

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Lublinie

20 LIS 2023

Data

L.dz.

5436

P. Ł. Tiemeun
20.11.23

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 | Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie |
| 2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾ | „Pomoc społeczna, w tym pomoc i rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób” |

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 | Nazwa: Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Starszych i Niepełnosprawnych "Pomocna Dłoń" , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000325642 , Kod pocztowy: 23-250 , Poczta: Urzędów , Miejscowość: Popkowice , Ulica: Popkowice , Numer posesji: 1 , Województwo: lubelskie , Powiat: kraśnicki , Gmina: Urzędów Strona www: www.dpspopkowice.pl Adres e-mail: p.d.stowarzyszenie@gmail.com Numer telefonu: 600952678 Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej) | Katarzyna Kępa Adres e-mail: p.d.stowarzyszenie@gmail.com Telefon: 600952678 |

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.).

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

| | | | | |
|--|---|------------|------------------|---------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | „Senior w dobrej formie czyli zdrowo, aktywnie i radośnie”. | | | |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾ | Data rozpoczęcia | 01.12.2023 | Data zakończenia | 15. 12.2023r. |
| 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji) | | | | |
| <p>Miejsce realizacji zadania Warsztaty przeprowadzone zostaną w sali znajdującej się w Środowiskowym Centrum Wsparcia przy Al. Niepodległości 23 w Kraśniku, powiat kraśnicki, województwo lubelskie</p> <p>Grupa docelowa 50 osób starszych z powiatu kraśnickiego, z województwa lubelskiego, narażonych na wykluczenie społeczne. Będą to osoby, które poprzez swój wiek, niepełnosprawność i utrudniony dostęp do dóbr kultury są ograniczone w życiu społecznym i potrzebują aktywizacji, edukacji zdrowotnej, integracji oraz rehabilitacji społecznej.</p> <p>Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej Grupa docelowa to 50 osób - osoby starsze, w tym osoby z utrudnionym dostępem do dóbr kultury, z małą aktywnością społeczną, osoby narażone na marginalizację i wycofanie społecznie, mające trudności z udziałem w różnego rodzaju warsztatach, wydarzeniach kulturalnych oraz z organizacją czasu wolnego. Osoby, które chcą podnieść swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia, aktywizacji ruchowej, profilaktyki chorób społecznych.</p> <p>Plan spotkania będzie obejmował:</p> <p>1. Wykład edukacyjny - 60 minutowa prelekcja na temat zdrowego stylu : dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 proc. odpowiada za stan naszego organizmu. Nie na wszystko mamy wpływ: nie zmienimy na przykład genów, które w 20 proc. wpływają na zdrowie. Zmiana nawyków jest jednak w zasięgu ręki. Dzięki temu możemy uzyskać wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie. Prelekcję w zakresie zdrowego stylu życia wygłosi lekarz medycyny, natomiast pielęgniarka skupi się na profilaktyce chorób społecznych. Mamy nadzieję, że uczestnicy zdobędą niezbędną wiedzę, którą będą mogli zastosować w swoim życiu, będą potrafili zmienić lub poprawić swoje nawyki żywieniowe i zdrowotne. Prelegenci przeprowadzą zajęcia bezpłatnie. Wykład edukacyjny dla 50 osób.</p> <p>2. Warsztaty taneczno ruchowe – 1,5 godz. zajęcia przeprowadzone zostaną w 2 grupach 25 osobowych (łącznie 50 osób) przez fizjoterapeutów, na co dzień pracujących w DPS w Popkowicach. Warsztaty będą się składać z : -ćwiczeń ruchowych, rozciągających, ćwiczeń poprawiających koordynację ruchową, ćwiczeń izometrycznych,</p> | | | | |

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

relaksacyjnych, ćwiczenia z przyrządami. Zajęcia ruchowe zostaną połączone z tańcem - powstaną krótkie choreografie taneczne dostosowane do fizycznej kondycji uczestników. Będzie to świetna zabawa ruchowa, która dostarczy wiele pozytywnych doznań.

3. Warsztaty kulinarne – 1,5 godz. zajęcia przeprowadzone zostaną w 2 grupach 25 osobowych (łącznie 50 osób).

Posiłki przygotowane w oparciu o zdrową dietę za pomocą urządzenia - termomixu , nad właściwym przebiegiem zajęć będzie czuwać specjalista w zakresie przygotowania posiłków. Uczestnicy będą mogli przygotować a później degustować zdrowe potrawy i napoje przygotowane podczas warsztatów.

Ponadto w trakcie spotkania panie pielęgniarki dokonywać będą pomiaru parametrów życiowych tj – ciśnienie tętnicze krwi, akcji serca, saturacji krwi oraz poziomu glukozy we krwi . Jednocześnie będzie prowadzona edukacja zdrowotna- szczególnie jeżeli pojawią się odchylenia od norm pomiaru. Uczestnicy będą mieli zapewniony poczęstunek, co na pewno uatrakcyjni spotkanie, stworzy również warunki do integracji oraz odpoczynku w trakcie warsztatów. Każdy uczestnik otrzyma zdrowy upominek na zakończenie spotkania.

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty)

Wszystkie działania podejmowane przez Stowarzyszenie "Pomocna Dłoń" skierowane są na osoby starsze i niepełnosprawne, na ich rozwój, edukację, aktywizację, wsparcie i rehabilitację bio – psychospołeczną.

| 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego | | |
|---|---|---|
| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
| Wykład edukacyjny | 50 osób starszych weźmie udział w 60 minutowym wykładzie edukacyjnym na temat zdrowego stylu życia oraz profilaktyce chorób społecznych | lista obecności uczestników , dokumentacja fotograficzna |
| Warsztaty taneczno ruchowe | 50 osób starszych z podziałem na dwie 25 osobowe grupy weźmie udział w 1,5 godz. warsztatach taneczno-ruchowych | lista obecności uczestników , dokumentacja fotograficzna |
| Warsztaty zdrowotno-kulinarne | 50 osób starszych z podziałem na dwie 25 osobowe grupy weźmie udział w 1,5 godz. warsztatach kulinarnych | lista obecności uczestników , dokumentacja fotograficzna |

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

| |
|--|
| |
|--|

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Starszych I Niepełnosprawnych „Pomocna Dłoń” wspiera działania statutowe Domu Pomocy Społecznej w Popkowicach, funkcjonuje od 2009 roku. Poprzez działania statutowe angażuje osoby starsze i niepełnosprawne do aktywnego współuczestniczenia w życiu społecznym, tworzy warunki do integracji ze społecznością lokalną, międzypokoleniową, ułatwia dostęp do dóbr kultury, pomaga w rozwijaniu pasji i talentów, przeciwdziała marginalizacji i wykluczeniu osób starszych i niepełnosprawnych. Stowarzyszenie realizowało kilka zadań w ramach ogłaszanych konkursów (Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie, Urząd Marszałkowski i Wojewódzki w Lublinie). Realizowane były projekty tj. "Spacer z Leśmianem po Malinowym Chruśniaku"- 2019 r., w 2020r .- realizowało zadanie: Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez wspieranie różnorodnych form ich aktywizacji (realizacja działań wynikających z Wojewódzkiego Programu na Rzecz Osób Starszych na lata 2016 – 2020) pod tytułem : „Kreatywni i aktywni seniorzy”, w 2021 r. zadanie: Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez wspieranie różnych form ich aktywizacji „Od aktywności do zdrowia, pasji i radości”, w 2022r. zadanie pod nazwą- "Żyjmy zdrowo, pięknie i aktywnie", w 2023 r. zadanie pod nazwą " Aktywny senior to szczęśliwy senior ".

Wspieranie twórczości ludowej, umiejętności artystycznych oraz zapewnienie dostępu do dóbr kultury i sztuki osobom z niepełnosprawnościami - pt. "Kulturalna prawda o nas pisana obrazem, wierszem i muzyką "- 2021r. w ramach konkursu: Nabór ofert w trybie art. 19a - w zakresie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego. ogłoszonym przez: Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego - Departament Kultury, Edukacji i Dziedzictwa Narodowego. Stowarzyszenie jest w trakcie realizacji zadania konkursowego -przeciwdziałanie wykluczeniu osób starszych i niepełnosprawnych, mobilizowanie ich poprzez wspieranie różnorodnych form ich aktywizacji "Żyjmy zdrowo, pięknie i aktywnie" - tej pory pozyskiwało również dotacje ze Starostwa Powiatowego w Kraśniku, Powiatowego Centrum Pomocy Rodziny w Kraśniku, realizowało zadania mające na celu aktywizację osób starszych i niepełnosprawnych w społeczeństwie lokalnym poprzez organizację wycieczek, festynów i przeglądów artystycznych, warsztatów, tworzenie warunków do integracji i edukacji. Dużym wyzwaniem a zarazem doświadczeniem była realizacja w 2010 roku projektu sfinansowanego z EFS-u - Aktywnie do celu. Projekt miał na celu aktywizację społeczną osób starszych, zwiększyć poziom wiedzy i umiejętności w zakresie ekspresji kulturalnej, integrację międzypokoleniową oraz lokalną, zmniejszenie zagrożenia uzależnieniami, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu a także wzmocnienie psychologiczne dla beneficjentów. W latach 2018/2019 realizowany był projekt Inicjatyw Twórczych „ę” i Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności „Seniorzy w Akcji” pt. „Stół zdrowia”- cel projektu- działania przyczyniające się do wypracowania trwałych zmian społecznych- dotyczących spraw zdrowotnych (szczególnie dotyczących edukacji dotyczącej aktywności ruchowej, diety osób ze zdiagnozowaną cukrzycą). 2019 r.- realizacja projektu - Pikniki sportowy pt. „Lata seniora a wigor juniora”- aktywizacja seniorów poprzez udział w zawodach sportowych oraz edukacja zdrowotna dotycząca wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie osób w starszym wieku. Zadanie finansowane przez Starostwo powiatowe w Kraśniku. W 2018 roku realizowany był również Projekt Rządowy pt. „Pamiętamy” - celem projektu było włączenie społeczności lokalnej w obchody 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Zasoby kadrowe:

Koordynator projektu- osoba realizująca kolejne przedsięwzięcie, posiadająca doświadczenie w realizacji projektów, wykształcenie wyższe. Zadania związane ze sprawami merytorycznymi zadania (rekrutacja,

dokumentacja, sprawozdawczość oraz nadzór nad przebiegiem zadania).

Księgowy - osoba odpowiedzialna za rozliczenie zadania- wykształcenie wyższe, posiada doświadczenie i umiejętności związane z rozliczaniem projektów, posiada kursy specjalistyczne (księgowe).

Fizjoterapeuci - 3 osoby, specjaliści z zakresu rehabilitacji, z wykształceniem wyższym, bogatym doświadczeniem zawodowym, posiadający umiejętności pracy w zespole, osoby empatyczne, kreatywne, działające w stowarzyszeniu -praca bezpłatna

Pielęgniarki – 3 specjalistki z zakresu opieki długoterminowej, osoby z wieloletnim doświadczeniem z osobami starszymi i niepełnosprawnymi, empatyczne, profesjonalne.

Do realizacji zadania będą nieodpłatnie zaangażowani członkowie stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”

Zasoby rzeczowe: część przyborów niezbędnych do realizacji zadania, sprzęt multimedialny.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp. | Rodzaj kosztu | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|--|---|-------------|-----------|-----------------|
| 1. | Opłata trenera warsztatów kulinarnych wraz z zakupem artykułów spożywczych niezbędnych do przygotowania zdrowych potraw | 2200 | 2200 | 0 |
| 2. | Zakup przyborów niezbędnych do przeprowadzenia zajęć taneczno-ruchowych | 1000 | 1000 | 0 |
| 3. | Poczęstunek podczas trwania warsztatów (kawa, herbata, ciasto, gorący posiłek) | 3500 | 3500 | 0 |
| 4. | Zakup zdrowych upominków dla uczestników spotkania | 1300 | 1300 | 0 |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 8000 | 8000 | 0 |

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.

Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania
Osób Starszych i Niepełnosprawnych
"POMOCNA DŁOŃ"

z siedzibą w Popkowicach 1
23-250 Urzędów
Regon 060455490, NIP 715-190-04-84
tel./fax 81 82 13 113

PREZES ZARZĄDU

.....
Katarzyna Kena

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

Data 20. 11. 2023r.

mgr Karolina Sic
K. Sic
skarbnik