


 KOORDYNATOR BIURA
 04.10.2021 r.
 Karolina Kallas

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

BIURO MIASTA BYDGOSZCZY
 Bydgoskie Biuro Seniora

149519/2021
 wpływ dnia 04-10-2021

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 publicznego¹⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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 Niesienia Pomocy Osobom Uzależnionym Od Alkoholu, Osobom	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywny senior			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	23.10.2021	Data zakończenia	31.12.2021

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



Opis zadania

Istnieje duże zapotrzebowanie na aktywizację i wsparcie osób starszych w wieku emerytalnym, szczególnie teraz w tym trudnym czasie pandemii. Wielu seniorów dzwoni do nas, pytając kiedy będą jakieś zajęcia, gdyż mają już dosyć siedzenia w domu. Większość z nich jest już zaszczepiona, także nie odczuwa lęku spotykania się z innymi.

Aby zapobiec trudnemu zjawisku, związanemu z sytuacją panującą w kraju, planujemy stworzyć możliwość kompleksowego wsparcia dla osób w wieku emerytalnym. To podniesie stan zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zachęci do wypoczynku, jako poprawy jakości życia społecznego i kulturalnego. Aktywny wypoczynek, pozwoli nie tylko na zaktywizowanie grupy adresatów, również na zintegrowanie siebie nawzajem i ze społeczeństwem, ale i zapewni pełne uczestnictwo w rozwoju jednostki ludzkiej. Poza tym, chcemy też złamać stereotypy, że okres wieku emerytalnego jest czasem nudnym, pozbawionym aktywności, w którym skupiamy się na chorobie i samotności. Dzięki naszemu projektowi, okres wieku emerytalnego, może być czasem aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń, które zamierzamy realizować poprzez udział w zajęciach warsztatów ekologicznych połączonych ze zdrowym stylem życia oraz terapii zajęciowej.

I Warsztaty ekologiczne połączone ze zdrowym stylem życia.

Człowiek jest integralną częścią środowiska i dlatego powinien pielęgnować i dbać o nie jak o najwyższe dobro, jak o swój osobisty ogród czy też dom. Działania człowieka będą właściwe tylko wtedy, gdy będzie on posiadał odpowiednią świadomość ekologiczną i dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie. Idzie zauważyć, że wiedza o ochronie środowiska jest niewystarczająca, a takie codzienne czynności jak np.: segregacja śmieci stanowi dla nich duże wyzwanie. W związku z powyższym zaplanowano działania, które pomogą stworzyć silną, zgraną i otwartą grupę seniorów oraz polepszą jakość ich życia, poprzez zwiększenie świadomości ekologicznej.

Ponadto planujemy zadbać o zdrowie seniorów, tym bardziej w czasie pandemii i w związku z tym chcemy im dostarczyć wiedzę o zdrowym odżywianiu.

Zdajemy sobie sprawę z małej świadomości dbania o własne zdrowie psychiczne i fizyczne oraz wzajemnego oddziaływania obu tych płaszczyzny, jak i wiedzy na temat kondycji psychicznej człowieka, wpływu emocji i doświadczeń życiowych na zdrowie fizyczne. Skutkiem owego zjawiska jest szereg dolegliwości fizycznych, których podłożem bywają nieujawnione konflikty wewnętrzne człowieka, jego przeżycia i doświadczane napięcia. W konsekwencji mogą prowadzić do chorób psychosomatycznych.

Istnieje zapotrzebowanie na uzyskanie wiedzy związanej ze zdrowym stylem życia, z tym jak sobie radzić ze stresem.

Promocja zdrowego stylu życia oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem są procesem umożliwiającym ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, jego poprawą oraz utrzymaniem.

Promocja zdrowia pozwala zatem identyfikować problemy i potrzeby zdrowotne. Skłania do podejmowania właściwych decyzji, a przede wszystkim wiedzy do dobrego samopoczucia i satysfakcji. Przedłuża życie, a niejednokrotnie chroni przed rozwojem chorób. Realizacja promocji zdrowia wymaga zmian, przede wszystkim kształtowania właściwych postaw ludzi, względem zdrowia.

II Terapia zajęciowa

Stworzenie możliwości rozwijania swoich talentów, zainteresowań poprzez udział grupie

warsztatowej z zakresu terapii zajęciowej: muzykoterapia, choreoterapia, dziewiarstwo, tkactwo, wikliniarstwo, rysunek, malarstwo, filmoterapia, zajęcia relaksacyjne.

Spotkania te pomogą osobom starszym lepiej funkcjonować w sferze społecznej, zawodowej oraz w życiu codziennym. Będą obejmować rozmaite typy zajęć, najczęściej o charakterze artystycznym i ruchowym. Rodzaj warsztatów będziemy dobierać indywidualnie w zależności od stopnia dysfunkcji seniora. Korzyści wynikające z udziału w terapii zajęciowej to:

- zwiększenie samodzielności (m.in. sprawniejsze wykonywanie codziennych czynności takich jak higiena osobista, ubieranie się, przygotowywanie posiłków itd.);
- poprawa stanu fizycznego (m.in. usprawnienie manualne i koordynacyjne);
- złagodzenie napięcia nerwowego;
- rozwój zainteresowań, pasji;

Planujemy 10 spotkań ekologicznych połączonych ze zdrowym stylem życia, każde spotkanie po 2 godziny czyli łącznie 20 godzin.

Planujemy 10 zajęć z terapii zajęciowej, każde spotkanie po 2 godziny czyli łącznie 20 godzin.

Grupa docelowa

Planujemy stworzyć grupę od 8 do 12 osób w wieku emerytalnym z Bydgoszczy i powiatu bydgoskiego.

Zaspokojenie potrzeb grupy docelowej:

- osoby wieku emerytalnego usamodzielnią się i staną się bardziej zaradne,
- uczestnicy projektu zachowają sprawność fizyczną,
- uczestnicy projektu rozwiną swoje zainteresowania,
- nastąpi likwidacja nudy i jednostajnego stylu życia,
- uczestnicy wzmocnią swoją kondycję psychiczną,
- uczestnicy odzyskają równowagę w życiu,
- nabędą umiejętność lepszego funkcjonowania w społeczeństwie,
- poprawa jakości osób starszych poprzez tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego stylu życia,
- umożliwienie twórczych działań osobom w wieku emerytalnym,
- podniesienie samooceny wśród osób starszych,
- promocja zdrowego stylu życia,

Doskonale wiemy, że seniorzy potrzebują poczucia wspólnoty, kontaktu z innymi oraz różnego rodzaju aktywności pomagających im utrzymać sprawność fizyczną i umysłową, szczególnie teraz w tym czasie pandemii. Dlatego też dla tej grupy wieku emerytalnego, organizujemy warsztaty, polegające na szeregu zajęć, wykorzystujących różnorodne techniki.

Wolontariusz dotrze z plakatami i ulotkami do takich instytucji jak: MOPS, PCPR, BORPA, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Kluby Seniora, Przychodnie, Poradnie Zdrowia Psychicznego, Sklepy, Domy Kultury, Kluby Seniora, Domy Dziennego.

Miejsce realizacji

Zasięg – miasto Bydgoszcz i powiat bydgoski

Miejsce - Centrum Pomocy Rodzinie im św. Jana Pawła II Stowarzyszenia „Alwernia”

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 10 spotkań warsztatów ekologicznych połączonych ze zdrowym stylem życia	10 spotkań od 8 do 12 osób starszych po 60 - tym roku życia	Lista obecności
Przeprowadzenie 10 spotkań terapii zajęciowej	10 spotkań od 8 do 12 osób starszych po 60- tym roku życia	Lista obecności

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

Charakterystyka oferenta

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Niesienia Pomocy Osobom Uzależnionym od Alkoholu, Współuzależnionym oraz Ofiarom Przemocy „Alwernia” zgodnie z wpisem KRS rozpoczęło swoją działalność 8 października 2008r. powołane zostało przez Ojców Kapucynów posługujących przy kościele pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Bydgoszczy Działalność stowarzyszenia oparta jest na statucie, w którym określone są cele działania: Ochrona i promocja zdrowia. Pomoc społeczna, w tym pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób. Promocja zatrudnienia i aktywizacji zawodowej osób pozostających bez pracy i zagrożonych zwolnieniem z pracy. Organizowanie wypoczynku dzieci i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych. Działalność charytatywna. Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym. Wszechstronne wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży. Integracja i reintegracja społeczno – zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Wspomaganie rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych. Upowszechnianie i ochrona praw kobiet oraz działalność na rzecz równych praw kobiet i mężczyzn. Promocja i organizacja wolontariatu. Wspieranie rodzin w pełnieniu funkcji opiekuńczych. Wspieranie rodziny i systemu pieczy zastępczej. Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych. Działalność na rzecz osób wieku emerytalnego. Inicjowanie, wspieranie i pomoc w różnego rodzaju przedsięwzięciach edukacyjno – kulturalnych, w szczególności na rzecz dzieci i młodzieży oraz rodzin w trudnych sytuacjach życiowych. Krzewienie kultury fizycznej i sportu. Działalność na rzecz integracji europejskiej oraz rozwijania kontaktów i współpracy między społeczeństwami i kulturami. Współpraca z organami administracji publicznej, państwowymi i samorządowymi jednostkami organizacyjnymi, służbą zdrowia, środkami masowego przekazu, organizacjami pozarządowymi, zakładami pracy oraz innymi instytucjami i podmiotami w zakresie zapobiegania i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu oraz w zakresie innej działalności pożytku publicznego. Działania ukierunkowane na wspieranie solidarności międzypokoleniowej.

Cele stowarzyszenia realizowane są poprzez: terapie indywidualne, grupy wsparcia, grupy terapeutyczne, grupy samorozwojowe, treningi interpersonalne, warsztaty tematyczne, terapię zajęciową, konsultacje specjalistyczne, meetingi, wypoczynek dla dzieci. Stowarzyszenie "Alwernia" funkcjonuje dzięki zaangażowaniu specjalistów (psycholog, psychoterapeuta, pedagog, prawnik, doradca zawodowy, terapeuta uzależnień, psychiatra) pełniących dyżury wolontarystycznie, 1%

podatku przekazywanego na rzecz stowarzyszenia, dobrowolnych darowizn ofiarodawców oraz dzięki środkom finansowym pozyskiwanym z otwartych konkursów z: Urzędu Miasta Bydgoszcz, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko - Pomorskiego oraz Wojewody Kujawsko - Pomorskiego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

2016r. - Wojewoda Kujawsko - Pomorski - Umowa " Aktywni mimo wszystko" Kompleksowe wsparcie dla osób starszych po 60-tym roku życia, wyrównujące ich szanse życiowe- kwota dotacji: - 9 445,00 zł

2017r. - Urząd Miasta Bydgoszcz. Umowa "Złota Jesień" - kwota dotacji: 1500 zł.

2017r. - Wojewoda Kujawsko – Pomorski. Umowa "Aktywnie mimo wszystko" Kompleksowe wsparcie dla osób starszych po 60-tym roku życia, wyrównujące ich szanse życiowe - kwota dotacji: 8780 zł.

2018r. - Wojewoda Kujawsko – Pomorski. Umowa "Aktywnie mimo wszystko" Kompleksowe wsparcie dla osób starszych po 60-tym roku życia, wyrównujące ich szanse życiowe - kwota dotacji: 9727 zł.

2018r. - Wojewoda Kujawsko – Pomorski. Umowa "Różne możliwości - różne szanse" - kwota

2019r. - Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko – Pomorskiego - Umowa "Życie seniora nie musi być nudne: zajęcia psychoedukacyjno - kulturalno - zajęciowe" - kwota dotacji: 3500 zł.

2019r. - Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko – Pomorskiego - Umowa "Jestem z Tobą w Twojej depresji" - kwota dotacji: 3500 zł.

2019r. - Wojewoda Kujawsko – Pomorski. Umowa "Aktywnie mimo wszystko 2019 r. Kompleksowe wsparcie dla osób starszych po 60-tym roku życia, wyrównujące ich szanse życiowe- kwota dotacji: 11370 zł.

2020r. - Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko – Pomorskiego - Umowa "Życie seniora nie musi być nudne: zajęcia psychoedukacyjno - kulturalno - zajęciowe" - kwota dotacji: 3000 zł.

2020r. - Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko – Pomorskiego - Umowa "Jestem z Tobą w Twojej depresji" - kwota dotacji: 7970 zł.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Przy realizacji zadania wykorzystamy następujące zasoby, którymi dysponuje Stowarzyszenie "Alwernia", przede wszystkim wykwalifikowaną kadrę specjalistów zaangażowaną w realizację zadania:

mgr Justyna Kuś - Koordynator, wiele lat koordynujący projekty, nadzór nad projektem, zakup materiałów warsztatowych z terapii zajęciowej, prezes stowarzyszenia, psychoterapeuta (7 godz.)

mgr Mariola Nowak - psycholog, psychoterapeuta systemowy mające duże doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, prowadzenie warsztatów psychoedukacyjno - terapeutycznych (20 godz.)

Katarzyna Liczmańska – terapeuta zajęciowy, mający uzdolnienia plastyczne, prowadzenie terapii

zajęciowej (20 godz.)

Księgowa zajmująca się sporządzaniem umów, opisywaniem faktur, rozliczaniem projektu (7 godz)

Agnieszka Dranicka – wolontariusz z wieloletnim doświadczeniem, pomagający w roznoszeniu plakatów i ulotek (10 godz.)

Wkład osobowy wolontariusza zaangażowanego w promocje projektu - czas pracy wolontariusza przewidziany jest na 10 godz. przy czym godzina pracy wyceniona jest na 15 zł. Całkowity wkład osobowy wolontariusza wyniesie 150 zł.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego


Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie psychologa prowadzącego warsztaty ekologiczne, połączone ze zdrowym stylem życia (20 godz. x 85 zł łącznie 1700 zł)	1 700,00		
2.	Wynagrodzenie terapeuty, prowadzącego warsztaty terapii zajęciowej (20 godz. x 85 zł łącznie 1700 zł)	1 700,00		
3.	Materiały potrzebne do prowadzenia spotkań z terapii zajęciowej	360,00		
4.	Wynagrodzenie koordynatora projektu (7 godz. x 50 zł łącznie 350 zł)	350,00		
5.	Wynagrodzenie księgowej (7 godz. x 50 zł łącznie 350 zł)	350,00		
6.	Wynagrodzenie wolontariusza biorącego udział w promocji projektu (1 osoba x 10 godz. x 15 zł razem 150 zł)	150,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 610,00	4 460,00	150,00


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, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PREZES

.....mgr Justyna Kuś.....
.....

.....W.I.C.E.P.P.R.E.Z.E.S

mgr Katarzyna Tolpa
.....

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

STOWARZYSZENIE NIESIENIA POMOCY OSOBOM UZALEŻNIONYM
OD ALKOHOLU OSOBOM WSPÓLUZALEŻNIONYM ORAZ
OFIAROM PRZEMOCY
ALWERNIA
85-055 BYDGOSZCZ, ul. Gdańska 2
NIP 9671297581, tel. +48/720 832 100

Data.....3, 10. 2021.....

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.