

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej 10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	Nazwa: <b>Fundacja Pani Zdrowia</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000991366</b> , Kod pocztowy:		
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>			

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	"Zdrowie na talerzu"			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.10.2024	Data zakończenia	29.12.2024

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

#### Opis zadania

"Zdrowie na talerzu" to program mający zwiększyć świadomość zdrowotną oraz wiedzę z zakresu prozdrowotnego stylu życia, w szczególności promowanie zdrowego żywienia wśród osób dorosłych, seniorów (wykłady, warsztaty kulinarne) oraz dzieci i młodzieży (warsztaty kulinarne).

W ramach programu beneficjenci zyskają wiedzę z zakresu racjonalnego sposobu odżywiania, prozdrowotnych nawyków żywieniowych, wpływie odżywiania na stan zdrowia, przeciwdziałania występowaniu chorobom cywilizacyjnych, w tym: otyłości, cukrzycy typu II, chorobom nowotworowym, sercowo-naczyniowym, neurodegeneracyjnym oraz dostosowywania sposobu odżywiania w celu wzmocnienia ich leczenia i poprawy stanu zdrowia.

Program zakłada przeprowadzenie 3 z 5 wykładów dla dorosłych i seniorów oraz 3 warsztatów kulinarnych dla dzieci, młodzieży i seniorów.

Tematy wykładów:

#### Wykład 1

Temat: "Zdrowie na talerzu"

Czas trwania: 90 minut

Zagadnienia:

Rola odżywiania w profilaktyce i przywracaniu zdrowia.

Wpływ odżywiania na wybrane jednostki chorobowe (choroby metaboliczne, nowotworowe, psychiatryczne, neurodegeneracyjne, zakaźne)

Zmiany zachodzące w organizmie wraz z wiekiem oraz konsekwencje żywieniowe z nich wynikające

Wylączenie zapotrzebowania energetycznego oraz wskaźników: BMI, WHR

Jak powinien wyglądać Talerz Zdrowia - najważniejsze prozdrowotne zalecenia żywieniowe

#### Wykład 2

Temat: "Insulinooporność i cukrzyca typu II - profilaktyka i dietoterapia"

Czas trwania: 90 minut

Zagadnienia:

Czym jest insulinooporność i cukrzyca typu II - diagnostyka, konsekwencje zdrowotne

Główne przyczyny rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej

Zalecenia żywieniowe w profilaktyce oraz leczeniu zaburzeń gospodarki węglowodanowej

#### Wykład 3

Temat: "Profilaktyka chorób nowotworowych"

Czas trwania: 90 minut

Zagadnienia:

Choroby nowotworowe - główne przyczyny zachorowalności

Wpływ diety na profilaktykę i rozwój chorób nowotworowych

Żywieniowe czynniki zwiększające ryzyko rozwoju chorób nowotworowych

Żywieniowe czynniki zmniejszające ryzyko rozwoju chorób nowotworowych

#### Wykład 4

Temat: "Podwyższony poziom cholesterolu - profilaktyka i dietoterapia"

Czas trwania: 90 minut

Zagadnienia:

Rola cholesterolu w organizmie

Ryzyka wynikające ze zbyt wysokiego poziomu cholesterolu

Dlaczego warto wykonywać lipidogram, a nie tylko oznaczać wartość całkowitego cholesterolu?

Czynniki wpływające na poziomy cholesterolu frakcji LDL, HDL i triglicerydów

Zmiany żywieniowe mające wpływ na normalizację poziomu cholesterolu

Wykład 5

Temat: "Dieta dla mózgu - profilaktyka chorób neurodegeneracyjnych"

Czas trwania: 90 minut

Zagadnienia:

Czym są choroby neurodegeneracyjne?

Jakie czynniki wpływają na ich rozwój?

Żywieniowe czynniki zwiększające ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych

Żywieniowe czynniki zmniejszające ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych

Warsztaty kulinarne będą stanowiły praktyczną edukację żywieniową i pokażą uczestnikom jak w prosty sposób przygotować smaczny i odżywczy posiłek, jak przygotować bardziej odżywcze posiłki i przekąski.

1) Warsztat kulinarny dla dorosłych i seniorów

Zdrowe odżywianie - talerz zdrowia

Czas trwania: 75 minut

Zagadnienia: Co to znaczy zdrowe odżywianie? Jak prawidłowo komponować posiłki. Na co powinni zwrócić szczególną uwagę dorośli i seniorzy w diecie?

W części praktycznej wspólne przygotowanie posiłku:

Kurczak grillowany na grillu elektrycznym

Sałatka warzywna/Koktajl owocowo-warzywny na bazie sezonowych owoców i warzyw

Pasta twarogowa

Pieczycwo żytnie na zakwasie

2) Warsztat kulinarny dla dzieci i młodzieży

Zdrowa przekąska

Czas trwania: 75 minut

Zagadnienia: Wpływ odżywiania na zdrowie, procesy wzrastania, samopoczucie, wydolność fizyczną, masę ciała Jakie produkty nie powinny być zbyt często jedzone i dlaczego? Po jakie produkty powinno się sięgać jak najczęściej i dlaczego?

W części praktycznej wspólne przygotowanie przekąsek- dwa koktajle owocowo-warzywny i zdrowa nutella Egzotyczny (żółty) koktajl Zielony koktajl ze szpinakiem Zdrowa nutella na bazie masła orzechowego 100% i daktyli zjedzona w postaci kanapek na pieczywie żytnim na zakwasie

3) Warsztat kulinarny dla dzieci i młodzieży

Śniadania

Czas trwania: 75 minut

Zagadnienia Dlaczego warto jeść śniadania? Jak je komponować? Czym różni się jasne pieczywo od

ciemnego, płatki owsiane od komercyjnych płatków śniadaniowych i jogurt naturalny od "owocowego" W części praktycznej wspólne przygotowanie śniadań Pasta jajeczna zjedzona w postaci kanapek na pieczywie żytnim na zakwasie. Prawdziwy jogurt owocowy zjedzony z dodatkami: płatki owsiane, orzechy, nasiona, suszone owoce

Wykłady i warsztat będą prowadzone przez dyplomowanego dietetyka klinicznego z doświadczeniem w zbiorowej edukacji żywieniowej.

Odżywianie to jednej z ważniejszych modyfikowalnych czynników wpływających na stan zdrowia, jakość i długość życia. Wiedza i świadomość nt. związku pomiędzy odżywianiem, a zdrowiem jest niestety wciąż niewystarczająca. W przestrzeni publicznej dostępnych jest wiele informacji i zaleceń, często bardzo szkodliwych, co niestety zwiększa tylko chaos, poziom niewiedzy i naraża na utratę zdrowia. Dzięki wykładom uczestnicy dowiedzą się o roli odżywiania w zachowaniu i przywracaniu zdrowia, usystematyzują swoją wiedzę, będą mieli możliwość zadać pytania dietetykowi klinicznemu i poznają najważniejsze zalecenia dotyczące profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Dzięki warsztatom kulinarnym zobaczą jak w praktyce przygotować smaczne i odżywcze posiłki oraz, że zdrowe odżywianie może być też bardzo smaczne i proste w realizacji.

#### **Miejsce realizacji**

Aula Uniwersytetu Wyższa Szkoła Bankowa Merito - Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie  
Dom Kultury Słowianin

#### **4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Wykłady dla dorosłych i seniorów na temat wpływu odżywiania na stan zdrowia, jakość i długość życia	Liczba wykładów: 3 Przewidywana liczba uczestników jednego wykładu: minimum 40 osób Czas trwania jednego wykładu: 90 minut	Lista obecności Relacja fotograficzna
Warsztat kulinarny dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów	Liczba warsztatów: 3 Przewidywana liczba uczestników: 15 - 20 osób Czas trwania: 75 minut	Lista obecności Relacja fotograficzna

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

## **Charakterystyka oferenta**

Głównym celem działań Fundacji Pani Zdrowia jest promocja zdrowego stylu życia, profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Fundacja prowadzi działalność edukacyjną w zakresie rozpowszechniania wiedzy na temat prozdrowotnych zachowań, zależnościach pomiędzy sposobem odżywiania, a stanem zdrowia, profilaktyką uzależnień oraz chorób, zwłaszcza tych związanych z rozwojem cywilizacyjnym. Wybieramy najefektywniejsze sposoby działania na rzecz poprawy zdrowia fizycznego oraz psychicznego, profilaktyki uzależnień oraz zapobieganiu depresji. Organizujemy szkolenia, wykłady i warsztaty. Swoje działania dostosujemy do odbiorców - inaczej pracujemy z dziećmi, młodzieżą, a inaczej z dorosłymi i seniorami. Współpracujemy z osobami z udokumentowanym wykształceniem i wieloletnim doświadczeniem. Pragniemy aby każdy mógł zadbać o swoje zdrowie, dlatego naszą misją jest niesienie pomocy osobom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans w dostępie do edukacji i wiedzy z zakresu promocji zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa Dzielnica Ochota zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 4 warsztatów kulinarnych dla młodzieży z Dzielnicy Ochota w Strefie Wsparcia dla Młodzieży. Obydwa programy zostały bardzo wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację obydwu projektów.

Dietetyk współpracujący z Fundacją - jest dyplomowanym dietetykiem i ma ogromne doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi i seniorami. Prowadzi szkolenia oraz warsztaty żywieniowo-kulinarne dla młodych ludzi i dorosłych w różnym wieku oraz z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych. Pani Beata realizowała w latach 2021-2022 warsztaty żywieniowe "Jem Zdrowo i Kolorowo- Zdrowa Przekąska" w szkołach podstawowych w ramach stołecznego programu "Aktywność Młodego Warszawiaka", który obejmował swym zasięgiem wszystkie dzielnice Warszawy. W ramach tego zadania przeprowadziła 186 warsztatów żywieniowo-kulinarnych dla dzieci z klas trzecich szkół podstawowych. Prowadzi warsztaty dla młodych ludzi aktywnych fizycznie "Dieta młodego sportowca" realizowane w klubach sportowych i placówkach oświaty oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży poświęcone odżywianiu, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane na terenie całej Warszawy oraz Polski.

Pani Beata prowadzi także wykłady dla seniorów "Zdrowy i Aktywny Senior" poświęcone odżywianiu, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane w Domach Kultury, Stowarzyszeniach Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy Miejscach Aktywności Lokalnej w całym województwie mazowieckim. W 2023 r. Pani Beata prowadziła główną prelekcję w trakcie VIII Sejmiku Senioralnego Województwa Mazowieckiego poświęconej pozamedycznemu wymiarowi profilaktyki zdrowotnej.

Ukończyła Żywnienie Człowieka na SGGW oraz Dietetykę w chorobach wewnętrznych i metabolicznych na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

## **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. Program został

bardzo wysoko oceniony zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację tego projektu.

Dietetyk współpracujący z Fundacją ma duże doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i wykładów z zakresu dietetyki, dietetyki klinicznej i profilaktyki zdrowia oraz edukacji zdrowotnej. Pani Beata prowadzi także wykłady dla seniorów "Zdrowy i Aktywny Senior" poświęcone odżywianiu, zdrowi psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane w Domach Kultury, Stowarzyszeniach Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy Miejscach Aktywności Lokalnej w całym województwie mazowieckim. W 2023 r. Pani Beata prowadziła główną prelekcję w trakcie VIII Sejmiku Senioralnego Województwa Mazowieckiego poświęconej pozamedycznemu wymiarowi profilaktyki zdrowotnej.

#### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby ludzkie oraz rzeczowe: komputer, telefon (wliczone w koszt bieżącej działalności organizacji)

#### **6. Opis sposobu zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej, zgodnie z wymaganiami o których mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o poprawie zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.**

Program zostanie zaprojektowany i zrealizowany w taki sposób (poprzez wybór miejsc realizacji zadania i formę promocji), aby zapewnić dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. (art. 6 ustawy) o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w obszarach dostępności: architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej oraz cyfrowej

#### **IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

<b>Lp.</b>	<b>Rodzaj kosztu</b>	<b>Wartość PLN</b>	<b>Z dotacji</b>	<b>Z innych źródeł</b>
1.	Wynagrodzenie dla dietetyka prowadzącego wykłady (3 wykłady)	2 400,00		
2.	Wynagrodzenie dla dietetyka prowadzącego warsztat kulinarny z uwzględnieniem kosztu zakupu produktów spożywczych i zagwarantowaniem sprzętu do przeprowadzenia warsztatu (3 warsztaty)	3 600,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>6 000,00</b>	<b>6 000,00</b>	<b>0,00</b>

## **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 - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.