

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⁾	Przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym

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 Ruch Trzeźwościowy 64-100 Leszno Prochownia 25B Forma prawna: stowarzyszenie KRS 0000024646	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aleksander Brychcy, 605252361, ardisia.aleksander@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Działania przystosowujące do prowadzenia programów edukacyjno-terapeutycznych na temat zdrowego stylu życia wraz z realizacją spotkań i warsztatów			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2024-04-22	Data zakończenia	2024-06-30

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

Działania przystosowujące do prowadzenia programów edukacyjno -terapeutycznych na temat zdrowego stylu życia wraz z realizacją spotkań i warsztatów będą prowadzone w siedzibie stowarzyszenia Ruch Trzeźwościowy w Lesznie przy ul. Prochownia 25B. By móc przeprowadzić zajęcia w siedzibie stowarzyszenia musimy przygotować salę do prowadzenia zajęć edukacyjno -terapeutycznych, zapewniając odpowiednie warunki uczestnikom spotkań w trakcie ich realizacji. Celem stowarzyszenia jest dbanie o rozwój osobisty i zdrowy styl życia członków stowarzyszenia i ich rodzin, jak również omówienie wszystkich możliwych metod wspomagających leczenie uzależnień, które przyczynią się do poprawy życia. Oznacza to, że terapia nie powinna skupiać się wyłącznie na usuwaniu objawów uzależnienia, ale również na identyfikowaniu i rozwiązywaniu głębszych przyczyn problemu.

Podstawą holistycznego podejścia do osoby uzależnionej jest indywidualne podejście , uwzględniające jego historię, potrzeby, wartości i cele. Terapeuta powinien współpracować z osobą uzależnioną, aby wspólnie opracować kompleksowy plan leczenia, który uwzględni różnorodne metody i techniki terapeutyczne.

Holistyczne podejście do osoby uzależnionej może również obejmować wsparcie ze strony innych specjalistów, takich jak psychiatry, psycholodzy, terapeuci zajmujący się uzależnieniami, doradcy życia duchowego, trenerzy zdrowia i pracownicy socjalni. W ten sposób terapia uzależnień staje się kompleksowym procesem, który pomaga osobie uzależnionej odzyskać kontrolę nad swoim życiem i odzyskać zdrowie i równowagę we wszystkich obszarach życia. Podczas omawiania metod wspomagających łączymy teorię z praktyką. Uczestnicy programów będą mogli doświadczać różnych metod mających istotny wpływ na poprawę zdrowia i jakości życia.

Choroba alkoholowa jest nieprawidłową reakcją organizmu na spożywanie alkoholu, która objawia się szeregiem problemów zdrowotnych i społecznych. Osoba cierpiąca na tę chorobę może mieć trudności z kontrolowaniem ilości spożywanego alkoholu, wykazywać objawy odstawienia, takie jak drżenie rąk, nudności, bezsenność, oraz doświadczać negatywnych konsekwencji społecznych, takich jak problemy w pracy, rodzinie i relacjach z innymi. Choroba alkoholowa może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak marskość wątroby, uszkodzenia mózgu, problemy z układem sercowo-naczyniowym i wiele innych. W większości przypadków, leczenie choroby alkoholowej wymaga terapii psychologicznej wspieranej farmakoterapią oraz wsparcia rodziny i bliskich. Choroba alkoholowa to przewlekła przypadłość, która dotyka osoby uzależnione od alkoholu. Objawia się ona silną potrzebą spożywania alkoholu pomimo negatywnych skutków, takich jak problemy zdrowotne, społeczne czy zawodowe. Ważnym jest również to, by zadbać o styl życia.

Styl życia jest zbiorem nawyków, preferencji, wyborów i działań podejmowanych przez jednostkę w codziennym życiu. To sposób, w jaki osoba radzi sobie z codziennymi wyzwaniami, jak spędza czas, jakie decyzje podejmuje oraz jak dba o swoje zdrowie, relacje z innymi ludźmi i otoczenie. Styl życia obejmuje również wybory związane z aktywnością fizyczną, odżywianiem, relacjami rodzinno-społecznymi, pracą, wypoczynkiem i hobby. Jest to indywidualny sposób, w jaki jednostka wyraża swoje wartości, potrzeby i cele. Wpływa on zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne osoby, dlatego ważne jest, aby dbać o zdrowy i zrównoważony styl życia.

Styl życia ma ogromne znaczenie w kontekście rozwoju choroby alkoholowej. Czynniki takie jak stres, presja społeczna, niskie poczucie własnej wartości czy brak zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem mogą przyczynić się do sięgania po alkohol jako formę ucieczki lub samoleczenia.

Ważne jest zatem, aby zadbać o zdrowy styl życia, który będzie sprzyjał utrzymaniu równowagi psychicznej i fizycznej. Wsparcie bliskich, regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i rozwijanie pasji oraz hobby mogą być skutecznymi sposobami na zapobieganie chorobie alkoholowej.

Dla osób już dotkniętych chorobą alkoholową istotne jest również znalezienie profesjonalnej pomocy, np. terapii uzależnień, wsparcia psychologicznego czy terapii grupowej. Ważne jest również otwarcie się na zmianę i podjęcie wysiłku w celu leczenia i powrotu do zdrowego stylu życia. Ważne są metody wspomagające leczenie uzależnień, które łączą teorię z praktyką.

1*Jedną z metod która odgrywa ważną rolę jest praca z oddechem.

Praca z oddechem odgrywa kluczową rolę w leczeniu uzależnień. Techniki oddechowe pomagają osobie uzależnionej na wiele różnych sposobów, w tym:

Redukcja stresu i lęku - Równoważenie oddechu pomaga zrelaksować umysł i ciało, co może być szczególnie pomocne w redukcji objawów stresu i lęku, które często towarzyszą uzależnieniom.

Zwiększenie samoświadomości - Ćwiczenia oddechowe pomagają osobie uzależnionej stać się bardziej świadomą swoich myśli, emocji i fizycznych reakcji, co może być kluczowe dla skutecznego radzenia sobie z nałogiem.

Poprawa koncentracji - Poprawa kontroli nad oddechem może również pomóc w poprawie zdolności koncentracji i skupienia, co może być ważne w procesie terapeutycznym.

Zmniejszenie impulsywności - Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc osobie uzależnionej lepiej kontrolować swoje impulsy i zachowania, co może być istotne w zapobieganiu nawrotom nałogu.

W związku z powyższym, praca z oddechem jest często integralną częścią terapii uzależnień i może być skutecznym narzędziem w procesie zdrowienia i rekonwalescencji. Warto zatem pamiętać o roli oddechu w leczeniu uzależnień i korzystać z technik oddechowych jako wsparcia w procesie rekonwalescencji.

Warsztaty teoretyczne i praktyczne z terapeutą uzależnień i psychologiem 10h

2*Kolejną metodą jest medytacja.

Medytacja jest coraz częściej stosowana w leczeniu uzależnień, ponieważ ma wiele korzystnych właściwości dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Oto kilka sposobów, w jakie medytacja wpływa pozytywnie na zdrowie osób uzależnionych:

Redukcja stresu i lęków - medytacja pomaga w redukcji poziomu stresu i lęków, które często są przyczyną sięgania po używki. Poprawa zdolności radzenia sobie ze stresem może pomóc uniknąć nawrotów uzależnienia.

Zwiększenie świadomości i obecności w teraźniejszości - medytacja uczy skupienia uwagi na teraźniejszym momencie, co pomaga unikać myślenia o przeszłości czy przyszłości, co często prowadzi do uzależnienia.

Poprawa koncentracji i samokontroli - medytacja pomaga wzmocnić zdolność koncentracji i kontrolowania impulsów, co może być szczególnie ważne dla osób z uzależnieniem.

Wzrost samoakceptacji - praktykowanie medytacji może prowadzić do zwiększenia samoakceptacji, co pomaga osobom uzależnionym lepiej radzić sobie z negatywnymi nastrojami i emocjami.

Poprawa równowagi emocjonalnej - medytacja może pomóc w regulacji emocji oraz poprawie ogólnego samopoczucia, co może być istotne w procesie zdrowienia i powrotu do normalnego funkcjonowania.

Interdyscyplinarność w leczeniu.

Leczenie uzależnień to nie tylko farmakologia czy terapia psychologiczna. To przede wszystkim zrozumienie człowieka w jego całości - zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego coraz częściej zespoły terapeutyczne składają się z lekarzy, psychologów, terapeutów zajęciowych, a także specjalistów od medytacji. Współpraca interdyscyplinarna pozwala na holistyczne podejście do pacjenta i skuteczniejsze leczenie.

Warto zaznaczyć, że medytacja nie zastępuje tradycyjnych metod leczenia uzależnień, ale może być skutecznym uzupełnieniem terapii oraz stanowić ważny element procesu rekonwalescencji. Jeśli masz problem z uzależnieniem, warto skonsultować się z specjalistą, który pomoże dobrać odpowiednie metody leczenia, w tym medytację.

3*Wpływ hipnoterapii jako metody wspomagającej w leczeniu uzależnień.

Hipnoterapia może być skuteczną formą leczenia uzależnień, jak na przykład papierosów, alkoholu, czy narkotyków. Przez indukcję stanu hipnotycznego, terapeuta może skoncentrować się na zmianie myśli, zachowań i nawyków, które prowadzą do uzależnienia.

Efekty hipnoterapii mogą być różne w zależności od osoby i rodzaju uzależnienia, jednak często można zaobserwować poprawę w następujących obszarach:

Redukcja pragnienia - poprzez wprowadzenie sugestii hipnotycznych, terapeuta może pomóc osobie w kontrolowaniu silnego pragnienia substancji uzależniającej.

Zmiana myśli i przekonań - poprzez terapię podczas stanu hipnotycznego, możliwe jest zmienienie myśli i przekonań, które utrzymują uzależnienie.

Zwiększenie motywacji do zmiany - hipnoterapia może pomóc osobie w zwiększeniu motywacji i determinacji do pokonania uzależnienia.

Radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami - hipnoterapia może nauczyć technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem, co może pomóc w unikaniu sięgnięcia po substancję uzależniającą w trudnych sytuacjach.

Poprawa ogólnego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego - poprzez redukcję uzależnienia, możliwe jest poprawienie ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Warto jednak pamiętać, że hipnoterapia powinna być stosowana w połączeniu z innymi formami terapii, takimi jak terapia poznawczo-behawioralna czy terapia grupowa, aby osiągnąć najlepsze efekty w leczeniu uzależnień. W każdym przypadku, ważne jest skonsultowanie się z profesjonalistą przed rozpoczęciem terapii hipnoterapii.

Spotkanie teoretyczne i praktyczne z hipnoterapeutą i terapeutą uzależnień 6h

4*Prawidłowe odżywianie a choroba alkoholowa.

Odżywianie odgrywa kluczową rolę w leczeniu choroby alkoholowej. Osoby uzależnione od alkoholu często cierpią na zaburzenia żywieniowe, co może prowadzić do niedożywienia, niedoborów witamin i minerałów oraz innych powikłań zdrowotnych. Dlatego ważne jest, aby dieta osób z chorobą alkoholową była zbilansowana i bogata w składniki odżywcze. Zaleca się, aby osoby z chorobą alkoholową spożywały regularne posiłki, bogate w białko, zdrowe tłuszcze, warzywa,

owoce, produkty pełnoziarniste oraz produkty mleczne. Ważne jest także unikanie przetworzonej żywności, wysoko przetworzonych produktów spożywczych i cukru.

Odpowiednie odżywianie może pomóc w regeneracji organizmu, poprawieniu funkcjonowania narządów wewnętrznych oraz wzmocnieniu układu odpornościowego. Regularne spożywanie zdrowych posiłków może także pomóc w redukcji objawów odstawienia alkoholu oraz poprawie samopoczucia i stanu zdrowia ogólnego.

Dlatego bardzo ważne jest, aby osoby z chorobą alkoholową otrzymywały wsparcie i dietetyczne porady, aby skutecznie zadbać o swoje zdrowie poprzez odpowiednie odżywianie.

5* Alkohol jako czynnik zwiększający ryzyko chorób cywilizacyjnych.

Alkohol może mieć negatywny wpływ na wiele chorób cywilizacyjne, takie jak:

*Choroby serca: Nadmierna konsumpcja alkoholu może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa czy zawał serca.

*Choroby wątroby: Alkohol jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób wątroby, takich jak stłuszczenie wątroby, zapalenie wątroby (hepatitis) czy marskość wątroby.

*Otyłość: Napoje alkoholowe zawierają duże ilości kalorii, co może przyczyniać się do nadwagi i otyłości. Dodatkowo, alkohol może wpływać na metabolizm tłuszczu, co może zwiększać ryzyko otyłości.

*Cukrzyca: Regularne spożywanie dużych ilości alkoholu może zwiększać ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 poprzez wpływ na gospodarkę węglowodanową organizmu oraz prowokowanie insulinooporności.

Nowotwory: Nadmierna konsumpcja alkoholu jest powiązana z większym ryzykiem rozwoju wielu rodzajów nowotworów, w tym raka jamy ustnej, gardła, przełyku, wątroby, piersi czy jelita grubego.

Przygotowanie dwóch spotkań: 1) Właściwe odżywianie w chorobie alkoholowej. Czyli jakie? 2) Alkohol jako czynnik zwiększający ryzyko chorób cywilizacyjnych.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

<p>Osoba uzależniona pracując z oddechem, medytacją i hipnozą może osiągnąć szereg korzyści i rezultatów, takich jak: Zmniejszenie poziomu stresu: regularne praktykowanie oddechu, medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej zmniejszyć poziom stresu i lęku, co może poprawić ogólny stan zdrowia psychicznego. Poprawa koncentracji i uwagi: praktykowanie medytacji może pomóc osobie uzależnionej poprawić koncentrację i skupienie uwagi, co może się przekładać na lepsze wyniki w pracy i życiu codziennym. Zmniejszenie objawów depresji: regularna praktyka medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej w zmniejszeniu objawów depresji i poprawieniu nastroju. Poprawa jakości snu: praktykowanie oddechu, medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej w uzyskaniu lepszej jakości snu, co może mieć korzystny wpływ na ogólne samopoczucie i zdrowie. Zwiększenie samoświadomości: praca z oddechem, medytacją i hipnozą może pomóc osobie uzależnionej w zwiększeniu samoświadomości i lepszym zrozumieniu swoich emocji i potrzeb. Warto jednak pamiętać, że praca z oddechem, medytacją i hipnozą nie zastąpi profesjonalnego leczenia uzależnienia i powinna być stosowana jako uzupełnienie terapii prowadzonej przez specjalistę. Należy również skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek praktyki związanej z oddechem, medytacją i hipnozą, szczególnie jeśli osoba uzależniona ma jakiegokolwiek problemy zdrowotne.</p>	<p>Ilość osób biorących udział w warsztatach i spotkaniach-20 Zakładane efekty to zmniejszenie poziomu stresu: regularne praktykowanie oddechu, medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej zmniejszyć poziom stresu i lęku, co może poprawić ogólny stan zdrowia psychicznego. Poprawa koncentracji i uwagi: praktykowanie medytacji może pomóc osobie uzależnionej poprawić koncentrację i skupienie uwagi, co może się przekładać na lepsze wyniki w pracy i życiu codziennym. Zmniejszenie objawów depresji: regularna praktyka medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej w zmniejszeniu objawów depresji i poprawieniu nastroju. Poprawa jakości snu: praktykowanie oddechu, medytacji i hipnozy może pomóc osobie uzależnionej w uzyskaniu lepszej jakości snu, co może mieć korzystny wpływ na ogólne samopoczucie i zdrowie. Zwiększenie samoświadomości: praca z oddechem, medytacją i hipnozą może pomóc osobie uzależnionej w zwiększeniu samoświadomości i lepszym zrozumieniu swoich emocji i potrzeb.</p>	<p>Sposób monitorowania-lista obecności oraz ankieta. Osoba uzależniona pracując z oddechem, medytacją i hipnozą może osiągnąć wiele korzystnych rezultatów, takich jak: Zmniejszenie poziomu stresu i anksjety Poprawa koncentracji i uwagi Zwiększenie poczucia spokoju i wewnętrznego równowagi Poprawa jakości snu Lepsza kontrola nad emocjami i reakcjami na sytuacje stresowe Zwiększenie samoświadomości i obecności w terażniejszości Poprawa relacji interpersonalnych Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości Monitorowanie tych rezultatów może być przydatne w celu śledzenia postępów i oceny skuteczności pracy z oddechem, medytacją i hipnozą. Można to zrobić poprzez regularne notowanie doświadczeń i zmian w samopoczuciu, a także poprzez ewentualne konsultacje ze specjalistą, który pomoże ocenić zdobyte rezultaty i zaproponować dalsze kroki w procesie terapeutycznym.</p>
---	---	---

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

Stowarzyszenie Ruch Trzeźwościowy w Lesznie od ponad 30 lat prowadzi warsztaty terapeutyczne, sesje terapeutyczne dla osób uzależnionych i współuzależnionych. organizuje grupy wsparcia oraz indywidualne spotkania z terapeutą uzależnień i psychologiem. Członkowie i ich rodziny korzystają również z wyjazdów terapeutycznych. Utrzymujemy się z dotacji z Urzędu Miasta Leszna, składek członkowskich członków stowarzyszenia oraz darowizn. Dbamy o siedzibę naszego stowarzyszenia i w ramach naszych możliwości czynimy na nią nakłady. W tym roku zamontowaliśmy sufit podwieszany z nowym oświetleniem oraz poczyniliśmy nakłady na ściany usuwając zniszczoną tapetę. Zostały wygipsowane i pomalowane ściany. Wartość nakładów poniesionych przez członków stowarzyszenia na ten cel wyniósł 10000zł. Przy stowarzyszeniu działa grupa AA Lipie wspierana przez członków stowarzyszenia. Członkowie stowarzyszenia z kilku czy kilkunastoletnim stażem wspierają osoby z chorobą alkoholową, które trafiają do grupy AA. Wskazują im odpowiednią drogę w utrzymaniu trzeźwości, pomagają w rozwiązywaniu problemów oraz dzielą się swoim doświadczeniem.

Stowarzyszenie Współpracuje z Fundacją Młodzi w Uzależnieniu w Gnieźnie oraz Fundacją Manufaktura Dobrostanu w Poznaniu. Jednocześnie zapewniamy wykwalifikowaną kadrą z bardzo dużym doświadczeniem w leczeniu uzależnień.

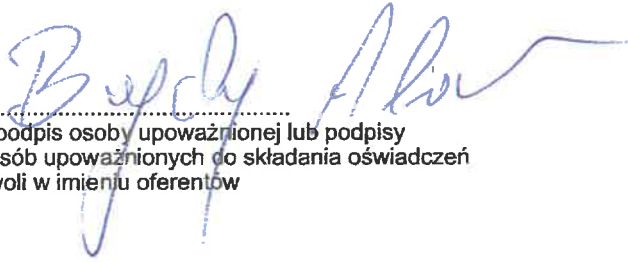
IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Przygotowanie sali do prowadzenia programu edukacyjno-terapeutycznego.	5 000,00 zł		
2	Prowadzenie warsztatów i spotkań	2 000,00 zł		
3	Wykłady - właściwe odżywianie w chorobie alkoholowej. Czyli jakie? Alkohol jako czynnik zwiększający ryzyko chorób cywilizacyjnych.	500,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 500,00 zł	7 500,00 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.



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

Data: 08.04.2024 ✓

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.

