Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

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 jest adresowana oferta	**Burmistrz Gminy Błonie**
2. Rodzaj zadania publicznego[1]	**Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym** (art.4, ust.20 ustawy z dn 24 kwietnia 2003 o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie)

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 e-mail, numer telefonu	
Fundacja Różne Wątki KRS: 0000881590 adres siedziby oraz adres do korespondencji: 05-870 Błonie, ul. Faszczycka 17 adres e-mail: fundacjaroznewatki@gmail.com tel. : 609365305	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Małgorzata Paradowska tel. 609365305 e-mail: malgorzata.anna.paradowska@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	**Zdrowe seniorki w drodze poMOC. Kobieca grupa rozwojowa.**			
2. Termin realizacji zadania publicznego[2]	Data rozpoczęcia	27.09.21	Data zakończenia	19.12.21
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
I. Spotkania seniorek z psychologiem. Miejsce: Dzienny Dom "Senior +" w Błoniu.				

[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.

Wszystkim uczestniczkom projektu (24 osoby powyżej 60 r.ż. w podziale na dwie dwunastoosobowe grupy) chcemy zaoferować możliwość kontaktu z psychologiem. Zmiany, jakie wywołała pandemia w wielu obszarach naszego życia, wpływają na kondycję psychiczną nas wszystkich. Seniorzy wydają się być tutaj szczególnym przypadkiem, ponieważ zarówno depresja, stany depresyjne, zaburzenia nastroju oraz zwrócenie się o pomoc do psychologa lub psychiatry są wśród seniorów tematami tabu. Dzięki rozmowom diagnozującym oraz ankietom dotyczącym potrzeb edukacyjnych przeprowadzonych wśród uczestniczek nieformalnej grupy "Błoński Bank Czasu" w marcu 2021 r. wiemy, że trudno przyznać się seniorom, że potrzebują tego rodzaju wsparcia, (natomiast są przeświadczeni, że inni tej pomocy potrzebują). Dlatego chcemy oswoić temat psychologa i pokazać uczestniczkom projektu korzyści z pomocy, jaką specjalista może zaoferować. Ważnym tematem, który przewija się we wszystkich rozmowach jest poczucie samotności; naprzeciw któremu wychodzą propozycje spotkań grupowych.

Dzięki wnioskom z ww. udało nam się zaplanować pomoc psychologiczną dla seniorów w taki sposób, aby spotkanie ze specjalistą odbyło się łagodnie i bez lęku oraz w atmosferze bezpieczeństwa. Służyć temu będą spotkania grupowe, które będą także okazją do spotkań, odnowienia kontaktów, będą odskocznią od samotności i okazją do przebywania w grupie; co jest tym istotniejsze, że w tym momencie zorganizowane zajęcia dla seniorów w Błoniu odbywają się sporadycznie. Każda z grup spotka się z psychologiem, który poruszy następujące tematy: Edukacja uczestników w zakresie znaczących wyzwań w codziennym życiu, Pomaganie uczestnikom w rozwinięciu wsparcia społecznego i zasobów, które pozwolą na poradzenie sobie z tymi wyzwaniami. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Ponadto podczas spotkań uczestnicy poznają konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i spróbują zdefiniować swój, najbardziej dla nich skuteczny i dopasowany; poznają techniki wyciszania się oraz relaksacji.

Odbędą się łącznie 24 spotkania z psychologiem, każde trwające 1 h.

Uczestniczki projektu zostaną podzielone na dwie dwunastoosobowe grupy.

Każda grupa będzie uczestniczyć w dwunastu cotygodniowych, godzinnych spotkaniach z psychologiem.

Przewidujemy, że w trakcie trzech miesięcy trwania projektu każda z uczestniczek weźmie udział w 12 cotygodniowych spotkaniach w psychologiem.

II. Gimnastyka dla seniorek. Miejsce: Dzienny Dom "Senior +" w Błoniu.

Regularna aktywność fizyczna usprawnia mięśnie, wzmacnia szkielet i pozytywnie wpływa na wszystkie układy w organizmie człowieka. Pozwala dłużej zachować sprawność i samodzielność oraz poprawia dobrostan psychiczny. Sytuacja pandemiczna w kraju, obostrzenia nałożone na obywateli oraz obawa o własne zdrowie spowodowały, że seniorzy zostali zamknięci we własnych domach. To z kolei skutkowało ograniczeniem ich aktywności fizycznej: brak spacerów oraz brak zajęć gimnastycznych proponowanych wcześniej przez instytucje senioralne w Błoniu. Ww. badanie diagnozujące potrzeby seniorów wykazało, że regularna gimnastyka jest drugą, co do ważności potrzebą seniorów. Istotne jest również, aby zajęcia te były prowadzona przez specjalistę w dziedzinie rehabilitacji osób starszych, z uwzględnieniem ich specyficznych potrzeb.

Odbędą się 24 godziny zajęć z gimnastyki z fizjoterapeutą.

Uczestniczki projektu zostaną podzielone na dwie dwunastoosobowe grupy.

Każda grupa będzie uczestniczyć w dwunastu cotygodniowych, godzinnych zajęciach z fizjoterapeutą. Przewidujemy, że w trakcie trzech miesięcy trwania projektu każda z uczestniczek weźmie udział w 12 cotygodniowych zajęciach gimnastycznych.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zmniejszenie subiektywnego poczucia samotności, osamotnienia i stagnacji dzięki regularnym spotkaniom z grupą. Poprawienie kondycji psychicznej, dzięki: 1) odnowieniu regularnych spotkań; 2) poznaniu konstruktywnych metod radzenia sobie ze stresem; 3) samemu faktowi bycia w grupie osób, które traktują się z szacunkiem, na których można polegać i które polegają sobie wzajemnie.	- u 80% uczestników	- listy obecności - dokumentacja fotograficzna - ankieta ewaluacyjna porównująca subiektywne poczucie osamotnienia przed rozpoczęciem projektu i po jego zakończeniu
Zwiększenie się aktywności fizycznej, poprzez fakt regularnych ćwiczeń fizycznych.	- u 80% uczestników	- listy obecności - dokumentacja fotograficzna
Wśród grupy docelowej oswojone zostanie pojęcie psychologa, co może przełożyć się na korzystanie z pomocy psychologicznej w przyszłości.	- u 80% uczestników	- listy obecności - dokumentacja fotograficzna - ankieta ewaluacyjna porównująca opinie i skojarzenia na temat pomocy psychologicznej, przed rozpoczęciem projektu i po jego zakończeniu

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

Osoby tworzące Fundację Różne Wątki mają za sobą pięć lat działalność i doświadczeń w środowisku błońskich seniorów. Koordynowały dwie edycje projektu Błoński Bank Czasu, prowadziły spotkania oraz grupy samopomocowe i spotkania integrująco-motywujące. W 2018 roku zrealizowały badanie "Diagnoza Potrzeb osób w wieku 60+ na terenie Gminy Błonie". Ściśle współpracują z Dyrektor Dziennego Domu "Senior +", od momentu powstania Domu w 2015 roku. Wspólnie z P. Dyrektor przygotowały wniosek, a po uzyskaniu grantów z MRPiPS samodzielnie zrealizowały w 2017 i 2018 roku, dwie kolejne edycje projektu "Błoński Bank Czasu", które zostały sfinansowane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.

Zasoby kadrowe:

1. Fizjoterapeuta, opiekun osób starszych, ukończyła Studia Podyplomowe, Rehabilitacja Geriatryczna.
2. Psycholog, certyfikowana specjalistka w zakresie pomocy ofiarom przemocy w rodzinie (NL IPZ), studiuje psychoterapię w FSPP (w trakcie certyfikacji, pracuje pod superwizją), coach IIC, trener biznesu, instruktor uważności i medytacji. Stale podnosi swoje kwalifikacje. Prowadziła poradnictwo psychologiczne,terapię indywidualną, zajęcia grupowe z zakresu przeciwdziałania

przemocy i radzenia sobie ze stresem, warsztaty psychologiczne ogólnorozwojowe. Chętnie pracuje z seniorami prowadząc warsztaty psychologiczne z profilaktyki zdrowia psychicznego i zajęcia relaksacyjno-koncentrujące.

3. Księgowa projektu - osoba z doświadczeniem w rozliczaniu finansowym organizacji pozarządowych.
4. Zarząd Fundacji Różne Wątki - koordynacja i kontakt z uczestnikami projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt Psycholog prowadzenie zajęć (x24h)	2784	2784	
2.	Koszt Fizjoterapeuta prowadzenie zajęć (x24h)	2784	2784	
3.	Koszt sprzątanie pomieszczeń po zajęciach	1080	1080	
4.	Koszt rozliczenie projektu przez księgową	174	174	
5.	Koszt artykułów biurowych	178	178	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7000	7000	

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

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

Data 15.03.2021