

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

## 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>Centrum Edukacji Nieformalnej i Outdooru</b> , Forma prawna: <b>stowarzyszenie, Centrum Edukacji Nieformalnej i Outdooru</b> ; KRS <b>0000273798</b> , Kod pocztowy: <b>72-112</b> , Poczta: <b>Stepnica</b> , Miejscowość: <b>Czarnocin</b> , Ulica: <b>Czarnocin</b> , Numer posesji: <b>2</b> , Województwo: <b>zachodniopomorskie</b> , Powiat: <b>goleniowski</b> , Gmina: <b>Stepnica</b> , Strona www: , Adres e-mail: Numer telefonu:	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<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>	Zdrowa Mama			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	20.10.2021	Data zakończenia	30.12.2021

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Zadanie "Zdrowa mama" to innowacyjne działanie wspierające, adresowane do szczecińskich kobiet w ciąży, a także mieszanek Szczecina, które urodziły już dziecko. Projekt wpisuje się doskonale w zadanie publiczne- działalność na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka. Brakuje lokalnych programów wspierających kobiety spodziewających się dziecka 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. Jednak w żadnym z nich nie wspomina się o sposobach wsparcia kobiet w ciąży i po porodzie oraz wsparcia terapeutycznego i psychologicznego młodych mam.

Cel główny:

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

Cele szczegółowe:

- pomoc w radzeniu sobie z dolegliwościami bólowymi
- stworzenie możliwości nawiązania nowych znajomości, przestrzeni do rozmów,
- pomoc w utrzymaniu formy i prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu podczas ciąży
- stworzenie możliwości do "czasu dla siebie"
- pomoc w radzeniu sobie ze stanami depresyjnymi
- budowanie więzi z dzieckiem, wzmacnianie rodziny i macierzyństwa
- pomoc w bezpiecznym powrocie do formy przed ciążą i porodu

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

- Zajęcia z gimnastyki dla kobiet w ciąży, przygotowujące je w bezpieczny sposób do porodu- 18 h (zajęcia 2 razy w tyg.)
- Zajęcia z gimnastyki dla kobiet z niemowlakami po okresie połogu pozwalające w bezpieczny sposób pomóc przywrócić sprawność ciała- 18h ( zajęcia 2 razy w tyg.)
- Dwa spotkania z fizjoterapeutą uroginekologicznym (3h)
- Dwa spotkania z psychologiem (3h)

Ciąża jest stanem fizjologicznym, który obciąża organizm kobiety. Wiąże się to z różnymi dolegliwościami bólowymi, zmianami fizjologicznymi w ciele, postawie ciała, ułożeniu narządów wewnętrznych. Zajęcia z gimnastyki dla kobiet ciężarnych mają ogromne znaczenie. Niestety świadomość jak ważna jest bezpieczna aktywność w okresie ciąży i po niej ( a także co to jest bezpieczna aktywność) jest bardzo niewielka. Ruch w tym okresie ma kluczowe znaczenie jeśli chodzi o układ krążenia, układ oddechowy, pokarmowy, nerwowy oraz układ kostno- mięśniowy. Zajęcia będą wpływać na utrzymanie formy, poprawę pracy wyżej wymienionych układów, stymulację dziecka, przygotowanie do porodu. A przede wszystkim to wsparcie psychiczne przyszłych mam.

Zajęcia z gimnastyki dla mam z niemowlakami po okresie połogu, to zajęcia z którymi się w Szczecinie nie spotkaliśmy. Okres po połogu to czas kiedy kobieta może spokojnie wracać do aktywności, pracować nad powrotem do formy organizmu sprzed ciąży. Należy robić to w sposób spokojny i bezpieczny, ponieważ w organizmie zaszły poważne zmiany poporodowe. Wiele mam chce wrócić do aktywności, ale nie mają z kim zostawić dziecka. Uczestnictwo w projekcie daje im możliwość bycia z dzieckiem i zadbania o siebie. Podczas zajęć z maluszkami uczestniczki będą pracować na funkcjonalnym przywróceniu sprawności fizycznej, wzmocnieniu osłabionych mięśni dna miednicy, które są "podporą" dla narządów. (Konsekwencją osłabienia mięśni może być obniżenie narządów, problem nietrzymania moczu). Na zajęciach mamy ćwiczyć będą z maluszkami, które będą obok nich. Dzieci mogą obserwować mamę, co daje im poczucie bezpieczeństwa, buduje i

wzmacnia więź. Dla niemowlaków zostaną zakupione specjalne maty na których maluszki będą mogły bezpiecznie leżeć blisko mamy podczas ćwiczeń. Zależy nam na tym by stworzyć miłą spokojną i bezpieczną atmosferę. Tak aby mamy z dziećmi nie czuły się skrępowane, tylko rozluźnione. Wspólne zajęcia to także czas dla mam gdzie mogą porozmawiać, wesprzeć same siebie, nawiązać znajomości i przyjaźnie. To jest bardzo ważne w tym okresie.

Spotkania z fizjoterapeutą uroginekologicznym dla kobiet w ciąży i po porodzie. Uczestniczki zadania w ramach tych zajęć poznają sposoby relaksacji, metody rozluźniania poszczególnych partii ciała oraz metody przygotowania się do porodu. Młode mamy dowiedzą się o fizjologicznych 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. Są to ważne spotkania. Kobiety 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.

Spotkania z psychologiem dla uczestniczek projektu to bardzo ważny punkt. Co raz więcej kobiet nie radzi sobie ze zmianą, która nastąpiła w ich życiu. Dochodzi coraz częściej do depresji nie tylko poporodowych, a czas pandemii wielokrotnie pokazał potrzebę pomocy psychologicznej dotyczącej długotrwałego utrzymywania się uczucia strachu i poczucia bezradności, a wobec niemożności ucieczki (brak bezpiecznego miejsca lub jest ono ograniczone i niedostępne) – w skrajnych przypadkach stanów paniki, rozpacz i poczucie beznadziei. Spotkania z psychologiem mają za zadanie wesprzeć, pomóc i wzmocnić kobiety w tym trudnym czasie dla nich i ich bliskich. Pokażą im jak mogą sobie radzić, gdzie szukać pomocy.

Zależy nam na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla mam. W dzisiejszych czasach pędu, budowaniu kariery, lockdown- u wiele kobiet nie potrafi sobie poradzić w nowej sytuacji, nie mogą się odnaleźć w nowym stanie. Zajęcia ruchowe są świetnym rozwiązaniem na rozładowanie napięcia, wsparcie psychiczne, zadbanie o prawidłowe funkcjonowanie układów w krążeniowo-oddechowego, układu ruchu, układu hormonalnego, pokarmowego. Zajęcia ruchowe to miejsce do spotkań, rozmów, odreagowania i często poszukiwania wsparcia. Udział dzieci w ćwiczeniach mam buduje relacje i wzmacnia więzi. Pozytywne emocje uczestniczek udzielą się dzieciom, co wpłynie pozytywnie na ich prawidłowy rozwój. Poprzez spotkania Klubiki 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. Harmonogram działań w ramach "ZDROWA MAMA"

20.10- 30.11 – promocja wydarzenia i rekrutacja uczestniczek

20.10- 24.12- 2 razy w tyg. po 1h zajęcia ruchowe dla kobiet ciężarnych

20.10- 24.12 - 2 razy w tyg po 1h zajęcia ruchowe dla kobiet z niemowlakami

20.10- 20.12- 2 spotkania po 1,5h z fizjoterapeutą uroginekologicznym

20.10- 20.12- 2 spotkania po 1,5h z psychologiem

Do 28.12 złożenie sprawozdania z realizacji działania

Zajęcia z gimnastyki będą miały ograniczoną liczbę uczestniczek ze względu na obostrzenia covid, w zajęciach pań w ciąży może uczestniczyć 8 pań, w zajęciach mam z niemowlakami 8 mam

Spotkanie z fizjoterapeutą i psychologiem- dla min 15 kobiet. W przypadku spotkań online ( w razie lockdownu COVID) liczba uczestniczek maksymalnie 100.

Rekrutacja:

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

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

Ważne jest również stały kontakt z uczestniczkami, monitorowanie ich stanu zdrowia, możliwość przełożenia zajęć lub ich realizację w warunkach online ( W przypadku czwartej fali pandemii zajęcia odbywać się będą online. Liczba uczestniczek pozostanie niezmienna, z tego względu by instruktor prowadzący zajęcia mógł skupić się na ćwiczących i zadbał o ich komfort).

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,

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
przeprowadzenie 18 h zajęć dla kobiet w ciąży	18h i 8 uczestniczek	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych, listy obecności na zajęciach i spotkaniach
przeprowadzenie 18h zajęć dla mam po porożu	18h zajęć i 8 uczestniczek	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych, listy obecności na zajęciach i spotkaniach
przeprowadzenie spotkania z psychologiem	łącznie 3h i min 15 uczestniczek	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych, listy obecności na zajęciach i spotkaniach
przeprowadzenie spotkania z fizjoterapeutą uroginekologicznym	łącznie 3h zajęć i min 15 uczestniczek	dokumentacja fotograficzna, relacje w mediach społecznościowych, listy obecności na zajęciach i spotkaniach
wzrost świadomości młodych mam i przyszłych mam gdzie szukać pomocy	wiedza na temat gdzie szukać pomocy	rozmowy

#### **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.

## Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Głośnik do prowadzenia zajęć, kadra instruktorska

## IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie prowadzącego zajęcia z kobietami w ciąży 18x 150zł	2 700,00		
2.	wynagrodzenie prowadzącego zajęcia dla kobiet po porodzie 18x 150zł	2 700,00		
3.	wynagrodzenie psychologa 2x 300zł	600,00		
4.	wynagrodzenie fizjoterapeuty 2x 300zł	600,00		
5.	wynagrodzenie księgowości	300,00		

6.	zakup mat dla niemowlaków na zajęcia 8x 40zł	360,00		
7.	wynajem sali na zajęcia 40x 30zł	1 200,00		
8.	koordynacja projektu (Koszt własny praca społeczna) 30h x 18zł	540,00		
9.	zakup mat na zajęcia dla mam 8 x 30zł	240,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		9 240,00	8 700,00	540,00

## 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*)

<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.