

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⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej 7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych 17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

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: Fundacja Dobre Znaki , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001004182 , Kod pocztowy: 59-220 , Poczta: Legnica , Miejscowość: Legnica , Ulica: Tatarska , Numer posesji: 13 , Numer lokalu: 7 , Województwo: dolnośląskie , Powiat: Legnica , Gmina: m. Legnica , Strona www: www.fizjojogicznie.pl/fundacja , Adres e-mail: gajlewicz.fundacja@fizjojogicznie.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	ONKOJOGA dla poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem onkologicznym na terenie miasta i gminy Szczecin.
-------------------------------------	---

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	14.05.2023	Data zakończenia	31.07.2023
--	------------------	------------	------------------	------------

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

Opis zadania

Priorytetowym celem projektu jest wsparcie grupy 20 pacjentów posiadających doświadczenie onkologiczne, zamieszkujących w Szczecinie lub leczących się w Zachodniopomorskim Centrum Onkologicznym. Projekt zakłada organizację bezpłatnych zajęć ONKOJOGI, które zapewnią regularny dostęp do treningu psychofizycznego, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, by w rezultacie wszechstronnie wpłynąć na poprawę dobrostanu pacjentów i rekonwalescentów. W ramach projektu zaplanowano 10 h zajęć onkojogi z wykwalifikowanym trenerem dla grupy 20 osób. W celu zapewnienia komfortu uczestników i wykorzystania dostępnych technik onkojogowych niezbędny jest zakup wyposażenia dodatkowego w postaci krzeseł do jogi, wałków do jogi i koców do jogi w ilości odpowiadającej liczbie uczestników.

Joga na krześle to forma jogi, którą można ćwiczyć w pozycji siedzącej lub stojącej. Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero zaczynają ćwiczyć jogę lub mają problemy z poruszaniem się. Krzesło pozwala osobie o mniejszych możliwościach fizycznych uczestniczyć w zajęciach w wygodnej pozycji siedzącej. Podobnie wałek, który jest przyrządem wspomagającym, pozwalającym poprawnie wejść w pozycję i utrzymać w niej ciało, przez co jest on szczególnie przydatny dla osób początkujących lub mających pewne ograniczenia ruchowe. Dodatkowo pomoże on w znalezieniu równowagi w pozycji, przez co pacjent może ją wykonywać dłużej i mniej się przy tym męczyć. Koc do jogi zapewnia natomiast komfort cieplny podczas pozycji relaksacyjnych, w których zazwyczaj pozostaje się bez ruchu przed dłuższy okres czasu.

Celami zadania będzie: poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej uczestników oraz dopełnienie rehabilitacji po leczeniu onkologicznym. W dalszej kolejności planuje się kontynuowanie zajęć onkojogi na oddziale prehabilitacji, bądź bezpłatnych po uzyskaniu dofinansowania zewnętrznego, bądź też odpłatnych lub współfinansowanych przez szpital lub pacjentów.

Projekt doskonale wpisuje się w misję Poradni Prehabilitacyjnej Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii. Poradnia ta jest nową, pierwszą taką jednostką na Pomorzu Zachodnim. Prehabilitacja to kompleksowe, wielokierunkowe przygotowanie pacjenta do leczenia onkologicznego. Jej celem jest doprowadzenie pacjenta do jak najlepszego stanu zdrowia przed planowaną, najczęściej długotrwałą i złożoną terapią onkologiczną.

Dzięki kompleksowej prehabilitacji można zwiększyć szanse pacjenta na szybszy powrót do zdrowia, zminimalizować ryzyko powikłań i poprawić tolerancję leczenia. W im lepszym stanie będzie organizm pacjenta przed rozpoczęciem terapii, tym lepiej dla powodzenia procesu leczenia.

Prehabilitacja pacjentów onkologicznych opiera się o cztery filary:

- wdrożenie aktywności fizycznej,
- eliminację nałogów,
- właściwe żywienie,
- wsparcie psychologiczne.

Zajęcia z onkojogi odpowiadają na potrzebę wdrożenia bezpiecznej aktywności fizycznej, a poprzez ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne również wpływają na złagodzenie stresu oraz poprawę samopoczucia i zwiększenie samoakceptacji pacjenta. Uczestnicy wezmą udział w zajęciach opartych na metodach pracy z ciałem i metodach relaksacyjnych wpisujących się w zamysł jogi,

jednak dostosowanych do potrzeb i możliwości grupy. Grupy dyskusyjne i ankiety pokazują, że wysoki wskaźnik powodzenia takiego wsparcia, odnotowano zwłaszcza wśród kobiet, które walczyły z rakiem piersi. Głównym celem było skupienie się na fizycznych możliwościach organizmu, związanych z oddychaniem i odbudową ogólnej równowagi. Zapewnienie prawidłowego prowadzenia oddechu, zwiększa pojemność życiową płuc. Równie ważne jest wzmocnienie słabych mięśni, przywrócenie prawidłowej postawy i odzyskanie gibkości. Zwiększa to energię, przez co wpływa na wzrost szans powodzenia dalszego leczenia. Wszystkie powyższe działania sprzyjają tworzeniu pozytywnych nawyków w życiu codziennym oraz poprawiają jakość życia.

Celem projektu jest również, zwiększenie dostępności do aktywności porehabilitacyjnej w formie nieodpłatnych zajęć grupowych. Stworzenie takiej oferty rozwiąże problem kontynuacji rehabilitacji po wykorzystaniu pakietu dostępnego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Rozwiąże także problem pozostawienia pacjenta samemu sobie z wykonywaniem ćwiczeń w domu, co najczęściej kończy się zaniechaniem aktywności i regresem postępów. W przypadku osób leczonych operacyjnie zajęcia będą miały charakter prewencji wad postawy, wynikających z blizn czy np. jak w przypadku kobiet po mastektomii prewencji poważnego skrzywienia kręgosłupa wynikającego z trwałej asymetrii w ciele.

Mając na uwadze potrzeby w/w grupy odbiorców duży nacisk położony zostanie na poprawiającą sferę psychiczną ćwiczenia neurorehabilitacyjne, sesje oddechowe oraz relaksacyjne, które będą działały antystresowo, podnosząc poziom serotoniny i dopaminy, a w dłuższej perspektywie wpływając na poprawę stanu emocjonalnego uczestników. Działanie antydepresyjne jogi jest bowiem poparte szeregiem badań.

W efekcie grupa 20 pacjentów z obszarów objętych projektem poprawi swój stan fizyczny, emocjonalny oraz poprawi świadomość własnego ciała.

Projekt pozostaje komplementarny z działalnością prowadzoną przez Fundację oraz z aktualnie wdrażanym projektem zajęć onkojogi współfinansowanym przez Narodowy Instytut Wolności w ramach Programu NOWEFIO 2023.

Miejsce realizacji

Poradnia Prehabilitacji Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii ul. Strzałowska 22, 71-730 Szczecin

W przypadku zapotrzebowania ze strony pacjentów na inne miejsce realizacji poza obszarem szpitala - sala treningowa na terenie Szczecina.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
------------------------	---	--

Poprawa dobrostanu osób dotkniętych chorobą nowotworową poprzez zajęcia onkojogi.	60% uczestników zadeklaruje poprawę stanu fizycznego, emocjonalnego bądź wzrost świadomości własnego ciała.	ankiety po zakończeniu projektu.
---	---	----------------------------------

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja jest nowo stworzoną organizacją, powołaną do realizacji zadań w obszarze promocji zdrowia. Pomysł na realizację tego zadania z dotacji wynika z potrzeby serca oraz z doświadczeń oraz dotychczasowej działalności poszczególnych członków Fundacji. Organizacja ramach nowo zdobytego doświadczenia będzie kontynuowała oraz rozwijała działalność w obszarze zdrowia publicznego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundację tworzą trzy wykwalifikowane instruktorki Jogi i Onkojogi:

1. Instruktorka ze Szczecina Jogi RYT200 Multistyle (międzynarodowy certyfikat Yoga Alliance) certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF . Kompetencje w zakresie zarządzania projektami, poparte wieloletnią pracą w obszarze zamówień publicznych oraz funduszy UE oraz kompetencje wynikające z pracy na stanowisku kierowniczym. Osoba osobiście doświadczona chorobą nowotworową, po kursie samodzielnej księgowej.

2. Instruktorka z Legnicy Jogi RYT200 Multistyle (międzynarodowy certyfikat Yoga Alliance) certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF , posiadająca certyfikaty ze szkoleń fizjoterapeutycznych : Totalna terapia i Trening Totalny wg Marka Purczyńskiego, Instruktor Aerial Yoga (joga przy użyciu hamaka) aktywnie prowadząca grupy jogi w Akademii Awatara w Legnicy, prowadzi zajęcia ONKOJOGI o charakterze komercyjnym, doświadczona w zakresie zarządzania co wynika z wielu lat przepracowanych na stanowisku menadżerskim. Uzyskała Certyfikaty z zakresu: Pozyskiwanie Środków Zewnętrznych w ramach projektu OWES, Księgowość i Finanse w podmiotach ekonomii społecznej (OWES), Rozwiązywanie konfliktów w podmiotach ekonomii społecznej.

3. Instruktorka, certyfikowany instruktor Onkojogi TKKF Onkojogi z Gdańska, coach oraz trener, wykładowca akademicki, Coach Master ICI, Wywieranie wpływu na ludzi według Piotra Tymochowicza, Certyfikowany Trener Transforming Communications™, Certyfikowany trener FRIS - Styl Myślenia i Działania Coaching i terapia prowokatywna, Certyfikowany Trener NLP coaching, Certyfikowany trener Provocative Change Works™, Coaching Provocatywny by Frank Farrelly, by Japp Hollander, Tomasz Kowalik, Certyfikowany trener "Panorama Społeczna". Wykładowca Akademicki od 2007 roku.

Na stałe z Fundacją współpracuje fizjoterapeutka - absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, certyfikowana terapeutka uroginekologiczna (PTUG), certyfikowana trenerka metody BeBo®, instruktorka Nordic Walking i Pilates.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W ramach niniejszego projektu zasobem kadrowym jest wkład pracy instruktorki ze Szczecina. Poza usługą trenerską, do realizacji zadania niezbędne jest zapewnienie:

1. sali treningowej - planuje się skorzystanie z zasobów ZCO w Szczecinie

2. wyposażenia treningowego:

- maty do jogi, klocki, paski - wyposażenie, które znajduje się w posiadaniu Fundacji

- wałki do jogi, krzesła do jogi, koce - wyposażenie, które Fundacja chce sfinansować w ramach niniejszego projektu,

3. materiały promocyjne - plakaty, broszury - zasoby własne Fundacji.

Promocja i rekrutacja zostanie przeprowadzona w ramach zasobów własnych Fundacji i nawiązanych kontaktów w branży ochrony zdrowia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Krzesło do jogi - 20 sztuk + dostawa	4 646,00		
2.	Wałek do jogi - 20 sztuk + dostawa	2 046,00		
3.	Koc do jogi 20 sztuk + dostawa	1 600,00		
4.	Trener onkojogi - 10 h pracy	1 500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 792,00	9 792,00	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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.