

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	Prezydent Miasta Szczecin
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 Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie, ul. Papieża Jana Pawła II 17 / 3, 70 – 445 Szczecin, Numer Krajowego Rejestru Sądowego 0000042215 , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000042215 , Kod pocztowy: 70-445 , Poczta: Szczecin , Miejscowość: Szczecin , Ulica: Papieża Jana Pawła II , Numer posesji: 17 , Numer lokalu: 3 , Województwo: zachodniopomorskie , Powiat: Szczecin , Gmina: m. Szczecin , Strona www: www.sutw.szczecin.pl , Adres e-mail:	
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	Zdrowe ciało, zdrowy duch			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	22.09.2022	Data zakończenia	16.12.2022

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

Opis zadania

SUTW realizując swoje cele statutowe, przeciwdziałając wykluczeniu społecznemu, upowszechniając zdrowy tryb życia, promując aktywne formy spędzania wolnego czasu i aktywizując seniorów przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Działania zostały zaplanowane w trosce o ich samodzielność, komfort życia i bezpieczeństwo. Oferta "Zdrowe ciało, zdrowy duch" skierowana jest do ok. 450 osób 60+, w tym członków SUTW Szczecin. Realizowane działania wpisują się w Strategię Rozwoju Szczecina 2025. Cel strategiczny I Szczecin- miasto wysokiej jakości życia. Cel operacyjny I.3 Wspieranie rozwoju efektywnych usług społecznych.

Różnego rodzaju nałogi dopadają seniorów dużo częściej, niż można się spodziewać. Jedną z przyczyn jest fakt, że osoby w starszym wieku często doświadczają dużego stresu psychicznego spowodowanego przejściem na emeryturę lub śmiercią współmałżonka. Stają się mniej aktywne, mają rzadszy kontakt z ludźmi, muszą mierzyć się z narastającymi trudnościami w codziennym funkcjonowaniu. Do tego dochodzą typowe dla wieku starczego choroby. Większość seniorów z powodu pandemii ciągle boi się o swoje zdrowie i życie. Nierzadko obawy doprowadzają do prawdziwej paniki i znacząco obniżają komfort życia seniora. To wszystko – poczucie odstawienia na boczny tor, bycia skazanym na czyjąś pomoc i bezradność wobec nieuchronnego – może spowodować, że senior będzie starał się nieco poprawić sobie humor. A jednym z łatwiejszych sposobów na to jest alkohol, który spożywany z coraz większą regularnością przyczynia się do rozwoju uzależnienia. Powszechnym problemem u osób starszych jest również lekomania, czyli uzależnienie od leków. Wpadnięcie w ten nałóg jest wyjątkowo proste, bowiem seniorzy dużo częściej niż młodszy uskarżają się na dolegliwości i bóle, na które zażywają różnego rodzaju środki farmaceutyczne.

Badania pokazują, że w grupie osób po 65 roku życia liczba leków zażywanych samowolnie wzrasta kilkukrotnie. Pacjenci powyżej 65. roku życia zażywają także około jednej trzeciej wszystkich leków na receptę.

Osoby starsze potrzebują zainteresowania ze strony drugiej osoby. Uzależnienia bardzo często wynika z samotności, niekiedy z braku zainteresowań i obowiązków. Aby przeciwdziałać uzależnieniom trzeba sprawić żeby życie seniorów nie było nudne, aby znaleźli w sobie siłę oraz chęci do rozwijania swoich pasji i zainteresowań.

Nasza oferta ma przybliżyć i uświadomić seniorom problem uzależnień, szczególnie lekomanii i zadbać o aktywizację. Pokazać kreatywne i ciekawe formy spędzania wolnego czasu i dbania o zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Ruch szczególnie na świeżym powietrzu – wyzwala endorfiny, czyli hormony szczęścia, która pozwalają do pewnego stopnia ograniczyć myśli o nałogu. Odciągnąć uwagę można również przez zajęcia angażujące intelektualnie, takie jak na przykład gry, prace ręczne i inne hobby. Bardzo ważne jest ponadto dbanie o prawidłową dietę.

Celem jest pokazanie seniorom niebezpieczeństwa nałogów a szczególnie lekomanii oraz zaproponowanie kreatywnych form poprawy nastroju, kondycji fizycznej i spędzania wolnego czasu.

Przeciwdziałając uzależnieniom, upowszechniając zdrowy tryb życia, promując aktywne formy spędzania wolnego czasu aby pomóc zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną proponujemy następujące działania:

1. Wykłady na temat uzależnień w środowisku ludzi starszych - 2 wykłady, dostępne dla mieszkańców miasta
2. Warsztaty- Uzależnienia. Jakość suplementów diety dostępnych w aptekach. Czy rzeczywiście musimy je zażywać. Alternatywy. (3 x 1,5 godz). Przed i po warsztatach wśród uczestników zostanie przeprowadzona ankieta, która pozwoli ocenić rezultaty.

3. Taniec w kręgu 12 spotkań dla 14 osób. że jest to jeden z najlepszych sposobów na odreagowanie napięć oraz stresów towarzyszących zmaganiom się z wymogami współczesnego świata, daje poczucie wsparcia. Krąg pozwala na stworzenie wspólnoty nawet z obcych sobie ludzi i umożliwia poczucie siły i mocy, jakich nie odczujemy w pojedynkę.

4. Treningi pamięci 2 grupy x 12 osób x 12 spotkań. Warsztaty dla seniorów proponujemy w trosce o ich samodzielność, komfort życia i bezpieczeństwo. A do tego niezbędny jest sprawny umysł, czyli pamięć, logiczne myślenie, orientacja w przestrzeni, uwaga i planowanie. Trening umysłu to ćwiczenia, które angażują różne obszary i funkcje mózgu, m.in. logiczne myślenie, pamięć, kreatywność, koncentracja i koordynacja wzrokowo-ruchowa.

6. Warsztaty rękodzieła - makrama (3 x 2 godz)

7. Zwiedzanie Ogrodu Dendrologicznego w Glinnej. Możliwości relaksu i odpoczynku w urokliwym zakątku Puszczy Bukowej, połączone z grillowaniem. Członkowie zespołów fotograficznych udokumentują spotkanie i zorganizują wystawę prac w Centrum Seniora i Urzędzie Miasta.

Zaproponowane przez Stowarzyszenie działania są odpowiedzią na zgłaszane potrzeby naszych słuchaczy, są dostępne dla wszystkich członków SUTW. Wpisują się w doświadczenie SUTW związane z ponad czterdziestoletnią działalnością. Informacja o rekrutacji będzie umieszczona na stronie internetowej organizacji oraz wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie UTW. Seniorzy będą również informowani poprzez komunikaty przekazywane na wykładach.

Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane w siedzibie SUTW, taniec w kręgu i wykłady odbędą się w wynajętej sali.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
1. 1 Wykład na temat uzależnień w środowisku ludzi starszych	2 x 1 godz. - dostępne dla mieszkańców	lista obecności
Warsztaty - Jakość suplementów diety dostępnych w aptekach. Czy rzeczywiście musimy je zażywać. Alternatywy.	3 x ok 20 osób	lista obecności
3.1 Warsztaty - Taniec w kręgu	12 spotkań dla ok 14 osób	lista obecności
Treningi pamięci	2 grupy x 12 ok. osób x 12 spotkań	lista obecności
Warsztaty rękodzieła	3 spotkania x 2 godz	lista obecności
6.1 Zwiedzanie Ogrodu Dendrologicznego w Glinnej.	ok 60 osób	lista obecności

Wystawa fotograficzna "Przyroda w Glinnej"	1 wystawa	zdjęcia
--	-----------	---------

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

Charakterystyka oferenta

Osoby zaangażowane w realizację:

- Mirosława Franczak - członek SUTW, wykształcenie wyższe, znajomość procedur realizacji zadań publicznych, doświadczenie w kierowaniu zadaniami związanymi z realizacją zadań publicznych. Do zadań będzie należeć nadzór nad realizacją projektu, monitoring i sprawozdawczość.

- Obsługa księgową – Elżbieta Warchoń, osoba z wieloletnim doświadczeniem, prowadząca księgowość SUTW,

Zajęcia będzie prowadziła wykwalifikowana kadra od wielu lat współpracująca z SUTW.

Organizacja dysponuje siedzibą o pow. ok. 240 m². Jest to 10 pomieszczeń, które są wykorzystywane do prowadzenia zajęć grup tematycznych SUTW. Pomieszczenia są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych (drzwi zostały poszerzone, nie ma progów). Organizacja korzysta ze wsparcia SCWOP Sektor 3 w Szczecinie. W przypadku, gdy w zajęciach biorą udział osoby poruszające się na wózku inwalidzkim lub mające problem z poruszaniem się, są wykorzystywane sale SCWOP Sektor 3. Sale te są dostosowane do potrzeb osób na wózkach, w budynku jest winda oraz schodofaż. Zajęcia prowadzone dla większych grup są prowadzone w wynajętej sali.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku w Szczecinie zrealizowało wiele działań na terenie miasta i okolic. Najważniejsze realizowane w ciągu ostatnich lat to:

- 1). Integracja i aktywizacja osób starszych – wsparcie inicjatyw popularyzujących naukę i aktywność intelektualną seniorów na terenie Gminy Miasto Szczecin (2018 r.) – „Uniwersytet Trzeciego Wieku jako przestrzeń edukacji seniorów” (2018 r.) - 30 000,00 zł;
- 2). „40 letni Uniwersytet dla seniorów Szczecina i regionu” (2018 r.) – 10 000,00 zł. zadanie sfinansowane ze środków Województwa Zachodniopomorskiego;
- 3). „Zachodniopomorskie Uniwersytety Trzeciego Wieku jako przestrzeń kulturalna seniorów” (2018 r.) – 3 300,00 zł zadanie sfinansowane ze środków Województwa Zachodniopomorskiego;
- 4) Integracja i aktywizacja osób starszych – wsparcie inicjatyw popularyzujących naukę i aktywność intelektualną seniorów na terenie Gminy Miasto Szczecin „Senior Zawsze Aktywny” (2019 r.) – 23 500,00
- 5). „Działalność na rzecz osób starszych” (2019 r.) – 47 705,00
- 6). Mały grant (2020 r.) - 10 910,00
- 7). Mały grant (2021 r.) - 10 350,00
- 8). Mały grant (2021 r.) - 10 000,00

Wszystkie dotacje rozliczono rzetelnie, terminowo i prawidłowo.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Działania będą realizowane przez wykwalifikowaną kadrę współpracującą z SUTW. Organizacja dysponuje siedzibą o pow. ok. 240 m2. Jest to 10 pomieszczeń, które są wykorzystywane do prowadzenia zajęć grup tematycznych SUTW. Warsztaty - Taniec w kręgu odbędą się w wynajętej sali, wykłady w wynajętej auli Uniwersytetu Szczecińskiego.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	1. 1 Wykład na temat uzależnień wśród seniorów - 2 x 1 godz.	400,00		
2.	1.2 Wynajem sali - 2 x 120 zł.godz.	240,00		
3.	2. Warsztaty - Uzależnienia. Jakość suplementów diety dostępnych w aptekach. Czy rzeczywiście musimy je zażywać. Alternatywy - 3 x 1,5 godz x 120 zł	540,00		
4.	3. 1 Taniec w kręgu - wynagrodzenie instruktora - 12 x 90 zł godz. (w tym koszty pracodawcy)	1 080,00		
5.	3.2 Wynajem sali - 12 x 50,00 godz.	600,00		
6.	4. Treningi pamięci 2 grupy x 12 spotkań x 120 zł x (godz.)	2 880,00		
7.	5. Warsztaty rękodzieła 3 x 2 godz. x 120 zł (w tym koszty pracodawcy)	720,00		
8.	6. Zwiedzanie Ogrodu Dendrologicznego w Glinnej (m. in. transport, przewodnik, wynajęcie wiaty, opał, posiłek, napoje)	3 000,00		
9.	6.1 Koszt materiałów fotograficznych i zorganizowania wystaw	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 960,00	9 960,00	0,00

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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.