności ruchowej wśród mieszkańców Leszna w każdej grupie wiekowej. Uczestnikami było ponad 100 os.

- Kalejdoskop Seniora Umowa nr KiS.3026.1.W.2022

Celem bezpośrednim zadania było wydawanie kolejnych nr „Kalejdoskopu Seniora”, oraz wsparcie seniorów w ich działaniach do zwiększenia poziomu i wartości poruszanych tematów wśród 15 os.

- Spotkajmy się Umowa BU.525.1.2022 z dnia 01.09.2022

Celem projektu była realizacja zadań zapobiegających wykluczeniu społecznemu wśród osób dorosłych.

- Alkohol a rak Umowa nr BU.525.2.2022 zawarta 01.012.2022

Projekt skierowany był do osób nadużywających napojów alkoholowych w trakcie leczenia i zdrowienia raka.

2021

- Wrzosowy Zakątek 2021 Umowa nr MOPR.OP.421.1.7.2021 z dnia 04.01.2021

Celem głównym projektu było poprawienie spójności społecznej, aktywizacja osób dorosłych oraz poprawienie jakości życia Seniorów. 70 osób

- Tańcem w koronawirusa Umowa 1/IN/2021

Projekt odpowiadał na problem funkcjonowania osób u pandemii Covid 19. Efektem było wypracowanie tańca, który zadedykowaliśmy pracownikom służby zdrowia opiekującym się chorymi na Covid 19

- Wakacyjne poranki z jogą Umowa nr MOPR.OP.422.11.36.2021 r.

Zadanie wychodzi naprzeciw rosnącemu zapotrzebowaniu na podnoszenie poziomu aktywności ruchowej wśród mieszkańców Leszna w każdej grupie wiekowej. Uczestnikami było ponad 100 os.

- Kalejdoskop Seniora 2021 Umowa nr KiS.3026.2.W.2021

Celem bezpośrednim zadania było wydawanie kolejnych nr „Kalejdoskopu Seniora” oraz wsparcie seniorów w ich działaniach do zwiększenia poziomu i wartości poruszanych tematów wśród 15 os.

- Rogal na szyi podróż po covidzie umili Umowa PR-R.062.10.10.2021.

Celem zadania było uszycie 300 poduszek rogalni do podróży. Uczestnikami zadania było 30 osób.

- Covidowa profilaktyka Umowa nr MOPR.OP.422.8.44.2021. Projekt odpowiadał na problem zmagania się seniorów ze skutkami pandemii Covid 19 w wymiarze psychofizycznym. W projekcie uczestniczyło 20 osób.

2020

- Wrzosowy Zakątek 2020

Celem głównym projektu było poprawienie spójności społecznej, aktywizacja osób dorosłych oraz poprawienie jakości życia Seniorów. 70 osób

- Serce dla Leszna

Celem zadania było uszycie 300 serc – poduszek biało czerwonych. Przez realizację zadania w 2020 roku aktywnie uczestniczyliśmy w obchodach 100 lecia powrotu Leszna do macierzy. Do udziału w zadaniu zaprosiliśmy osoby mieszkające w obszarze rewitalizacji.

- Kalejdoskop Seniora 2020

Celem bezpośrednim zadania było wydanie kolejnych numerów „Kalejdoskopu Seniora” oraz wsparcie seniorów w ich działaniach do zwiększenia poziomu i wartości poruszanych tematów wśród 15 os.

- Rady dla serca

Przez realizację zadania chcieliśmy zwrócić uwagę na profilaktykę chorób serca opartą na trwałych zmianach w stylu naszego życia oraz wesprzeć osoby zmagające się z chorobą.

- Mimo wszystko damy radę

zadania było nakierowane na zapobieganie negatywnym skutkom pandemii i było wsparciem społeczności lokalnej w tym ciężkim okresie. Efektem końcowym było wydanie Albumu „Otulenie kwiatami” w ilości 1000 egz. W projekcie uczestniczyło 40 osób .

- Wakacyjne poranki z jogą 2020

Zadanie wychodzi naprzeciw rosnącemu zapotrzebowaniu na podnoszenie poziomu aktywności ruchowej wśród mieszkańców Leszna zarówno dzieci w każdej grupie wiekowej. Uczestnikami było ponad 100 os.

- Lato z tańcem. Covid contra country. Celem zadania było aktywizacja mieszkańców Leszna w trudnym czasie pandemii. Efektem zadania było przygotowania tańca, który uczestnicy projektu prezentowali na wydarzeniach organizowanych przez Miasto Leszno.

- Inicjatywy na 100 lecie powrotu Leszna do macierzy.

Działania poza projektowe. Członkowie Stowarzyszenia przygotowali 8 różnych działań upamiętniających tę ważną

rocznicę.

- Stop Covid 19

Grant współfinansowany jest z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz z budżetu państwa w ramach WRPO na lata 2014-2020 w ramach projektu pn. "STOP COVID-19. Bezpieczne systemy społeczne w Wielkopolsce",

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp. | Rodzaj kosztu | Wartość [PLN] | Z dotacji | Z innych źródeł |
|---|--|--------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | gimnastyka dla serca - wynagrodzenie terapeutki | 1 500,00 zł | | |
| 2 | terapia dźwiękiem - wynagrodzenie terapeutki | 400,00 zł | | |
| 3 | warszty dieta dla serca - wynagrodzenie terapeutki (3 warszty) | 900,00 zł | | |
| 4 | warszty dieta dla serca - koszt produktów (3 warszty) | 600,00 zł | | |
| 5 | obsługa księgowa | 100,00 zł | | |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 3 500,00 zł | 3 500,00 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(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* 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.

PREZES

Teresa Rekosiewicz

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

WICEPREZES

Czesław Fabiański

Data: *15.08.2023*

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.