

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 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	Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego
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: Towarzystwo Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych "TWIKS" , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000285557 , Kod pocztowy: 70-260 , Poczta: Szczecin , Miejscowość: Szczecin , Ulica: Jagiełły , Numer posesji: 7 , Numer lokalu: 2 , Województwo: zachodniopomorskie , Powiat: Szczecin , Gmina: m. Szczecin , Strona www: , Adres e-mail: seniorszczecin@gmail.com , Numer telefonu: 882507368 ,	
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)	Marcelina Błaszczyk Adres e-mail: seniorszczecin@gmail.com Telefon: 694601122

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	W harmonii ze sobą- program przeciwdziałania skutkom pandemii wśród osób starszych			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.08.2021	Data zakończenia	29.10.2021

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

Opis zadania

Z przeprowadzonych badań oraz wieloletnich obserwacji oferenta oraz kadry prowadzącej Centrum Seniora wynika, że aktywność seniorów, w bardzo dużym stopniu, wpływa na ich zadowolenie z życia. Każdy rodzaj aktywności wyzwala kolejne jej rodzaje. Wpływa na samoocenę, czyni z osoby starszej jednostkę „jakościowo lepszą”, a do jej życia wprowadza urozmaicenie i różnorodną atrakcyjność, zapobiega samotności, koncentracji tylko na sobie i niedogodnościach codzienności. Przyjmujemy, że rozwój jest jedną z podstawowych zasad ludzkiego życia, stanowi proces przemian człowieka, obejmuje całość jego osobowości i jej manifestowania w różnych społecznych sytuacjach. Poprzez projekt zależy nam aby wykształcić, bądź wzmocnić przygotowanie oraz otwartość na nowe doświadczenia, zwalczanie stresu po okresie pandemii ponieważ jednym z najważniejszych obszarów potrzeb seniorów jest aktywność społeczna oraz potrzeba zachowania jakości życia w powiązaniu z dobrym zdrowiem. Uczestnictwo w zajęciach usprawni i w znacznym stopniu wpłynie pozytywnie na kondycję psychiczną oraz fizyczną uczestników jak również pozwoli nawiązać nowe, interesujące znajomości. Opieramy się w nich na teorii aktywności, którą wymienia się wśród pozytywnych koncepcji życia w starości. Pozostaje ona w opozycji do teorii wycofywania się, zgodnie z którą osoby starsze rezygnują stopniowo z przejawianych dotychczas form aktywności społecznej, które szczególnie nasiliły się w okresie pandemii. Wprowadzając do programu innowacyjne, nieznane dotąd przez uczestników formy warsztatów i zaangażowanie w nie osób stanowić będą rekompensatę za wycofanie się z innych obszarów społecznego funkcjonowania, zwiększając tym samym jakość ich życia oraz samoocenę. Projekt zakłada zorganizowanie warsztatów, spotkań (w tym aktywności wyjazdowych) dla uczestników w wieku 60+ zamieszkujących na terenie trzech gmin: Gmina Szczecin, Gmina Goleniów, Gmina Police, które będą miały na celu niwelowanie skutków pandemii, wyobcowania, walkę z izolacją społeczną, aktywizację ruchową, znalezienie wewnętrznej harmonii.

W ramach zadania przeprowadzone będą:

- 3 ogólnodostępne warsztaty radzenia sobie ze stresem (po jednym w każdej gminie). Warsztat ma na celu pracę nad łagodzeniem skutków pandemii. Uczestnicy będą pracować nad sposobami radzenia sobie ze stresem, wyobcowaniem, technikami oddechowymi, relaksacyjnymi poprzez pracę w grupie i wzmacnianiu umiejętności miękkich. Otrzymają gotowe narzędzia do pracy indywidualnej nad emocjami, wychodzenia ze strefy komfortu. Zajęcia będą prowadzone metodą edukacji nieformalnej - outdoor education.
- 3 ogólnodostępne warsztaty turystyczno-aktywizacyjne (po jednym w każdej gminie) - spacer krajoznawczy nordic walking pod okiem profesjonalnego trenera/ fizjoterapeuty. Zajęcia z instruktorem nordic walking w terenie, poprzedzone rozgrzewką i zakończone ćwiczeniami rozciągającymi. Celem zajęć jest dbanie o kondycję fizyczną, zwłaszcza po okresie zimowej izolacji, relaks w otwartej przestrzeni.
- 3 ogólnodostępne warsztaty prozdrowotne (po jednym w każdej gminie)- zajęcia ruchowe/fitness prowadzone przez wykwalifikowanego trenera personalnego. Aktywność fizyczna w starszym wieku pozwala dłużej zachować sprawność i opóźnić procesy starzenia. Regularne ćwiczenia usprawniają pracę wszystkich układów i narządów. Poprawiają uwapnienie i wzmacniają układ kostny. Zwiększają również zakres ruchomości stawów, co pomaga łatwiej wykonywać wiele codziennych czynności. Rozgrzewka i trening to także podstawa dla sprawnego kręgosłupa. Ćwiczenia fizyczne mają również zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne, samopoczucie wyzwalając hormony szczęścia. Grupowe zajęcia mają także na celu wzmocnienie więzi społecznych bądź wytworzenie ich. Wiele osób starszych posiada duże opory do uczestnictwa w zajęciach sportowych, dlatego niezwykle ważną rolę w motywowaniu oraz umacnianiu cierpliwości i systematyczności będą

odgrywać zajęcia grupowe. Zajęcia te mają na celu przeciwdziałanie skutków pandemii, ponieważ wiele osób starszych pozostawała zamknięta w domu, izolując się od innych ludzi oraz ograniczając swoją aktywność do domowych, codziennych czynności.

- 3 ogólnodostępne warsztaty fizjoterapeutyczne (po jednym w każdej gminie)- zajęcia automasażu prowadzone przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Automasaż to zabieg, w którym jest się jednocześnie pacjentem i terapeutą – wykonuje się masaż samodzielnie. Dlaczego warto go robić? Tak jak w przypadku masażu klasycznego pozytywnie wpływa na nasz organizm – poprawia przepływ krwi, co powoduje lepsze odżywienie tkanek oraz rozluźnia przemęczone i napięte struktury ciała. Dzięki takiemu działaniu nasze samopoczucie staje się lepsze. Automasaż nie jest trudny, jednak należy pamiętać o kilku ważnych zasadach i zapoznać się z technikami, a biorąc pod uwagę jego wpływ na organizm na pewno warto. Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się różnych technik, które pozwolą im na redukcję stresu i zadbanie o siebie i swoje samopoczucie.

- wycieczka krajoznawcza do Ogrodów Hortulus Spectabilis w Dobrzycy z największym na świecie labiryntem grabowym i wieżą widokową. Wycieczka obejmuje jednodniowy wyjazd wraz z przejazdem autokarem (ubezpieczenie po stronie oferenta). W czasie pandemii większość osób starszych pozostawała w izolacji domowej, nie mając możliwości korzystania z ofert klubów seniora czy innych instytucji senioralnych. Wiele osób nie ma także możliwości samodzielnego dojazdu co wyklucza ich z aktywności społecznej i turystycznej.

- 3 spotkania integracyjne (po jednym w każdej gminie)- oferent na terenie trzech gmin zorganizuje spotkanie integracyjne na zasadzie wspólnego piknikowania z ogniskiem oraz animacjami dla uczestników. Spotkania będą miały na celu integrację, nawiązanie nowych znajomości, otworzenia się na nowe doświadczenia.

Na wszystkie warsztaty, zajęcia, wyjazdy obowiązywać będą zgłoszenia, tak by realizowane były zgodnie z obowiązującymi restrykcjami i ograniczeniami liczbowymi/osobowymi. Wszystkie aktywności potwierdzone będą listami obecności oraz fotorelacją. Realizowane będą z uwzględnieniem równości szans i płci oraz niepełnosprawności, aby przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu. Uczestnikami projektu będą osoby w wieku 60+ zamieszkujący na terenie wyżej wymienionych gmin, uwzględnionych w realizacji projektu. Wszystkie punkty programu mogą być realizowane w wakacje na otwartej przestrzeni, co jest gwarantem prawidłowej realizacji projektu oraz rozliczenia i zrealizowania wskaźników.

Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany na terenie trzech gmin: Gmina Szczecin, Gmina Police, Gmina Goleniów. Jednym z elementów projektu będzie wyjazd do Ogrodów w Dobrzycy (gmina Będzino w powiecie Koszalińskim)

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

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

Organizacja warsztatu radzenia sobie ze stresem	3 warsztaty x 2h x 20 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Organizacja warsztatów turystyczno-aktywizacyjnych	3 warsztaty x 2h x 20 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Organizacja warsztatów prozdrowotnych	3 warsztaty x 2h x 20 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Organizacja warsztatów fizjoterapeutycznych	3 warsztaty x 2h x 20 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Organizacja spotkań integracyjnych	3 spotkania x 3h x 30 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Organizacja wycieczki krajoznawczej	1 wyjazd całonocny x 30 osób	lista obecności, relacja fotograficzna
Przygotowanie i wydruk materiałów informacyjno-promocyjnych	50 plakatów	faktura

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie „TWIKS” działa od 2007 roku. Od założenia do dnia dzisiejszego nieprzerwanie, z wielką satysfakcją i zaangażowaniem, realizujemy działania na terenie Szczecina i województwa zachodniopomorskiego.

Wspieramy, rozwijamy, działamy, propagujemy – te cztery hasła najlepiej opisują nas i naszą organizację. Wspieramy organizacje pozarządowe, seniorów, młodzież, bezrobotnych, wykluczonych społecznie w dążeniu do aktywności. Rozwijamy partnerstwa zarówno na poziomie lokalnym, krajowym jak i międzynarodowym, które przyczyniają się do powstawania nowych działań w naszym województwie. Działamy na rzecz społeczności lokalnych i poprawy dostępności do działań aktywizujących, ponieważ uważamy, że od pojedynczego człowieka rozpoczyna się rozwój całości społeczności i pozytywna zmiana. Propagujemy zmianę w myśleniu o edukacji i promujemy edukację nieformalną w tym outdoor education, jako efektywne narzędzia do pracy nad rozwojem interpersonalnym oraz aktywizacją społeczną i zawodową. Poprzez edukację outdoorową zmieniamy podejście do natury i środowiska. Pokazujemy jak czerpać z otaczającego nas środowiska, jak wykorzystywać jej bliskość i jak ją doceniać.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie TWIKS od 2019 roku prowadzi Centrum Seniora w Szczecinie - projekt, którego celem jest wychodzenie naprzeciw zróżnicowanym potrzebom osób starszych oraz ich rodzin, stwarzając przy tym warunki szeroko pojmowanego rozwoju seniorów, wsparcia społecznego, aktywizacji, walki z dyskryminacją ze względu na wiek i niepełnosprawność, międzypokoleniowość, dbanie o zdrowie psychiczne. Wspieranie opiekunów osób starszych zależnych. Prowadzi zajęcia edukacyjne, leśne, psychologiczne, spotkania z prawnikiem itp. Odpowiada na potrzeby zgłaszane przez osoby starsze.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby rzeczowe: TWIKS dysponuje biurem wyposażonym w meble, 3 stanowiska, komputery. W biurze TWIKS znajduje się również szafa pancerna, w której przechowywane są dane osobowe. Jednocześnie TWIKS posiada dostęp do sal szkoleniowych i przestrzeni otwartej (ogród), gdzie także często realizujemy zajęcia, zwłaszcza w obecnej sytuacji COVID. Oferent posiada także ozonator powietrza, oczyszczacz powietrza, środki ochrony bezpośredniej. TWIKS dysponuje także siedzibą Centrum Seniora, zlokalizowaną w centrum miasta, 4 stanowiska komputerowe, salę szkoleniową oraz salę do spotkań indywidualnych ze specjalistą. Stowarzyszenie ma wykupioną polisę ubezpieczeniową, która będzie zabezpieczeniem dla uczestników projektu.

Zasoby osobowe: Towarzystwo Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych "TWIKS" od lat ma stały zespół. Część z nich zatrudniona jest na podstawie umowy o pracę, część na umowy zlecenie oraz w ramach wolontariatu. Pracownicy, którzy zajmować się będą projektem pracują w Centrum Seniora w Szczecinie (stowarzyszenie jest organem prowadzącym instytucję). Osoby te na co dzień prowadzą Centrum, animują, wspierają, udzielają informacji, prowadzą zajęcia dla seniorów oraz ich rodzin. Stowarzyszenie współpracuje z fizjoterapeutami, trenerami personalnymi, stowarzyszeniami, klubami seniora oraz z instytucjami senioralnymi. Księgowością w stowarzyszeniu zajmuje się księgowa z wieloletnim doświadczeniem w obsłudze projektów. Jest ona członkinią stowarzyszenia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącego warsztaty radzenia sobie ze stresem - 3 warsztaty x 2hx 100 zł, (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	600,00		
2.	Wynagrodzenie prowadzącego warsztaty turystyczno-aktywizacyjne - 3 warsztaty x 2hx 100 zł, (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	600,00		
3.	Wynagrodzenie prowadzącego warsztaty prozdrowotne - 3 warsztaty x 2h x 100 zł ((umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy))	600,00		
4.	Wynagrodzenie prowadzącego warsztaty fizjoterapeutyczne - 3 warsztaty x 2 hx 100 zł, (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	600,00		

5.	Wycieczka krajoznawcza do Ogrodów Hortulus Spectabilis (Wynajem autokaru, bilety wstępu, przewodnik, catering)	4 650,00		
6.	Wynagrodzenie koordynatora (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	1 300,00		
7.	Wynagrodzenie księgowej (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	500,00		
8.	Przygotowanie i wydruk plakatów (umowa zlecenie, wraz z ZUS, Podatkami, Kosztami pracodawcy)	400,00		
9.	Materiały warsztatowe (np. kartki, długopisy, kredki, komplet kijków itp.)	600,00		
10.	Organizacja ogniska (wynagrodzenie animatora, zakup np. drewna, kiełbas i wody, talerzyków, sztuców, papieru ręcznikowego i innych niezbędnych do organizacji ogniska)	900,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 750,00	10 000,00	750,00

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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. Załącznik nr 1 - potwierdzenie złożenia oferty (*obligatoryjny - złożony elektronicznie*)
 2. Załącznik nr 2 - W przypadku gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający osobowość prawną oferenta (*fakultatywny*)
-

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.