

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 Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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: Polski Związek Eerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Główny w Warszawie 00-501 WARSZAWA ul. Bracka 5 -Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów I Inwalidów w Gdańsku, Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000109984 , Kod pocztowy: 00-501 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Bracka , Numer posesji: 5 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: , Adres e-mail: biuro@emeryci.pomorskie.pl , Numer telefonu: 583400707 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 80-264 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: al. Grunwaldzka , Numer posesji: 131 a , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Frajnagel Adres e-mail: biuro@emeryci.pomorskie.pl Telefon: 583400707 lub 668384750

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Walczymy z bólem			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	23.09.2024	Data zakończenia	15.12.2024

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

Opis zadania

Zadanie publiczne zawiera się w statucie działalności tut. Związku i wpisuje się w zakres rehabilitacji społecznej i fizycznej .

Odbiorcami zadania będzie ok 40 osób ,, mieszkańców Gdańska, w różnym wieku, różnej płci i różnym stanie mobilności, borykających się z różnego rodzaju zaburzeniami zdrowia, którym towarzyszy ból. Nasza propozycja dotyczy wdrożenia wartościowego i sprawdzonego cyklu ćwiczeń , mających na celu bezpieczne niwelowanie u ćwiczących bólu. Wobec powyższego, postanowiliśmy skorzystać z autorskiego projektu doktora Łukasza Płóciennika , właściciela firmy FitnessFitback , który to profesjonalnie i bezpiecznie przeprowadzi cykl takich ćwiczeń , dzięki którym - zredukuje częstotliwość występowania sytuacji bólowych, zatem - przyniesie ulgę uczestnikom, Projekt, pod autorskim tytułem pt. "Ćwiczenia na Receptę", dotyczy wdrażania pozytywnej aktywności fizycznej, posiada dwa zasadnicze podłoża:

- biologiczny (funkcjonalny) – przez rytmiczną stymulację dźwiękową oddziałujemy na synchronizację kory słuchowej z ośrodkami motorycznymi mózgu i to przekłada się na reedukację ruchową z kształtowaniem koordynacji, a dalej przeciwbólowy efekt zmian. Po serii treningów ze wzmocnieniami sensorycznymi, ćwiczący zyskują bardziej zrównoważone napięcie mięśni oraz lepiej – symetrycznie, realizują szereg ważnych czynności motorycznych;

- metodyczny – podawanie zewnętrznych wskazówek czasowych osadza trening zdrowia w ściślejszym rozumieniu zaleceń WHO (Światowej Organizacji Zdrowia).

Dla potrzeb schorzeń potencjalnych uczestników ćwiczeń - członków naszej organizacji - planujemy przeprowadzić przeciwbólowy trening leczniczy w chorobach grzbietu oraz układu krążeniowo-oddechowego, jako wyraz wspomagania leczenia farmakologicznego.

Oba zasugerowane typy zajęć zostaną zrealizowane z najwyższym poszanowaniem bezpieczeństwa i kondycji fizycznej Uczestników. Za podstawowy atut wspomnianych ćwiczeń uważa się czytelność wysiłku fizycznego wraz z ukierunkowaniem do konkretnego celu,, prostotę w dozowaniu, skuteczność, oryginalność i mierzalność.

Posługując się autorskim opisem dr Łukasza Płóciennika zacytujemy przykładowy opis jednego z ćwiczeń projektu: wznosy ramion (RR) w różnych ustawieniach względem linii obręczy barkowej z leżenia przodem – żarg. „literki”: I, V, T, W, A, O. Do ćwiczenia pierwszych pięciu zadań ustawiamy metronom (M) na 30 ud./min. Z kolei dozowanie "O" niech odbywa się z częstotliwością 15 ud./min. Wykonujemy po 10-15 powtórzeń dla każdego wariantu, pamiętając o maksymalnie wyprostowanych łokciach. Przerwy pomiędzy literami to 10 uderzeń metronomu zaprogramowanego na 30 ud./min. Dodać należy, że dr Łukasz Płóciennik czynnie współpracuje z Akademią Medyczną oraz innymi ośrodkami medycznymi w Gdańsku, jego działania przynoszą oczekiwane efekty i cieszą się bardzo dobrą opinią pacjentów bólowych (i nie tylko).

Ufamy, że realizacja powyższego projektu wśród członków naszego Związku będzie się cieszyć równie pozytywnym odbiorem i skutkiem oraz, że współpraca z panem Płóciennikiem będzie kontynuowana.przyniesie oczekiwane skutki i będziemy go sukcesywnie powtarzać . W ramach oferty planujemy 16 godzin ćwiczeń - 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące.

Miejsce realizacji

Realizacja projektu zostanie wdrożona 23 września i trwać będzie przez dwa miesiące tj. do 15 grudnia 2024 r. Przewidziane jest 16 godzinnych ćwiczeń prowadzonych bezpośrednio przez dr Łukasza Płóciennika w użytkowanej (dzierżawionej przez niego w ramach jego kosztów) sali gimnastycznej w Gdańskim Ośrodku Sportowym przy ul Traugutta. zatem miejsca dobrze skomunikowanego (tramwaj, autobus, SKM) z wszystkimi dzielnicami Gdańska, więc nie będzie stanowił większego problemu z dojazdem na zajęcia

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zwiększenie aktywności fizycznej i nabycie umiejętności samodzielnego wykorzystania wiedzy i praktyki ćwiczeniowej, niwelującej ból	ok 80% zadowolenia, wyuczenia zachowań walki z bólem	lista uczestników
Nawiązanie nowych kontaktów ze środowiskiem Podniesienie jakości życia i psychofizycznych warunków funkcjonowania	ok 90 % zadowolenia	Ankieta satysfakcji
Przewidujemy znaczącą redukcję częstotliwości występowania epizodów dyskomfortu życia u tzw. pacjentów bólowych i/lub kardiologicznych. P	ok 75% oczekiwany efekt ćwiczeń	Ankieta satysfakcji

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

Charakterystyka oferenta

Działalność PZERII O/O w Gdańsku, na rzecz zaspakajania potrzeb osób starszych jest wielokierunkowa.

Organizujemy spotkania klubowe w Klubie Seniora przy ZO PZERII w Gdańsku, wieczorki integracyjne, warsztaty, wycieczki, i wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne w kraju i zagranicą. oraz imprezy rekreacyjno-sportowe Cel jest jeden - zacieranie barier w społeczeństwie i uaktywnianie osób w wieku senioralnym oraz posiadających grupą niepełnosprawności.

Wymagane załączniki do niniejszego projektu m.in. STATUT wydany jest w formie broszury, w związku z tym wszystkie, zostaną dostarczone osobiście, wraz z potwierdzeniem oferty

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W 2021 roku realizowaliśmy projekt finansowany ze środków finansowych województwa pomorskiego, w wys. 11.400 zł p.t: AKTYWNY SENIOR-2021, odbyły się zajęcia sportowe

stacjonarne, w KLUBIE SENIORA przy O/O PZERII w Gdańsku Wrzeszczu ul. Sobótki 5, były to gry w szachy, warcaby, rozgrywki w piłkarzyki i tenisa stołowego, w którym wzięło udział łącznie 121 osób (zakładaliśmy uczestnictwo ok. 100 osób) w tym 47 osób z orzeczoną niepełnosprawnością.

W 2022 roku realizowaliśmy projekt "Zadbajmy o zdrowie" w ramach realizacji projektu "Gdańskiego Funduszu Sportowo- Rekreacyjnego 2022r., Dla projektu, z Funduszu Miasta Gdańska. otrzymaliśmy dofinansowanie 7000 zł.

W 2023 i 2024 roku w ramach wyjazdu naradowo - integracyjnego organizowaliśmy zawody sportowe, które to cieszyły się ogromnym powodzeniem i radością uczestników.

Realizacja przedłożonej oferty ma charakter Pilotażowy, bo nigdy wcześniej zajęcia sportowe nie miały tak poważnego zakresu. Uważamy, że projekt wniesie w życie uczestników ogrom pozytywnych zmian zdrowotnych.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe

Projekt prowadzony będzie przy wsparciu wolontariuszy, członków Zarządu PZERII O/O Gdańskiego . Ok miesiąca przed planowanymi zajęciami zostaną udostępnione informacje na powyższy temat - strona internetowa, tablice ogłoszeń oferty w wersji papierowej, informacje telefoniczne

Zasoby rzeczowe

Lokal biurowy , Klub Seniora przy OO PZERII w Gdańsku, z kosztami utrzymania i wyposażeniem, komputery związkowe oraz prywatne , telefony. Czuwanie nad realizacją projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Uruchomienie projektu: podział zajęć dla zespołu roboczego uruchamiających kampanię informacyjno-promocyjną projektu - ogłoszenia plakaty informacyjne, informacje internetowe i telefoniczne	1 000,00		
2.	Podpisanie umowy z panem dr Łukaszem Płóciennikiem - firma FitnessFitback - na realizację przedmiotowych ćwiczeń: łącznie 16 godzin w ciągu 2 miesięcy z grupami ćwiczeniowymi ok 20 osobowymi. Koszt dzierżawy sali gimnastycznej leży po stronie pana Płóciennika i jest wkalkulowana przez niego w cenę jego usługi.	6 400,00		
3.	Nadzór nad realizacją zadania	600,00		
4.	Księgowość - rozliczenia	600,00		

5.	Aktualizacja strony internetowej www.emeryci.pomorskie.pl - promocja projektu. Usługa - faktura VAT	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 600,00	9 600,00	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. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (fakultatywny - złożony elektronicznie)

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.