

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⁾	31) działalność na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka

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: Centrum Edukacji Nieformalnej i Outdooru, Forma prawna: stowarzyszenie, Centrum Edukacji Nieformalnej i Outdooru: KRS 0000273798, Kod pocztowy: 72-112, Poczta: Stepnica, Miejscowość: Czarnocin, Ulica: Czarnocin, Numer posesji: 2, Województwo: zachodniopomorskie, Powiat: goleniowski, Gmina: Stepnica, Strona www: , Adres e-mail:	
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)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	O Mamo! Ale warsztaty!			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	08.03.2024	Data zakończenia	05.06.2024

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

Opis zadania

Zadanie "O Mamo! Ale warsztaty!" to innowacyjne działanie wspierające, adresowane do szczecińskich mam- zarówno mam w ciąży, jak i tych po porodzie. Projekt wpisuje się doskonale w zadanie publiczne- działalność na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka. Brakuje lokalnych programów wspierających kobiety w czasie ciąży i po porodzie, oraz zagrożonych, i w depresji poporodowej. Zauważamy ogromną potrzebę działań w tym kierunku. Miasto Szczecin od wielu lat realizuje Program Szczecin Przyjazny Rodzinie i Lokalny Program

Wsparcia Dziecka i Rodziny, w których zwraca się uwagę na RODZINĘ jako całość. Nasz projekt udziela wsparcia, także psychologicznego młodym mamom.

Cel główny:

Wsparcie kobiet w nowym okresie życia oraz wykształcenie kreatywnej postawy wśród uczestniczek zadania poprzez organizację cyklu zajęć i wydarzeń aktywizujących.

Cele szczegółowe:

- wsparcie kobiety w okresie ciąży i połogu
- stworzenie możliwości nawiązania nowych znajomości, przestrzeni do rozmów, "czasu dla siebie" z dzieckiem
- pomoc w utrzymaniu formy i prawidłowego funkcjonowania organizmu po porodzie
- wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i odnalezieniu się w nowej sytuacji życiowej
- pomoc w radzeniu sobie z codziennymi trudami macierzyństwa
- budowanie więzi z dzieckiem, wzmacnianie rodziny i macierzyństwa
- pomoc w bezpiecznym powrocie do formy sprzed ciąży i porodu

W odwołaniu do zaproponowanych celów, zadanie obejmuje realizację następujących działań:

- warsztat połogowy 1 spotkanie 3 h
- warsztaty wielopieluchowe dla rodziców 2x 2h
- warsztaty z psychologiem 1x 3h
- warsztaty z wózkiem 2x 1h
- "wioska matek" 3x 2h
- warsztaty aromaterapii 2x2h

Warsztat połogowy

Ciąża i poród są stanem fizjologicznym, który obciąża organizm kobiety. Okres połogu bardzo często jest lekceważony. Połóg to czas kiedy to organizm kobiety dochodzi do siebie po ciąży i porodzie, łapie równowagę, a narządy wewnętrzne regenerują się i wracają do stanu sprzed ciąży.

Prawidłowe nawyki i ich świadomość może pomóc kobiecie funkcjonować i radzić sobie bezpiecznie, bez obciążeń, by zregenerować ciało i móc wrócić do stanu przed ciążą. Wiąże się to z różnymi dolegliwościami bólowymi, zmianami fizjologicznymi, postawie ciała, zarówno po porodzie siłami natury jak i cesarskim cięciu. Warsztat połogowy będzie prowadzony przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną i trenera prowadzącego zajęcia dla kobiet w okresie okołoporodowym. Młode mamy dowiedzą się o naturalnych zmianach, które zachodzą w ciele Kobiety po porodzie dowiedzą się jak ważne jest spokojne przywracanie równowagi, wzmacnianie mięśni dna miednicy, by nie odczuwać negatywnych skutków ciąży i zadbać o zdrowie okolic intymnych. Kobiety często nie mają świadomości jakie zmiany zachodzą w ciele i jakie konsekwencje to za sobą pociąga. Zajęcia będą wsparciem dla przyszłych mam i mam po porodzie.

Warsztaty wielopieluchowe, czyli świadomość ekologiczna rodziców drogą do zdrowszego

środowiska dzieci. Rodzice dowiedzą się jak zacząć wielopieluchować, gdzie szukać na ten temat informacji. Rodzice zdobędą aktualną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych i proekologicznych korzyści płynących z użytkowania pieluch wielorazowych. Zapoznają się z dostępnymi na rynku rozwiązaniami wielorazowymi. Poznają wady i zalety konkretnych systemów pieluszkowych. Jak dobrać pieluszki odpowiednie do pieluchowania nocnego i dziennego oraz akcesoria. Korzystając z dostępnych na zajęciach pieluszek oraz modeli demonstracyjnych mogą przekonać się jak łatwe jest używanie pieluszek wielorazowych.

Spotkania z psychologiem dla uczestniczek projektu to bardzo ważny punkt. Coraz więcej kobiet nie radzi sobie ze zmianą, która nastąpiła w ich życiu. Dochodzi coraz częściej do depresji, nie tylko poporodowych, Spotkania z psychologiem mają za zadanie wesprzeć, pomóc i wzmocnić kobiety w tym trudnym czasie dla nich i ich bliskich. Pokazać im jak mogą sobie radzić, gdzie szukać pomocy. Warsztaty z wózkiem to działanie, które pokaże młodym mamom jak można wykorzystać spacer do ćwiczeń przywracających formę po porodzie w sposób dla nich bezpieczny. Jak można ćwiczyć z wózkiem na świeżym powietrzu. Jest to także doskonały czas na stworzenie przestrzeni do spotkań, rozmów i wymiany doświadczeń młodych mam, co stanowi ogromne wsparcie.

“Wioska matek”. Do wychowania dziecka jak wiadomo potrzebna jest cała wioska- zależy nam na stworzeniu takiej “wioski”, bezpiecznej przestrzeni dla mam. W dzisiejszych czasach pędu, budowaniu kariery wiele kobiet nie potrafi sobie poradzić w nowej sytuacji, nie mogą się odnaleźć w nowej roli i stanie. Spotkania otwarte dla mam, podczas których mogły spędzić czas wspólnie z dzieckiem, ale również na rozmowach, wymianie doświadczeń, zawieraniu nowych znajomości i na kontaktach towarzyskich jest bardzo ważnym zadaniem. Udział dzieci w spotkaniach buduje relacje i wzmacnia więzi. Pozytywne emocje uczestniczek udzielą się dzieciom, co wpłynie pozytywnie na ich prawidłowy rozwój. Poprzez spotkania wioski oraz zajęcia z psychologiem chcemy także zwiększyć świadomość kobiet jak ważny i trudny jest okres ciąży i macierzyństwa, chcemy im pomóc zrozumieć ten czas, dać wsparcie i wskazać miejsca gdzie mogą szukać nowych możliwości rozwoju oraz pomocy psychologicznej. Pokazać, że będąc często same z dzieckiem nie muszą być samotne. Warsztaty aromaterapii to propozycja powrotu do natury, uświadomienia rodziców jak ważna jest profilaktyka zdrowia i naturalnego dbania o nie. Dieta, ruch, świeże powietrze, wybory dotyczące ubioru, kosmetyków, chemii, ale również wybór sposobu reagowania na infekcje. Warsztaty będą zawierały wstęp do aromaterapii - jako jednego z alternatywnych sposobów wspierania zdrowia i szybkiego reagowania na infekcje całej rodziny, jakże skutecznego w częstych przypadkach chorób wieku dziecięcego. Każda z mam pozna kilka sposobów naszych babć, które skutecznie pomogą im reagować w naturalny sposób.

Spotkania będą odbywały się w Centrum Inicjatyw Rodzinnych w Szczecinie

Harmonogram działań w ramach "O mamo! Ale Warsztaty!"

08.03-30.05 – promocja wydarzenia i rekrutacja uczestniczek

12.03- warsztat połogowy

19.05- warsztaty z psychologiem 1x 3h

16.04 i 23.04- warsztaty wielopielo 2x 2h

11.05 i 25.05- warsztaty wózkowe 2x1h 2x

wioska mam spotkanie otwarte 1x w miesiącu (3x 2h)

15.03 i 27.03 warsztaty aromaterapii 2x 2h

Do 20.06 złożenie sprawozdania z realizacji działania. Terminy działań są proponowane na dzień dzisiejszy, mamy świadomość pojawienia się sytuacji zmiany terminu warsztatu, o którym będziemy Państwa informować. ewentualne zmiany terminów nie będą uniemożliwiały realizacji zadania , wszystkie warsztaty i spotkania odbędą się w ciągu 3 miesięcy trwania projektu.

Rekrutacja:

- O udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń telefonicznych i mailowych.

Promocja i informacje o zajęciach- portale społecznościowe, szkoły rodzenia, marketing szeptany.

W przypadku rezygnacji uczestnika, na jego miejsce wejdzie osoba kolejna z listy zgłoszonych.

Projekt tego typu będzie pierwszą taką akcją w Szczecinie. W przypadku powodzenia realizacji projektu przewidujemy jego kontynuację i rozszerzenie działań

Miejsce realizacji

Szczecin, Centrum Inicjatyw Rodzicie,

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
przeprowadzenie 3h warsztatu połogowego	3h i 15 osób	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych,
przeprowadzenie warsztatu wielopielo	4h i 2x15 osób	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych,
przeprowadzenie spotkania z psychologiem	3h i 10 osób	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych,
przeprowadzenie warsztatu aromaterapii	4h , 2x10 osób	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych,
wzrost świadomości młodych mam i przyszłych mam gdzie szukać pomocy	wiedza na temat gdzie szukać pomocy	rozmowy
wioska matek	6h i 3x 10 osób	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych,
zwiększenie wiedzy i świadomości, umiejętności dotyczącej ekologicznego pieluchowania	20 osób uczestniczących	rozmowy, omówienie podsumowanie
zwiększenie wiedzy i świadomości, umiejętności dotyczącej stosowania aromaterapii w życiu codziennym	30 osób	rozmowy, omówienie podsumowanie

zwiększenie wiedzy i świadomości jak dbać o siebie w okresie połogu i jaka bezpiecznie korzystać z aktywności fizycznej	20 osób	rozmowy , omówienie, podsumowanie
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-----------------------------------

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

Charakterystyka oferenta

Charakterystyka oferenta

Celami Stowarzyszenia są:

- a) promowanie wszelkich form edukacji nieformalnej wśród różnych grup społecznych i prowadzenie aktywnej działalności w tym zakresie;
- b) podnoszenie kwalifikacji osób zainteresowanych działalnością w sferze edukacji nieformalnej oraz kreowanie postaw liderów grup nieformalnych;
- c) promowanie inicjatyw i przedsięwzięć młodzieżowych;
- d) wspieranie różnych form aktywności społecznej młodych ludzi;
- e) popularyzacja idei outdoor, form aktywności ruchowej;
- f) kształtowanie umiejętności życia i współżycia w różnych grupach społecznych;
- g) kształtowanie cech i postaw społecznie użytecznych;
- h) działanie na rzecz budowy społeczeństwa obywatelskiego;
- i) wspieranie osób z grup zagrożonych wykluczeniem społecznym i osób niepełnosprawnych;
- j) promowanie postaw proekologicznych;
- k) promowanie zdrowego stylu życia;
- l) promowanie postaw twórczych i kreatywnych poprzez realizację zadań z zakresu kultury i sztuki.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Centrum Edukacji Nieformalnej i Outdooru od wielu lat realizuje różnego rodzaju działania związane z edukacją i kulturą. Centrum to przede wszystkim ludzie, czyli pedagodzy, instruktorzy, animatorzy kultury, trenerzy i artyści. Z ich inicjatywy Centrum realizowało wiele zadań skierowanych do różnych grup wiekowych. Były to warsztaty umiejętności miękkich, warsztaty artystyczne - teatralne, plastyczne, teatru ognia, rękodzielnicze, taneczne, festiwale - taneczne i teatralne, wydarzenia budujące relacje międzyludzkie, ekspedycje outdoorowe, konferencje naukowe i wiele innych. Centrum przez wszystkie lata swojej działalności dofinansowane było przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, fundusze Gminy Stepnica i wiele innych podmiotów. Ostatni projekt dofinansowany z Państwa źródeł to "Zdrowa mama" w 2021 roku

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zajęcia warsztatowe nie wykluczają uczestnictwa osób o specjalnych potrzebach. Miejsce w którym odbywać się będą zajęcia warsztatowe jest dostosowane do osób o specjalnych potrzebach. W przypadku zgłoszenia się do udziału osób np na wózku inwalidzkim, zorganizowana zostanie platforma jako podjazd dla wózka. Na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, w ramach realizowanego zadania publicznego, zapewnimy w zakresie komunikacji w sposób preferowany przez osobę ze szczególnymi potrzebami. poza tym posiadamy Głośnik, rzutnik multimedialny do prowadzenia zajęć, kadra instruktorska

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	wynagrodzenie i materiały warsztatowe prowadzącego warsztaty połogowe 1x 500	500,00		
2.	wynagrodzenie i materiały warsztatowe prowadzącego warsztaty połogowe 1x 500zł	500,00		
3.	wynagrodzenie i materiały warsztatowe prowadzącego warsztaty wielopielo 2x 500zł	1 000,00		
4.	wynagrodzenie psychologa 1x 500zł	500,00		
5.	wynagrodzenie prowadzącego warsztaty wózkowe 2x 250zł	500,00		
6.	wynagrodzenie i materiały warsztatowe prowadzącego warsztaty aromaterapii 2x 500	1 000,00		
7.	wynagrodzenie księgowości	350,00		
8.	koordynacja projektu 3x 500	1 500,00		
9.	materiały higieniczne (chusteczki nawilżające, ręcznik papierowy itp.) i produkty spożywcze na spotkania warsztatowe (kawa , herbata , napoje, ciastka itp.)	1 200,00		
10.	relacja fotograficzna za wszystkie wydarzenia projektowe	1 500,00		
11.	prowadzenie i moderowanie spotkań wioski mam 3x 200zł	600,00		
12.	wynagrodzenie dla osoby , która umożliwi komunikowanie się z osobami o specjalnych potrzebach komunikacyjnych	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 650,00	9 050,00	600,00

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 - złożony elektronicznie*)
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.