

Załącznik nr 1

WZÓR

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.



URZĄD MIASTA
KAMIENNA GÓRA

08.02.2024

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

WPLYNEŁO - BIURO OBSŁUGI KLIENTA

| | |
|--|--|
| 1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta | BURMISTRZ MIASTA KAMIENNA GÓRA |
| 2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾ | Promocja i ochrona zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2022 r., poz. 633) |

L.dz. pp. 1145/2024
Ilość zał. Podpis „Dostarczone osobiście”

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 | Parafia Rzymskokatolicka pw. Matki Bożej Różańcowej, Plac Kościelny 2, 58 - 400 Kamienna Góra tel. 790 751 476 email: psmolinski@legnica.oaza.pl |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej) | Ks. Piotr Smoliński tel. 790 751 476 email: psmolinski@legnica.oaza.pl |

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

| | | | | |
|--|--|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | „Zdrowe relacje, zdrowi my” - promocja i ochrona zdrowia psychofizycznego mieszkańców m. Kamienna Góra | | | |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾ | Data rozpoczęcia | 19.03.2024 | Data zakończenia | 18.06.2024 |
| 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji) | Zadanie będzie realizowane w budynkach parafii pw. Matki Bożej Różańcowej w Kamiennej Górze (Pl. Kościelny 2). Zadanie jest skierowane do wszystkich mieszkańców Gminy Miejskiej Kamienna Góra. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie braku chorób. Przejawia się również w: poczuciu własnej wartości, zdolności do własnego rozwoju, odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy), zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek. Promocja i ochrona zdrowia beneficjentów zadania będzie dotyczyła przede wszystkim zdrowia psychicznego. Na przestrzeni ubiegłych lat można zaobserwować coraz większą zapadalność na depresje, nerwice, zaburzenia lękowe itp. nie tylko u dorosłych, ale coraz częściej także u dzieci i młodzieży. Nie od dziś wiadomo, że trudności natury psychicznej przekładają się często na objawy somatyczne, powodując pogorszenie ogólnego stanu | | | |

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.

zdrowia. Troska o zdrowie psychiczne, właściwą komunikację w rodzinach, silne relacje, a także edukacja społeczeństwa obszarze troski o zdrowie psychiczne (od dzieci i młodzieży, przez dorosłych, aż po seniorów), w obecnych czasach wydaje się być jednym z priorytetowych zadań w zakresie ochrony i promocji zdrowia.

Zadanie będzie realizowane przez przeprowadzenie cyklu spotkań warsztatowych i indywidualnych ze specjalistami, w tematyce dotyczącej zdrowia psychicznego, zdrowego stylu życia, zdrowia prokreacyjnego. W ramach zadania będzie zatem można skorzystać z indywidualnych porad specjalistów (m.in. pedagog, psycholog i/lub terapeuta, doradca żywienia, mediator, doradca życia rodzinnego) oraz wziąć udział w profilaktyczno-edukacyjnych spotkaniach grupowych (warsztaty, prowadzone przez wymienionych specjalistów). Spotkania indywidualne będą odbywały się bezpośrednio po warsztatach. Sesje warsztatowe i spotkania będą odbywały się w soboty, w pomieszczeniach parafii Matki Bożej Różańcowej w Kamiennej Górze. Każda sesja warsztatowa będzie trwała około 3 godziny, ilość uczestników: 10-15 osób w każdej sesji. Zapisy na spotkania oraz na warsztaty będą odbywały się emailowo oraz na miejscu.

Odbydą się następujące sesje warsztatowe:

1. „Smutek, złość, wycofanie – co robić, gdy dotykają dziecka?” – warsztaty adresowane do rodziców, poprowadzi terapeuta rodzin z bogatym doświadczeniem pracy z dziećmi i młodzieżą w depresji. Celem warsztatów jest zapobieganie rozwojowi depresji u dzieci i młodzieży poprzez przekazywanie rodzicom merytorycznych informacji oraz umiejętności rozpoznawania alarmujących sygnałów. Na spotkaniu rodzice zdobędą wiedzę na temat rozwoju psychospołecznego dziecka, nauczą się rozróżniać sytuacje obniżonego nastroju od takich, które wskazują na możliwość rozwinięcia się depresji czy wprost stany depresyjne. Zostanie poruszony ważny temat samookaleceń. Rodzice dowiedzą się również, jakie ich zachowania i komunikaty mogą wspierać dziecko, a jakie będą potęgować niekorzystne samopoczucie oraz dowiedzą się, kiedy i gdzie można szukać pomocy, gdy zachowanie dziecka budzi niepokój.
2. „Mama córce, kobieta kobiecie” – warsztaty adresowane do mam córek w wieku ok. 9-12 lat, edukujące uczestniczki na temat przekazywania córkom wiedzy w zakresie dojrzewania, seksualności, zdrowia prokreacyjnego, zdrowego stylu życia. Tematy te, szczególnie część dotycząca seksualności i zdrowia prokreacyjnego wciąż są w wielu domach tematami tabu, dlatego warto wspierać rodziców (w tym wypadku mamy) w budowaniu pozytywnego przekazu i zdobywaniu rzetelnej wiedzy na te tematy. Celem warsztatów jest zapewnienie mamom rzetelnej wiedzy i narzędzi do rozmów z córkami na trudne nieraz tematy. Świadoma mama dużo lepiej przekazuje wiedzę swojej córce, w sposób dostosowany do jej rozwoju i charakteru, niż jakikolwiek specjalista z zewnątrz. Warsztaty te są oparte na ogólnopolskim projekcie „Mama córce, kobieta kobiecie”. Zajęcia poprowadzi doradca życia rodzinnego, uczestniczka programu ogólnopolskiego.
3. „Co mnie buduje, co mnie rujnuje – jak dbać o siebie mając naście lat” warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży z klas 7-8 SP oraz szkół ponadpodstawowych. Celem zajęć jest profilaktyka w obszarze zdrowia psychicznego, zapobieganie podejmowaniu przez młodzież zrachowań ryzykownych (sięganie po używki, autoagresja). W czasie zajęć uczestnicy dowiedzą się czym jest zdrowie psychiczne, poznają obszary zdrowia psychicznego i nauczą się jak indywidualnie osiągać dobrobyt w każdym z tych obszarów. Młodzi ludzie poznają fakty i mity dotyczące korzystania ze specjalistycznej pomocy w sytuacji kryzysu, dowiedzą się do kogo można zwrócić się po pomoc kiedy mają problemy. Warsztaty prowadzi pedagog, trener treningu umiejętności społecznych.
4. „Ukryty skarb – jak odnaleźć i pokochać siebie” – warsztaty poprowadzi terapeuta NEST, będą adresowane do osób dorosłych. Celem zajęć będzie wzmocnienie poczucia własnej wartości u uczestników i zdobycie przez nich umiejętności utrzymania poczucia własnej wartości nawet w niesprzyjających okolicznościach. Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, czym jest zdrowe poczucie własnej wartości, skąd je czerpać i jak przezwyciężać sytuacje, w których poczucie wartości jest zagrożone. Zostanie także podjęty temat asertywności oraz radzenia sobie z poczuciem „bycia niewystarczającym”.
5. „Racja czy relacja” – warsztaty rozwoju kompetencji społecznych, adresowane do osób dorosłych. Celem warsztatów jest zapobiegnięcie konfliktom społecznym oraz rodzinnym przez kształtowanie umiejętności właściwej komunikacji. Na warsztatach uczestnicy będą pracować nad komunikacją, będą określać konstruktywne sposoby wyjścia z konfliktów, podjęta zostanie praca z emocjami i potrzebami, nauka umiejętności budowania relacji społecznych (z dzieckiem, współmałżonkiem, pracownikiem, pracodawcą itp.). Warsztaty poprowadzi coach-mediator.
6. „Zdrowo czy smacznie – jak gotować i nie zwariować” - warsztaty dla osób dorosłych, szczególnie tych przygotowujących posiłki na co dzień dla domowników, zawierające elementy edukacji z zakresu zdrowego żywienia i stylu życia z praktycznymi wskazówkami do stosowania w zbilansowanym żywieniu rodziny. Celem warsztatów jest zdobycie przez uczestników wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia w praktyce, która ułatwi im stosowanie zasad zdrowego stylu życia na co dzień, gdy brak czasu i sił, aby przygotowywać skomplikowane posiłki. Na zakończenie warsztatów uczestnicy przygotują prostą, zdrową przekąskę. Warsztaty prowadzi doradca żywienia.

Udział w projekcie pomoże adresatom zadania zatroszczyć się o swoje zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne, co przełoży się na ich ogólny dobrostan, zwiększy poczucie wartości, zdolność do rozwoju i samorealizacji, odpowiedzialność za własne życie i zaangażowanie społeczne. Beneficjenci będą korzystać z pomocy nieodpłatnie i anonimowo, co ułatwi im decyzję o wzięciu udziału w projekcie. Dzięki temu z pomocy korzystać będą również osoby w trudnej sytuacji materialnej.

Oferent zamierza docierać do potencjalnych adresatów zadania korzystając z działań promocyjnych w Internecie, prasie lokalnej, mediach społecznościowych, za pośrednictwem jednostek kościelnych, ogłoszeń w szkołach, przedszkolach itp.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
|---|--|--|
| Ilość przeprowadzonych spotkań indywidualnych | 30 spotkań | Zeszyt dyżurów specjalistów (wypełniane: data i godzina spotkania, ogólny zarys poruszanego problemu, ogólna sylwetka beneficjenta) |
| Ilość beneficjentów spotkań indywidualnych | 30 osób | Zeszyt dyżurów specjalistów (wypełniane: data i godzina spotkania, ogólny zarys poruszanego problemu, ogólna sylwetka beneficjenta), ankiety |
| Ilość przeprowadzonych sesji warsztatowych | 6 sesji | Listy obecności uczestników (zawierające imię i pierwszą literę nazwiska uczestników), dokumentacja fotograficzna |
| Ilość uczestników sesji warsztatowych | min. 60 osób | Listy obecności uczestników (zawierające imię i |

pierwszą literę nazwiska uczestników), dokumentacja fotograficzna

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

Parafia MB Różańcowej w Kamiennej Górze wielokrotnie angażowała się w różnego rodzaju działania, adresowane do lokalnej społeczności – np. organizacja wieczorów kolęd, mikołajek, wieczorów uwielbienia, koncertów, festynów rodzinnych i innych spotkań, wspierających i wzmacniających więzi u ich beneficjentów. Przy parafii działa chór parafialny, organizowane są liczne pielgrzymki. Parafia z zaangażowaniem współpracuje również z władzami samorządowymi dla dobra mieszkańców, np. umożliwiając przeprowadzenie w kościele koncertów w ramach Festiwalu Musique d'Elite.

Parafia jest miejscem rozpoznawalnym i obdarzonym zaufaniem przez mieszkańców m. Kamienna Góra, kojarzonym z różnymi interesującymi i wartościowymi wydarzeniami, zatem można przewidywać, że nie zabraknie chętnych do skorzystania z Poradni mieszczącej się przy parafii.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego


| Lp. | Rodzaj kosztu | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|--|--|-------------|-----------|-----------------|
| 1. | Sesje warsztatowe ze specjalistami (terapeuta NEST, pedagog, doradca życia rodzinnego, doradca żywienia, mediator, terapeuta rodzin i in.) - 6 sesji warsztatowych | 3600 | 3600 | 0 |
| 2. | Prowadzenie indywidualnych konsultacji powarsztatowych przez specjalistów, prowadzących warsztaty (terapeuta NEST, pedagog, doradca życia rodzinnego, doradca żywienia, mediator, terapeuta rodzin i in.) - działanie - 18 spotkań | 1800 | 1800 | 0 |
| 3. | Zakup materiałów biurowych (przybory do pisania, papier, flamastry, bryistol itp.) dla beneficjentów zadania | 1000 | 1000 | 0 |
| 4. | Zakup materiałów dydaktycznych (książki, zeszyty ćwiczeń, produkty do przygotowania potraw podczas warsztatów dot. żywienia, pomoce pedagogiczne itp.) dla beneficjentów zadania | 2000 | 2000 | 0 |
| 5. | Koordinacja zadania - działanie koordynatora | 1000 | 1000 | 0 |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 9400 | 9400 | 0 |

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

ks. Piotr Smoliński


.....
P.R.O.B.O.S.Z.C.Z.
.....

Data 05.02.2024.....

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta)
PARAFIA PRAZYMSKO-KATOLICKA
M.B. Różańcowej w Kamiennej Górze
58-400 Kamienna Góra
Plac Kościelny 2
NIP 614-14-80-063 REGON 040111441

