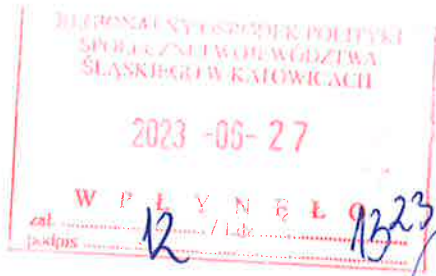


nr rej. 54/2023

DPJ



Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	ZARZĄD WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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	
Katowickie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia OPOKA Stowarzyszenie KRS 0000010543 ul. Misjonarzy Oblatów 24 40-129 Katowice https://www.opoka-katowice.org biuro@ekonomiaspoleczna.org.pl	
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	„PRZEZ AKTYWNOŚĆ DO ZDROWIA”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.08.2023	Data zakończenia	29.09.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Realizacja zadania będzie polegała na działaniach warsztatowych, edukacyjnych, aktywizujących oraz integrujących. Zadanie skierowane jest do mieszkańców Województwa Śląskiego po 60 roku życia.				
Głównym celem zadania jest aktywizacja i integracja seniorów po zakończeniu izolacji spowodowanej pandemią COVID -19. Wszystkie działania będą zorganizowane z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności i reżimu sanitarnego.				

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.

Cel główny zrealizowany zostanie poprzez realizację celów szczegółowych:

- wzmocnienie i zacieśnienie więzi społecznych,
- zapewnienie spotkań i zajęć służących integracji osób starszych,
- edukacja w zakresie zdrowego stylu życia,
- wzrost aktywności fizycznej,
- wzrost wszechstronnej aktywności umysłowej,
- wzrost samooceny i wiary w swoje możliwości,
- wzrost motywacji do działania,
- zagospodarowanie czasu wolnego seniorów.

ODBIORCAMI ZADANIA będą osoby 60+ zamieszkałe na terenie Katowic i Mysłowic. Zakładamy, że w zadaniu weźmie udział 40 osób. Mając jednak na uwadze problemy zdrowotne osób starszych i różne predyspozycje wpływające na obecność na zajęciach, zakładamy, iż w poszczególnych działaniach weźmie udział nie mniej niż 35 osób, zaś łącznie do uczestnictwa w zadaniu zakwalifikowanych zostanie 40 uczestników.

Zadanie realizowane będzie poprzez następujące działania:

1. **Organizacja PIKNIKU (spotkania integracyjnego)** - (2 lokalizacje x 1 spotkanie). Uczestnicy zorganizują spotkanie integracyjne na rzecz seniorów i/lub społeczności lokalnej. Celem spotkania będzie integracja grupy oraz wolontarystyczna działalność na rzecz społeczności lokalnej. Planujemy, że każda z lokalizacji przygotuje coś dla drugiej grupy np. własny poczęstunek czy jakiś występ. Działania te zaowocują zwiększeniem poczucia sprawczości i przełamaniem barier psychicznych dotyczących działań na rzecz innych, a także przyczynią się do wzrostu aktywności i motywacji do działania.
2. **Zajęcia „Jedź świadomie”** (2 lokalizacje x 2 spotkania x 2h) – prowadzone przez dietetyka zajęcia w formie pogadarek mają pomóc seniorom dowiedzieć się, jak jeść zdrowo, jak utrzymywać odpowiednią kondycję i prowadzić zdrowy styl życia. W wieku 60+ bardzo ważne jest utrzymywanie odpowiedniej diety, odpowiedzialnego żywienia i suplementacji. Każdy z tych aspektów ma ogromny wpływ na kondycję i stan zdrowia starszych osób, jednak często brak im odpowiedniej wiedzy, aby dobrze dobrać składniki diety. Wykwalifikowana w tym zakresie osoba będzie mogła opowiedzieć o poszczególnych produktach, jak wpływają one na organizm i samopoczucie, a także jakich produktów należy unikać.
3. **Zajęcia kulinarne** (2 lokalizacje x 3 zajęcia x 2h) – Głównym działaniem warsztatów będzie wdrażanie i ćwiczenie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez przyrządzanie zdrowych posiłków. Posiłki powinny składać się z produktów dobrej jakości, które dostarczają niezbędnych składników odżywczych. W warsztatach chcemy również wykorzystać bogactwo „terapii sokowej”. Kuracja sokami stosowana jest w celu wspomagania leczenia różnych schorzeń. Odpowiednio przygotowane soki zawierają wysokie dawki łatwo przyswajalnych składników odżywczych i mogą być wartościowym dodatkiem do diety.
4. **Zajęcia rekreacyjno-ruchowe** (2 lokalizacje x 4 spotkania x 1h) – będą to zajęcia grupowe obejmujące gimnastykę dostosowaną do możliwości uczestników. Celem zajęć jest usprawnienie osób w starszym wieku i przekształcenie procesu starzenia, któremu często towarzyszą niesprawność i zależność od innych osób. Zajęcia mają na celu wzmocnienie mięśni i poprawę koordynacji ruchowej. Celem aktywizacji jest: utrzymanie sprawności fizycznej, usamodzielnienie, pobudzanie zaradności, likwidowanie nudy i jednostajnego trybu życia. Będzie to dla Seniorów okazja do wyjścia z domu, spróbowania czegoś nowego a także poznania nowej grupy ludzi. Jeśli pogoda na to pozwoli zajęcia odbędą się w plenerze.
5. **Zajęcia z treningu pamięci** (2 lokalizacje x 4 spotkania x 1h) – polegać będą na ćwiczeniach stymulujących funkcje językowe i inne procesy poznawcze. Proponowane przez nas ćwiczenia będą głównie skupiały się na stymulowaniu umiejętności komunikacyjnych (pamięci słów i ich znaczenia), gdyż zdolności porozumiewania się przeciwdziałają poczuciu izolacji, bezradności, przygnębienia i osamotnienia oraz wycofaniu z bliskich relacji i codziennej aktywności. Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatowej. Ćwiczenie pamięci w podeszłym wieku jest bardzo ważne. Ćwiczenia pamięciowe, grafomotoryczne, rozwiązywanie rebusów, gry logiczne itp. to tylko niektóre formy, które wpływają pozytywnie na pracę mózgu. Zależy nam, aby seniorzy wyrobili w sobie nawyk trenowania swojego umysłu. Wpłynie to korzystnie na ich pamięć, a także opóźni szereg procesów, które zachodzą w mózgu wraz z wiekiem np. demencja i otępienie.
6. **Wycieczka na Targi Silver Silesia** - wycieczka na Targi ma na celu zachęcenie seniorów do korzystania z okolicznych atrakcji organizowanych dla tej grupy wiekowej. Osoby 60+ często mają problem z dostępem do informacji lub z motywacją, aby udać się w bardziej odległe miejsca. Sądzymy, że zorganizowany wyjazd dla całej grupy będzie świetnym sposobem na przekonanie seniorów, że wyjazd poza ich tereny lokalne może być dla nich pożyteczny. Mamy nadzieję, że dzięki temu seniorzy będą w przyszłości chętniej korzystać z tego typu imprez we własnym zakresie. Planujemy wyjazd na dwa różne wydarzenia. Seniorzy sami zdecydują, w którym wydarzeniu wezmą udział (chyba, że jednoznacznie wszyscy wybiorą jedno wydarzenie).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja PIKNIKU (spotkania integracyjnego) – rezultatem będzie integracja seniorów oraz zbudowanie poczucia wspólnoty oraz otwartość na kontakty społeczne.	Min 35 seniorów Max 40 seniorów + społeczność lokalna	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna i filmowa
Zajęcia „Jedz świadomie” – rezultatem będzie zwiększenie świadomości seniorów na temat zdrowego i odpowiedzialnego żywienia, a także wpływu poszczególnych produktów na organizm	Min 35 seniorów Max 40 seniorów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Zajęcia kulinarne - rezultatem będzie uświadomienie seniorom jak powinna wyglądać prawidłowa dieta osoby starszej, a także jak posiłki wspomagają leczenie różnych schorzeń.	Min 35 seniorów Max 40 seniorów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Zajęcia rekreacyjno-ruchowe - rezultatem będzie poprawa kondycji fizycznej, poziomu sprawności i wydolności organizmu, usprawnienie indywidualnych dysfunkcji ruchowych, jak również poprawa samopoczucia i kondycji psychicznej	Min 35 seniorów Max 40 seniorów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna i filmowa
Zajęcia z treningu pamięci – rezultatem będzie usprawnienie pamięci lub opóźnienie szeregu procesów, które zachodzą w mózgu wraz z wiekiem np. demencja i otępienie.	Min 35 seniorów Max 40 seniorów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Wycieczka na Targi Silver Silesia - rezultatem będzie zwiększenie świadomości seniorów o imprezach organizowanych na terenie Śląska, wzrost chęci do udziału w tego typu imprezach	Min 35 seniorów Max 40 seniorów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna i filmowa (o ile będzie możliwość fotorelacji)

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

Katowickie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia OPOKA prowadzi od 2002 roku 5 Dziennych Domów Pomocy Społecznej na terenie Katowic.

Dzienne Domy Pomocy Społecznej zapewniają swoim pensjonariuszom zaspokojenie potrzeb bytowych, podstawowe świadczenia opiekuńcze, terapię zajęciową, pomoc psychologiczną, inne usługi dostosowane do zgłaszanych potrzeb, odpowiadające możliwościom organizacyjnym i finansowym Stowarzyszenia „OPOKA” oraz działania wspomagające polegające na umożliwieniu realizacji potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, towarzyskich itp.

Stowarzyszenie zapewnia pensjonariuszom codzienne posiłki w postaci śniadań i obiadów.

Od stycznia 2021 roku realizujemy nowe projekty pod nazwą: „Pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób poprzez prowadzenie Dziennych Domów Pomocy Społecznej oraz popołudniowych klubów społecznościowych dla osób w wieku senioralnym.

W zajęciach popołudniowego klubu mogą wziąć udział osoby bez względu na sytuację zdrowotną i bytową, zamieszkujące daną dzielnicę, lub dzielnice ościenne a także stali pensjonariusze DDPS.

Działania wspomagające w Ośrodkach Wsparcia polegają głównie na umożliwieniu realizacji potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, towarzyskich m. in. poprzez organizację świąt, uroczystości okolicznościowych, wspólny udział w imprezach kulturalnych i turystycznych. Prowadzimy również usługi w postaci porad psychologicznych, zajęcia wspólne, grupy wsparcia itp.

Dodatkowym elementem naszej oferty, jest prowadzenie działań w Dziennym Domu Pomocy Społecznej nr 2 przy ul. Głogowskiej 23, przez 8 godzin dziennie na rzecz około 40 osób z problemem otępiennym.

W 2022 Stowarzyszenie realizowało projekt „Senior e-mentor w Katowicach” w ramach Programu AKTYWNI+. Bezpośrednimi uczestnikami projektu byli seniorzy z terenu Miasta Katowice, zainteresowani podnoszeniem swoich kompetencji cyfrowych, chętni do aktywnego zaangażowania w działania wolontariackie, a także w realizację własnych inicjatyw na rzecz społeczności lokalnej seniorów. Seniorzy/liderzy dzięki udziałowi w projekcie wspierali osoby mało aktywne, mające na co dzień duże problemy z obsługą urządzeń teleinformatycznych. W ramach projektu zrealizowano m.in. wsparcie szkoleniowo-doradcze dla 60 seniorów/uczestników

projektu/liderów społecznych (osób po 60 roku życia), wsparcie seniorów-wolontariuszy na rzecz 40 osób/członków społeczności lokalnej w wieku 60+, zorganizowano warsztaty interpersonalne: w sumie 72 godziny, nakręcone zostały filmiki edukacyjne dla seniorów: 4 sztuki, zrealizowano warsztaty dla seniorów pn. "Efektywny e-mentor": 60 godzin, szkolenia dla seniorów pn. "Kreatywna praca ze smartfonem": 60 godzin, szkolenia dla seniorów pn. "Bezpieczeństwo w sieci i e-obywatele": 60 godzin.

W 2023 Stowarzyszenie rozpoczęło realizację projektu „Ukraina – nowe wyzwania dla Polski i Europy” dofinansowanego ze środków Fondation de France. W ramach projektu realizowane są zajęcia integracyjne i edukacyjne dla osób przybyłych z Ukrainy w wyniku wybuchu wojny. Organizowane są m.in. kursy języka polskiego, kursy kulturowe, doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy oraz zajęcia integracyjne dla dzieci. Działania realizowane są na terenie Katowic i bierze w nich udział ponad 180 osób.

W 2023 Stowarzyszenie w roli Partnera realizuje pilotażowy projekt „SMARTOPIEKA Premium” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 OŚ PRIORYTETOWA IX Włączenie społeczne DZIAŁANIE Działania 9.2 Dostępne i efektywne usługi społeczne i zdrowotne Poddziałanie 9.2.5 Rozwój usług społecznych. W ramach projektu 53 osoby niesamodzielne są objęte usługami opiekuńczymi w miejscu zamieszkania, zgodnie ze standardem świadczenia usług opiekuńczych, tj. 62 lub 124 godziny usług opiekuńczych w miesiącu, codzienna dostawa posiłków, usługi fryzjerskie lub kosmetyczne oraz psychologiczne/dietetyczne/prawnicze/fizjoterapeutyczne. Wspierani są także opiekunowie faktyczni. Do dyspozycji osób niesamodzielnych jest także odpowiednie wyposażenie w postaci smartfonów z funkcją SOS oraz tabletów.

WKŁAD OSOBOWY to praca wolontariuszy (dwóch wolontariuszy).

Szacujemy, że pełniący obowiązki wolontariusza będzie zajmował się: nadzorem nad zadaniem, rekrutacją uczestników projektu, kontaktami z uczestnikami, kontaktami z osobami zaangażowanymi w realizację zadania, opieką nad uczestnikami podczas pikniku i wyjazdów. Szacujemy, że pełniący obowiązki wolontariusza będzie musiał poświęcić średnio 25h. Stawka za godzinę pracy wynosi 30 zł.

WKŁAD RZECZOWY to m.in. telefon, podstawowe materiały i urządzenia biurowe oraz sprzęty potrzebne do realizacji zajęć udostępnione przez Stowarzyszenie dla celów realizacji zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wolontariusze 2 osoby x 25h x 30,00zł (um.wolontarystyczna)	1.500,00		
2.	Organizacja PIKNIKU (spotkanie integracyjne) całość wraz z transportem	1.700,00		
3.	Zajęcia „Jedź świadomie” (2 lok. x 2 spotkania x 2h x 100 zł)	800,00		
4.	Zajęcia kulinarne – prowadzący (2 lok. x 3 spotkania x 2h x 100 zł)	1.200,00		
5.	Zajęcia kulinarne – produkty (2 lok. x 3 spotkania x śr 200,-zł)	1.200,00		
6.	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe (2 lok. x 4 spotkania x 1h x 100 zł)	800,00		
7.	Zajęcia z treningu pamięci - (2 lok. x 4 spotkania x 1h x 100 zł)	800,00		
8.	Wycieczka na Targi Silver Silesia	2.000,00		
9.	Poczęstunek na wszystkie zajęcia (2 lok. x 150,00)	300,00		
10.	Środki czystości (2 lok. x 100,00)	200,00		
11.	Obsługa projektu (2 mc. x 500 zł)	1.000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11.500,00	10.000,00	1.500,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

Data 24.06.2023