

Publikacja oferty realizacji zadania publicznego w trybie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2023 r. poz. 571) - "Sprawni i potrzebni" Zajęcia dla seniorów i opiekunów seniorów

2023-05-16

sygnatura: BAS.525.4.16.2023

Termin składania uwag do oferty: 2023-05-23

Komunikat:

Publikacja oferty realizacji zadania publicznego w trybie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2023 r. poz. 571).

Tytuł zadania publicznego (nazwa własna projektu): "Sprawni i potrzebni" Zajęcia dla seniorów i opiekunów seniorów

Nazwa oferenta: FUNDACJA STACJA AKCEPTACJA

Termin realizacji zadania: od 06.08.2023.2023 do 31.10.2023

Wysokość wnioskowanego dofinansowania zadania publicznego: 3 970,00 zł

Wszelkie uwagi dotyczące zamieszczonej oferty należy kierować do: Biuro Aktywności Społecznej, ul. Gdańska 5, 85-005 Bydgoszcz lub drogą elektroniczną: ngo@um.bydgoszcz.pl w terminie do dnia 2023-05-23

Oferta – "Sprawni i potrzebni" Zajęcia dla seniorów i opiekunów seniorów (PDF DO POBRANIA).

GŁÓWNY SPECJALISTA

dr Przemysław Biegański

11.05.2023

P. Biegański

DYREKTOR BIURA

Dorota Głaza

10.05.2023

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

URZĄD MIASTA BYDGOSZCZY
Biuro Aktywności Społecznej

wpływ dnia 09.05.2023
nr wpływu
ilość załączników sztuk 59 240 / 2023

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Miasto Bydgoszcz
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej 7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych 10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym 17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

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: FUNDACJA STACJA AKCEPTACJA, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000968154, Kod pocztowy: 85-830, Poczta: Bydgoszcz, Miejscowość: Bydgoszcz, Ulica: Sandomierska, Numer posesji: 28, Numer lokalu: 46, Województwo: kujawsko-pomorskie, Powiat: Bydgoszcz, Gmina: m. Bydgoszcz, Strona www: https://www.facebook.com/fundacjastacjaakceptacja , Adres e-mail: STACJAAKCEPTACJA@WP.PL, Numer telefonu: 503408066,	
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)	MARTYNA ŻEBROWSKA Adres e-mail: MDZEBROWSKA@INTERIA.PL Telefon: 503408066

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Sprawni i potrzebni" Zajęcia dla seniorów i opiekunów seniorów
------------------------------	---

P B

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	06.08.2023	Data zakończenia	31.10.2023
--	------------------	------------	------------------	------------

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

Opis zadania

Podniesienie jakości życia seniorów, nauka samodzielnego radzenia sobie w pewnych sytuacjach życia codziennego, uświadomienie jak i gdzie seniorzy mogą szukać pomocy i kontaktu z innymi oraz podtrzymanie dobrego samopoczucia seniorów. Treningi fizyczne polegające na ćwiczeniu równowagi, propriocepcji i stabilizacji mają na celu między innymi zapobieganie upadkom, które w przypadku osób starszych wiążą się z dużym ryzykiem złamań kości i trwałego inwalidztwa.

Zwiększenie świadomości (wiedzy), że forma umysłowa ściśle powiązana jest z ciałem. Lepsza kondycja fizyczna i psychiczna uczestników. Starzenie się mózgu nie musi oznaczać osłabienia funkcji umysłowych pod warunkiem, że się o to zadba. Poprzez odpowiednie ćwiczenia fizyczne i pamięciowe, a także utrzymanie relacji towarzyskich, co wpłynie również pozytywnie na ich samopoczucie.

Nowoopracowane scenariusze zajęć będą wykorzystywane dla innych grup.

Realizatorzy z każdym nowym projektem nabywają doświadczenia w pracy z seniorami, które pozwala ukierunkować działania, ulepszać ofertę i dostosowywać ją do specyfiki osób w wieku emerytalnym. Beneficjenci poprzednich projektów chętnie wracają na zajęcia przygotowane nie tylko dla seniorów, proponują tematy zajęć, angażują się w rekrutację i utrzymują nawiązane na zajęciach relacje.

Działanie w zakresie aktywizacji seniorów będzie kontynuowana ze względu na rosnące potrzeby.

Zorganizowanie 6 zajęć warsztatowych dla seniorów i ich bliskich pokazujących, jak ćwiczyć i rozwijać funkcje poznawcze oraz sprawność ruchową, nagranie podcastu edukacyjnego z lekarzem psychiatrą o starzeniu się mózgu.

1) Zorganizowanie warsztatu "Sensoplastyka/kosmetyka" 1 szt. trwające ok. 1-1,5 h. Ze względu na wymagania i liczebność grupy 2 prowadzących. Podczas zajęć powstaną balsamiki do ust, kule do kąpieli oraz peelingi do ciała.

Będzie można zanurzyć ręce w przeróżnych masach, olejach i innych produktach, sprawdzić swój węch dodając zapachowe olejki oraz produkty naturalne, a także zaobserwować jak zmienia się ich stan skupienia.

Sensoryczne wesprzemy seniora, jego mowę poprzez ćwiczenie motoryki małej oraz poznanie wielu nowych produktów.

2) Warsztaty kaligrafii- 1 szt. trwające ok. 1-1,5 h. Ze względu na wymagania i liczebność grupy 2 prowadzących..

Warsztaty, które przybliżą interesującą historię kaligrafii i piśmiennictwa, jakie przybory są szczególnie przydatne w sztuce pięknego pisania oraz pokażą, że artystyczne pisanie to nie tylko hobby, ale umiejętność skupienia się na "tu i teraz". Okazja do dyskusji jak kaligrafii uczyli się dziadkowie i rodzice, a jak uczą się teraz dzieci w wieku szkolnym. Materiały do wykorzystania to np. papier kropkowany, brushpeny, flamastry, pędzle, farby, mokre chusteczki, folie malarskie do

zabezpieczenia stołów.

3) Zajęcia ruchowe Trening Seniora – Trening grupowy, prowadzony na sali. Zajęcia różnorodne, prowadzone w różnych pozycjach: stojących, siedzących lub w leżeniu na macie. Podczas zajęć wykorzystywane są różne sprzęty i przybory jak np. piłki, wałki, hantle, butelki z wodą, gumy oporowe, krzesła, gniotki, kostki do jogi. Zajęcia mogą być ukierunkowane na ogólne wzmacnianie całego ciała, poprawę mobilności, stabilizację, koordynację, równowagę. Trening może być przeprowadzony w formie treningu obwodowego lub zabawy w kręgu. Taki trening seniora to również forma rekreacji i integracji z innymi uczestnikami grupy.

1 szt. trwające ok.1 h, Ze względu na wymagania i liczebność grupy 2 prowadzących

4) Zajęcia fotograficzne "Jak zrobić fajne zdjęcia smartfonem" 1 szt. trwające ok.1-1,5 h, Ze względu na zróżnicowanie i liczebność grupy 2 prowadzących. Świetna okazja do międzypokoleniowej nauki i zabawy. Podczas zajęć można dowiedzieć się: Jak zrobić dobre zdjęcie, na którym uwiecznimy ludzi. Jak zrobić dobre zdjęcie krajobrazu. Jakie akcesoria poprawią jakość. Narzędzia do obróbki zdjęć – z których warto korzystać. Materiały do wykorzystania to np. notesy do notatek,

5) Zajęcia "Sprawny umysł" 1 szt. trwające ok. 1-1,5 h. Ze względu na wymagania i liczebność grupy 2 prowadzących. Warsztaty wspomagające pamięć i koncentrację dla seniorów i członków rodzin opiekujących się seniorami: Wg nowego scenariusza. Cele ogólne:- Usprawnianie funkcji poznawczych aktywizowanie mózgu poprzez ćwiczenia pamięciowe i koncentrację uwagi, wspomaganie logicznego myślenia,- wzmocnienie kreatywności,- usprawnianie motoryki małej,- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, Cele poznawcze:- profilaktyka,- rehabilitacja. Cele społeczne:- integracja,- mentalizacja. metody pracy: objaśnieniowe, pokaz, rozmowa- metody aktywizujące (mapa myśli, gry dydaktyczne, - praktyczne (prezentowanie przedmiotów) forma pracy: grupowa, zespołowa Środki dydaktyczne: filmiki, nagrania muzyczne, kartki, długopisy, materiał obrazkowy, kolorowe kartki, folie, naklejki, klej, nożyczki, wstążki, małe elementy dekoracyjne, masy plastyczne itd.

6) Warsztaty „Oddychaj i zrelaksuj się” – Warsztat obejmujący

- praktyczną naukę oddechu torem przeponowym jak również przekazanie teoretycznych informacji na temat oddechu, roli przepony w organizmie, korzyści płynących z oddychania przeponowego, - praktyczną naukę automasażu z wykorzystaniem przede wszystkim własnych dłoni ale również, różnych piłek, wałka do masażu, pierścieni Su Jok, kamieni Gua Sha,- teoretyczną wiedzę na temat zastosowania różnych przyborów do masażu i ich wpływu na nasze ciało oraz radzenie sobie z przewlekłym bólem.

1 szt. trwające ok.1 h, Ze względu na wymagania i liczebność grupy 2 prowadzących

Zajęcia odbędą się w salach BCOPW

Podczas przerw zaoferowane zostaną napoje i przekąski.

Warsztaty skierowane do osób w wieku emerytalnym i ich bliskich (opiekunów).

Nagranie i publikacja podcastu edukacyjnego, który w treści poruszy temat starzenia się mózgu.

Wykład psychiatry.

Słuchacze zdobędą wiedzę jak wprowadzić niewielkie zmiany w życiu, żeby poprawić jego jakość.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Co najmniej 2 wolontariuszy będzie odpowiadać za promocję, tworzenie grafiki plakatów i ogłoszeń, ich dystrybucję, komunikację ze szkołami, przygotowanie sali na warsztaty, prowadzenie dokumentacji .

Warsztaty poprowadzą osoby z z odpowiednimi kwalifikacjami (oligofrenopedagog/ logopeda/ terapeuta behawioralny/ trener rozwoju, coach)

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	poczęstunek podczas zajęć (np. kawa, herbata, woda, ciastka, kubki, jedn., serwetki) ,60 PLN na każde spotkanie	360,00		
2.	koszt obsługi administracyjnej (np. księgowość, koordynowanie zadania) 105 PLN z tej kwoty to praca własna wolontariuszy i członków fundacji,	405,00		
3.	Promocja wydarzenia(np. wydruk plakatów, ulotek, rozprowadzanie materiałów) 105 PLN z tej kwoty to praca własna wolontariuszy i członków fundacji, ze względu na wiek beneficjentów lepiej sprawdzają się ulotki i plakaty niż media społecznościowe.	305,00		
4.	Wynagrodzenie eksperta występującego w podcasie	150,00		
5.	wynagrodzenie prowadzących zajęcia - 2 prowadzących ze względu na wymagania i wiek uczestników	1 800,00		
6.	nagranie , montaż i publikacja podcastu	300,00		
7.	materiały na warsztaty kaligraficzne (np. mazaki, pędzle, brushpeny, papier) podczas zajęć wykorzystane zostaną również materiały i akcesoria posiadane przez fundację	250,00		

Link oraz sam plik będzie można udostępnić przez powszechne komunikatory

Miejsce realizacji

Bydgoszcz: sale BPCOW,

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
nagranie podcastu edukacyjnego	nagranie i publikacja krótkiej formy edukacyjnej w mediach społecznościowych	link do nagrania , statystyki odsłon
przeprowadzenie 6 spotkań (wsparcie otrzyma min. 36 os.)	przeprowadzenie 6 zajęć (trwających ok. 1-1,5h)	dokumentacja zdjęciowa, listy obecności

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

Charakterystyka oferenta

FUNDACJA STACJA AKCEPTACJA A to grupa kobiet, które na co dzień są zaangażowane w pracę z konkretnymi grupami odbiorców: kobiet, seniorów i dzieci. Jesteśmy kobietami lubiącymi pomagać, kreatywnymi oraz stosującymi w pracy innowacyjne metody prowadzenia zajęć.

Fundacja Stacja Akceptacja realizuje na terenie Gminy Bydgoszcz wykłady, warsztaty i treningi dla dzieci i dorosłych (ze szczególnym uwzględnieniem seniorów).

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Współpracujemy z różnymi specjalistami min. z lekarzami, psychologami, trenerami i pedagogami. Zrealizowaliśmy warsztaty pt. " Niepełnosprawność / różnorodność w codziennym życiu" dla klas III S.P. nr 46, 26, 28,18 i 57. Warsztaty odbyły się w Filii nr 10 Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej i wymienionych szkołach podstawowych. Mamy doświadczenie w treningach sportowych, warsztatach plastycznych, zajęciach muzycznych i innych zajęciach artystycznych (projekty: Jesteśmy na 6 z plusem, Rodzina-mikroświat, Świąteczny czas, bajkowy czas..., sesja fotograficzna w Warsztacie Terapii Zajęciowej " Przystań"). Ponadto fundacja przed rejestracją w KRS zrealizowała projekt finansowany z mikrograntu z OWES. Warsztaty tematyczne dotyczyły wsparcia, edukacji oraz aktywizacji w zakresie funkcjonowania poznawczego i fizycznego. Udział w warsztatach skutkowało nabyciem wiedzy na temat profilaktyki zaburzeń funkcji poznawczych oraz zapoznaniem się z metodami treningu pamięci, które łatwo da się zastosować później w warunkach domowych. Podobny projekt zrealizowany został w ramach wsparcia FIO 3.0. w 2022r.

B
U

8.	drobne akcesoria sportowe (np. gumy, woreczki, piłeczki) podczas zajęć wykorzystane zostaną również materiały i akcesoria posiadane przez fundację	180,00		
9.	materiały na zajęcia treningu funkcji poznawczych "Sprawny umysł" (np. kleje, papier) podczas zajęć wykorzystane zostaną również materiały i akcesoria posiadane przez fundację	100,00		
10.	materiały na warsztaty sensoplastyczne - kosmetyczne (wosk, olejki eteryczne, olej, parafina, pudełeczka na kule do kąpiel i balsam do ust) podczas zajęć wykorzystane zostaną również materiały i akcesoria posiadane przez fundację	200,00		
11.	materiały na zajęcia fotograficzne (np. notesy, długopisy) podczas zajęć wykorzystane zostaną również materiały i akcesoria posiadane przez fundację	130,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 180,00	3 970,00	210,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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,

