

2024-05-15

34891/2024

Ilość załączników: 1



264068

UP

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	Zarząd Powiatu w Krakowie
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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 Aktywnej Edukacji, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000383647, Kod pocztowy: 32-854, Poczta: Porąbka Uszewska, Miejscowość: Porąbka Uszewska, Ulica: -, Numer posesji: 21, Województwo: małopolskie, Powiat: brzeski, Gmina: Dębno, Strona www: www.aktywnaedukacja.org.pl, Adres e-mail: biuro@aktywnaedukacja.org.pl, Numer telefonu:

Adres korespondencji:

Kod pocztowy: 30-389, Poczta: Kraków, Miejscowość: Kraków, Ulica: Mieczkowa, Numer posesji: 9, Numer lokalu: 4, Województwo: małopolskie, Powiat: Kraków, Gmina: m. Kraków,

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)

Marta Tarabuła-Fiertak

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Po co nam ruch - warsztaty profilaktyki zdrowotnej"			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.07.2024	Data zakończenia	28.09.2024

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

Opis zadania

"Po co nam ruch - warsztaty dla seniorów" - to program interaktywnych zajęć edukacyjnych dla dwóch około 20 osobowych grup seniorów z Powiatu Krakowskiego dotyczący profilaktyki zdrowotnej w zakresie znaczenia aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie osób w wieku starszym.

Program obejmuje:

- I. Opracowanie i przeprowadzenie cyklu 4 dwugodzinnych warsztatów dotyczących znaczenia aktywności fizycznej w wieku starszym.
- II. Działania koordynacyjne, promocyjne i ewaluację projektu.

Celem projektu jest kształtowanie wśród mieszkańców powiatu krakowskiego postaw przyjaznych zachowaniu zdrowia oraz upowszechnianie profilaktyki prozdrowotnej poprzez zajęcia edukacyjne dla seniorów. Profilaktyka zdrowotna ma największe znaczenie dla zachowania sprawności fizycznej i intelektualnej osób starszych. Tematyka zajęć cyklu warsztatowego obejmie zagadnienie znaczenia aktywności fizycznej osób w podeszłym wieku. Podczas warsztatów seniorzy dowiedzą się jak ruch wpływa na zdrowie, jak przygotowywać się do aktywności fizycznej, jakie ćwiczenia powinni na co dzień wykonywać, jak dbać o stawy i jak ruch może wpływać na złagodzenie powikłań po COVID. W części praktycznej seniorzy będą testować różne aspekty kondycji fizycznej, zmierzają ilość tkanki tłuszczowej w organizmie, zbadają wydolność układu sercowo – naczyniowego zmodyfikowanym testem Ruffiera, siłę, wytrzymałość i gibkości testami Fullerton, poznają ćwiczenia rozgrzewkowe, siłowe i rozciągające o różnym stopniu trudności, które mogą zastosować w czasie codziennej gimnastyki, ćwiczenia relaksacyjne z elementami medytacji, ćwiczenia oddechowe i te pozwalające zredukować kaszel i zmniejszyć problemy z przetykaniem.

Zajęcia opracuje i przeprowadzi dr nauk biologicznych UJ oraz instruktorzy sportu i fizjoterapeuta. Warsztaty odbędą się w dwóch grupach, które zgłosiły się do naszej Fundacji z prośbą o wsparcie. Klub Seniora z Sułoszowej (Gmina Sułoszowa) oraz Klub Senior + w Zastowie (Gmina Kocmyrzów-Luborzyca). Projekt będzie koordynowany, ewaluowany i promowany w mediach społecznościowych oraz w portalu internetowym Oferenta. Wstępny zarys zajęć powstał na bazie doświadczeń wyniesionych z projektów profilaktyki zdrowotnej dla seniorów w Małopolsce i jest odpowiedzią na potrzeby seniorów, którzy coraz liczniej biorą udział w projektach edukacyjnych Oferenta. W zeszłym roku z realizowaliśmy program „Życie bez nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy – warsztaty dla seniorów, "Dobry ruch", "Mądry i aktywny senior". Udało się zachęcić do udziału w warsztatach także tych seniorów, którzy do tej pory przychodzili tylko na spotkania rozrywkowe. Celem proponowanych warsztatów jest także pozyskanie nowych członków do Klubów Seniora, wzrost relacji międzyludzkich i integracja środowiska osób starszych. Aktywizacja seniorów w zakresie zdrowego ruchu i nabycie motywacji do jego podejmowania w przyszłości jest także trwałym rezultatem zadania publicznego przekładającym się na zachowanie zdrowia i samodzielności osób w wieku emerytalnym.

Tematyka poszczególnych warsztatów:

1. Testowanie kondycji fizycznej seniorów. Część praktyczna: Pomiar ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. Badanie wydolności układu sercowo – naczyniowego zmodyfikowanym testem Ruffiera, badanie siły, wytrzymałości i gibkości testami Fullerton.

2. Aktywność fizyczna dla seniorów – zalecenia i wskazówki. Część praktyczna: Ćwiczenia rozgrzewkowe, siłowe i rozciągające o różnym stopniu trudności, które mogą zastosować seniorzy w czasie codziennej gimnastyki.
3. Aktywność fizyczna w chorobach zwyrodnieniowych stawów. Część praktyczna: Badanie poziomu kwasu moczowego we krwi, wykonamy ćwiczenia poprawiające ruchomość stawów, w szczególności stawu biodrowego, zaproponujemy ćwiczenia na różne odcinki kręgosłupa, wykonamy ćwiczenia uruchamiające mięśnie głębokie, zastosujemy trening oporowy
4. Aktywność fizyczna po przebytych chorobach układu oddechowego w tym COVID- 19. Część praktyczna: Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia pozwalających zredukować kaszel i zmniejszyć problemy z przełykaniem.

W okresie zagrożenia epidemicznego, zajęcia będą prowadzone z zachowaniem reżimu sanitarnego, zgodnie z wytycznymi SANEPID. W razie zaostrzenia przepisów związanych z bezpieczeństwem epidemicznym program może zostać realizowany zdalnie. Do tego celu wykorzystamy doświadczenia z edukacji zdalnej na platformie Google Meet.

Projekt będzie dostępny dla osób ze szczególnymi potrzebami w minimalnym wymiarze, o którym mowa w art. 6 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (DZ.U. z 2022 nr 2240), w zakresie dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej. Potrzeby uczestników będą badane na etapie rekrutacji do projektu przez koordynatora. O dostępność projektu zadbamy wspólnie z partnerami projektu (Opiekunami Klubów Seniora) oraz Urzędami Gmin udostępniającymi sale na działalność Klubów.

Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej:
Planowane działania edukacyjne w zakresie zdrowia wynikają z analizy dokumentów planistycznych, takich jak „Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”, który definiuje następująco potrzeby osób starszych:

„Osoby w starszym wieku są w bardzo dużym stopniu konsumentami świadczeń zdrowotnych, co wynika z występujących u nich chorób przewlekłych takich jak: choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, a także utrata słuchu lub wzroku, przebytego udaru oraz zmian w stanie funkcjonalnym. Istotnym zagadnieniem staje się zatem jakość życia w okresie starości oraz wydolność czynnościowa, której wymiernym wskaźnikiem jest samodzielność w codziennym funkcjonowaniu, bez pomocy osób drugih”.

Warsztaty edukacyjne obejmą zagadnienia związane z rolą i znaczeniem aktywności fizycznej w wieku starszym. Wraz z upływającym czasem pojawiają się niedomagania w funkcjonowaniu poszczególnych narządów i całych układów organizmu. Wśród najpowszechniejszych wymienia się: choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporozę i choroby zwyrodnieniowe stawów, zaburzenia pamięci i sarkopenię. Jak pokazują statystyki, wysokie ryzyko zachorowań dotyczy w większym stopniu osób zamieszkujących tereny wiejskie, w których dostęp do programów profilaktycznych, aktualnych informacji i badań jest utrudniony, a status ekonomiczny i ugruntowane przez całe życie nawyki utrudniają prowadzenie zdrowego i aktywnego trybu życia.

Jak wynika z badania MultiSport Index 2023, aktywność fizyczna Polaków maleje wraz z wiekiem. Mimo, że 81 proc. seniorów w Polsce traktuje ruch jako istotny element profilaktyki zdrowotnej, obecnie trzy czwarte osób po 60. roku życia (76 proc.) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w tygodniu. Te alarmujące wyniki rzucają światło na pilną potrzebę działań edukacyjnych

mających na celu zwiększenie świadomości seniorów w zakresie korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej.

Miejsce realizacji

Klub Seniora w Sułoszowej (Gmina Sułoszowa), Zastów - Klub Senior+ (Gmina Kocmyrzów-Luborzyca).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba dwugodzinnych warsztatów/liczba uczestników zajęć	8/około 40	Lista obecności z każdego warsztatu, fotografie
Wiedza dotycząca roli aktywności fizycznej w wieku starszym – wybrane zagadnienia	min. 80%	Test wiedzy w formie quizu. (Wskaźnik wiedzy - średni wynik procentowy poprawnych odpowiedzi dla całej grupy).

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Aktywnej Edukacji działa na rzecz zrównoważonego rozwoju społeczności lokalnych, prowadzi działalność edukacyjną, między innymi w obszarze profilaktyki zdrowotnej i ochrony środowiska. Fundacja Aktywnej Edukacji to Zespół specjalistów różnych dziedzin: biologii, ochrony środowiska, edukacji ekologicznej, a także socjologii i psychologii. W ostatnich latach Fundacja skupia się na edukacji prozdrowotnej dzieci, młodzieży i seniorów w Małopolsce.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Zespół Fundacji realizował szereg projektów edukacyjnych z zakresu profilaktyki zdrowotnej:

1. „Mądry i aktywny senior – warsztaty profilaktyki zdrowotnej” – Projekt współfinansowany ze środków budżetu Gminy Skawina (2023).
2. „Jak działa organizm seniora?” Zajęcia warsztatowo-wykładowe realizowane w Krzeszowicach, Czernichowie i Zabierzowie przy wsparciu Województwa Małopolskiego (2023).
3. Przez wiedzę do zdrowia - warsztaty dotyczące otyłości" - Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Powiatu Krakowskiego (2023)
4. „Warsztaty profilaktyki zdrowotnej i zajęcia ruchowe dla seniorów” – Klub Senior + w Rzeszawie (2022).

5. "Jak działa organizm seniora - warsztaty profilaktyki zdrowotnej" - finansowanie Powiat Myślenicki (2022)

6. „Serce w centrum”, „Ruch w stronę serca” oraz „Jak dbać o serce” – programy edukacyjne dla seniorów współfinansowane ze środków Województwa Małopolskiego, Powiatu Krakowskiego oraz Powiatu Myślenickiego (2019- 2021).

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zespół Oferenta, to specjaliści z zakresu biologii, medycyny, fizjoterapii i psychologii - doświadczeni dydaktycy i szkoleniowcy. Członkowie zespołu są autorami wielu materiałów edukacyjnych, szkoleniowych m.in. dotyczących programów profilaktyki zdrowotnej.

Zasoby kadrowe przewidziane do realizacji zadania:

1. Opracowanie merytoryczne i dydaktyczne warsztatów (wkład własny osobowy - 2400zł) oraz prowadzenie zajęć:

Doktor nauk biologicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zajmował się rytmami biologicznymi, procesami starzenia a także procesami transformacji nowotworowej. Doświadczony dydaktyk, poza wykładami dla studentów prowadził zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz dla seniorów w Uniwersytecie Trzeciego Wieku (zagadnienia dotyczące starzenia się organizmu), a także w ramach projektów prozdrowotnych w powiecie brzeskim, krakowskim oraz myślenickim. Autor programów edukacyjnych, materiałów szkoleniowych dotyczących profilaktyki zdrowotnej (choroby sercowo-naczyniowe)

Magister fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Specjalność fizjoterapia oraz terapia N.A.P. (Neuro-ortopedic Activitydependent Plasticity). Prowadzi zajęcia edukacyjno-fizjoterapeutyczne związane z profilaktyką bólu kręgosłupa, mięśni dna miednicy. Instruktor sportu oraz Body Balanced Pilates School, a także trenerka personalna ze specjalizacją Core.

Biolog środowiskowy, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, edukator-trener, autorka i koordynatorka programów profilaktyki zdrowotnej ("Serce w Centrum", "Ruch=zdrowie"), instruktor sportu.

2. Obsługa projektu: koordynacja, promocja i ewaluacja działań projektowych (wkład własny osobowy 10 hx60zł=600zł):

Certyfikowany trener i mediator, absolwentka Kursu Umiejętności Interpersonalnych i Podstaw Pomagania w nurcie Gestalt. Posiada doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu ewaluacji projektów oraz spraw administracyjnych w firmie komercyjnej oraz organizacjach pozarządowych.

Zasoby rzeczowe

1. Wagi analizujące skład ciała, taśmy oporowe, stopery.
2. Zestawy do prezentacji multimedialnych (laptop+rzutnik).
- 3, Urządzenie analityczne do pomiaru stężenia kwasu moczowego we krwi.
4. Sale do warsztatów (Bezpłatne udostępnienie przez Urzędy Gmin dla Klubów Seniora).

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

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

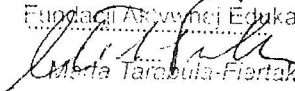
1.	Opracowanie merytoryczne i dydaktyczne cyklu warsztatów wraz z prezentacjami multimedialnymi (4x6hx100zł)	2 400,00		
2.	Przeprowadzenie warsztatów dla seniorów - część merytoryczna (8x2hx300zł)	4 800,00		
3.	Przeprowadzenie warsztatów - część praktyczna i badania (8x2hx150zł)	2 400,00		
4.	Materiały do ćwiczeń i badań (m in. jednorazowe testy do pomiaru kwasu moczowego, nakłuwacze, materiały higieniczne, dezynfekcyjne, podkłady, miernik siły uścisku)	200,00		
5.	Koordinacja działań, promocja i ewaluacja (20hx60zł)	1 200,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00	8 000,00	3 000,00

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.

.....
Proces Zarządu
Fundacji Aktywnej Edukacji


Marta Tarabula-Fiarta

.....
(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....14.05.2024

Załączniki:

1. dokument potwierdzający zakres działalności i sposób reprezentacji oferenta (*obligatoryjny - papierowo, złożony również 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.