

Departament Zdrowia i  
Polityki Społecznej

*nazwa Departamentu*

.....

*data wpływu*

Tryb uproszczony 19a

*nazwa konkursu*

Zdrowie psychiczne kobiet oraz budowanie ich motywacji w sytuacji kryzysu

*nazwa zadania*

**Oferent**

Opolskie Kobiety Sukcesu

**Suma kontrolna**

d6c1 5d86 8ea6 c75b d1fd a244 89a5 0b29

**Oferta**

**Korekta oferty**

**Aktualizacja oferty**

**Aneks oferty**

**Sprawozdanie**

**Korekta  
sprawozdania**

## 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\*”.

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Zarząd Województwa Opolskiego
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295 i 567)

**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 email, numer telefonu</b>	
<p><b>Opolskie Kobiety Sukcesu</b> 45-321 Opole ul. Pomorska 3</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie zwykłe Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych prowadzona przez Prezydenta Miasta Opola 8z/2018</p>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty</b> (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	<p><b>Lista reprezentantów zgodne z Uchwały nr 6/2020 oraz 1/2021 Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Opolskie Kobiety Sukcesu:</b> Lilianna Łuczkiwicz Joanna Miszkiel</p> <p><b>Osoba/y upoważniona do składania wyjaśnień:</b> Lilianna Łuczkiwicz, 603363886, lilianna.luczkiwicz@op.pl</p>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zdrowie psychiczne kobiet oraz budowanie ich motywacji w sytuacji kryzysu			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	2022-11-24	Data zakończenia	2022-12-31

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

W ramach zadania planowana jest organizacja konferencji dotyczącej szeroko pojętej profilaktyki zdrowia psychicznego wśród kobiet, mającej na celu znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak dbać o zdrowie psychiczne oraz czego unikać, aby cieszyć się jak najdłuższym dobrem samopoczuciem.

Inspiracją do podjęcia tego tematu był dla nas stan epidemii COVID-19, który wymagał ze strony kobiet ogromnego wysiłku w zorganizowaniu życia rodzinnego, jak i zawodowego w zupełnie nowych warunkach. Konsekwencje tego wysiłku są już widoczne zwłaszcza w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, jednak należy podkreślić, że to właśnie matki pozostają często ich jedynymi opiekunami, którzy muszą stawić temu czoła i umieć radzić sobie z niezwykle trudnymi w diagnozowaniu i leczeniu chorobami psychicznymi. Prócz tego, poczucie zagrożenia zdecydowanie wzrosło po ataku Rosji na Ukrainę. Bliski geograficznie konflikt zbrojny stanowiący bezpośrednie zagrożenie dla naszego kraju, związane z tym konsekwencje ekonomiczne, szalejąca inflacja, nagły wzrost kosztów życia, problemy na rynku pracy, często także podejmowanie wysiłku na rzecz pomocy uchodźcom, to wszystko spowodowało ogólne pogorszenie warunków życia i co za tym idzie, wzrosło lęk i niepewność wśród kobiet w kontekście zapewnienia sobie i bliskim stabilnej przyszłości.

Tradycyjnie o zdrowiu myślimy w kategoriach braku choroby czy innych dolegliwości. Zaś w pogoni za zdrowiem szukamy czynników szkodliwych dla zdrowia i próbujemy je zwalczać. Budowanie zdrowia może również polegać na wspieraniu dobrych stron i zasobów osób czy całych społeczności, takich jak np. zachowania prozdrowotne czy budowanie wsparcia społecznego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „zdrowie jest stanem pełnego / całkowitego dobrego samopoczucia / dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności”. Jak wskazuje powyższa definicja zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Oba te aspekty życia wzajemnie się dopełniają. Kiedy nasze zdrowie jest w równowadze, możemy sprawnie działać, aktywnie pracować, uczyć się i funkcjonować. Zaburzenia i choroby zdrowia psychicznego znacznie utrudniają prowadzenie satysfakcjonującego życia. Z danych Komisji Europejskiej wynika, że na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne lub osobowości może cierpieć nawet 23% Polaków, jednak opieką psychiatryczną objęta jest tylko jedna czwarta z nich. Takie stany, sytuacje i zdarzenia mogą przekreślić nie tylko karierę zawodową, ale i życie rodzinne lub towarzyskie. Zadbanie o swój dobrostan psychiczny, zapobieganie wypaleniu zawodowemu, rozładowywanie nadmiernych napięć pozwala minimalizować rozwinięcie choroby psychicznej, dlatego tak ważna jest higiena zdrowia psychicznego, którą należy utrzymywać na co dzień.

Obecnie niespokojne czasy, wyzwania związane z bezpieczeństwem finansowym i ekonomicznym powodują, że kobiety częściej odczuwają stres i niepokój. Dlatego, tym bardziej należy wdrożyć rytuały i działania, które będą sprzyjać lepszemu samopoczuciu i budowaniu odporności psychicznej, a także odważnemu poszukiwaniu pomocy, kiedy będzie ona potrzebna i temu ma służyć właśnie organizowana przez nasze Stowarzyszenie konferencja. Stowarzyszenie Opolskie Kobiety Sukcesu wychodząc naprzeciw powyższym wyzwaniom postanowiło pomóc kobietom i stworzyć wydarzenie, którego uczestnicy pozyskają cenną wiedzę, znajdą także przestrzeń do wymiany opinii i doświadczeń. Zrównoważony program rozwoju efektywności osobistej kobiet ma być ważnym i niezbędnym elementem przeciwdziałania skutkom życia w stresie.

Temat przewodni konferencji stanowią pytania o zorganizowanie sobie środków i zasobów własnych w celu wzmocnienia swojej pozycji w środowisku zawodowym i rodzinnym, kształtowanie kompetencji i umiejętności w kontekście dbałości o dobrą kondycję psychiczną i fizyczną, stanowiącą fundament optymalnego funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych. Podczas wydarzenia zostaną zaprezentowane uczestnikom zestawy narzędzi, które pokażą sposoby radzenia sobie w sytuacjach wzmożonego stresu, jak również wyjaśnią mechanizmy, którym podlega człowiek, kiedy ich doświadcza. Rolą prelegentów będzie także przedstawienie uczestnikom współczesnych przesłanek, w oparciu o które postrzegana jest współczesna kobieta, jakie są zalety tej roli, a z jakimi przeszkodami i w jaki sposób będzie musiała się zmierzyć? Jaka rola jest jej przypisywana w obecnym świecie? Wspólnie poszukamy odpowiedzi na pytanie: jak aktualnie definiować życiowe cele, by nie angażować w nadmierny sposób emocji nie nadużywając własnych zasobów energetycznych. Jak

rozpoznać symptomy załamania nerwowego i jak postąpić pomagając sobie lub osobie nam bliskiej, a przede wszystkim jak się chronić, by takiego stanu nie zaznać?

Wydarzenie stanowi kontynuację konferencji pt. "Depresja? Zrozumieć i leczyć. Wokół profilaktyki zdrowia psychicznego", która miała miejsce 26.10.2019 r. w Muzeum Uniwersytetu Opolskiego i cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród kobiet, które wyraziły chęć kontynuacji tematu związanego ze zdrowiem psychicznym kobiet.

Główny cel wydarzenia stanowi zadbanie o zdrowie psychiczne kobiet poprzez wzmocnienie ich motywacji do działania i zarazem do ich rozwoju osobistego w szczególnie trudnych warunkach życiowych.

Cele pośrednie przyświecające organizacji konferencji to:

- wzmocnienie psychiczne i fizyczne kobiet;
- udzielenie wsparcia emocjonalnego kobietom;
- wskazanie sposobów osiągnięcia dobrej kondycji psychicznej i fizycznej;
- wskazanie sposobów budowania niezależności i poczucia bezpieczeństwa;
- wskazanie sposobów budowania motywacji;
- poprawa jakości życia kobiet w każdym wieku.

Odbiorcami konferencji będą w szczególności panie w każdym wieku z całego województwa opolskiego.

Szacowana liczba odbiorców to około 100 osób.

Nasze wydarzenie będzie promowane poprzez stronę facebook Stowarzyszenia, a także przez lokalne media tj. TVP Opole, Radio Opole, Radio DOXA oraz NTO.

Konferencję planujemy zorganizować w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Opolskiego, przy ul. Piastowskiej 14, w Sali konferencyjnej im. Orła Białego na przełomie listopada i grudnia 2022 r., ok. godz. 16.30.

Konferencja będzie składała się z dwóch wykładów, prowadzonych przez specjalistów z zakresu psychologii i motywacji, którzy pokażą i nauczą kobiety, w jaki sposób rozwijać się i motywować do działania, jak przełamywać swoje lęki oraz pracować nad poprawą kondycji psychofizycznej w sytuacji kryzysu.

Pierwszy wykład pn. "Bilans życia psychicznego. Siła kobiet, jakie ma imię" zostanie wygłoszony przez Panią Monikę Kwaśniak, mgr psychologii pracującą w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach - TSR (Solution Focused Brief Therapy), w trakcie certyfikacji na terapeutę. Pani Monika posiada 14-letnie doświadczenie w zarządzaniu i projektowaniu szkoleń dla takich firm, jak BDO Numerica, Marketing w Praktyce, a od 10 lat jest właścicielką firmy szkoleniowej Akademia Marketingu ATRIUM. Od 5 lat z powodzeniem prowadzi gabinet psychologiczny-coachingowy, realizując terapię indywidualną i rodziną oraz coaching indywidualny, jak i grupowy. Posiada także doświadczenie trenerskie z zakresu rozwoju umiejętności interpersonalnych, asertywności, komunikacji, radzenia sobie ze stresem, mindfulness. Uczestniczyła w wielu szkoleniach rozwojowych min. „Dam radę”, „Jestem z Ciebie dumny” według metodologii Kids Skills, „Zastosowanie terapii TSR z klientami z objawami depresyjnymi”, „Odcienie osobowości – kierunki pracy z klientem z tzw. osobowością borderline, narcystyczną, zależną oraz unikającą”.

Drugi wykład pn. "Stres, jak sobie z nim radzić" zostanie wygłoszony przez Panią Aleksandrę Marcinkowską, właścicielkę 3 spółek zagranicznych, audytora ISO, eksperta CSR & ESG, mediatora, szkoleniowca, międzynarodowego doradcę imigracyjnego, doradcę biznesu, dyplomowanego doradcę zawodowego i personalnego, pedagoga i diagnostę, wykładowcę akademickiego na University of Bradford. Pani Aleksandra jest jednocześnie terapeutą i diagnostą PTSD, ekspertem ds. przemocy domowej w środowisku wielokulturowym, a także ekspertem w tematyce radzenia sobie ze stresem - twórcą autorskiego międzynarodowego programu rozwoju osobistego i zarządzania sobą w stresie DIALOG of Transformation® oraz SELF STARTING™© oraz twórcą międzynarodowego programu MEDIATOR™©. Od 20 lat pracuje z kobietami wspierając je w rozwoju, ale także w kryzysie. Autorka licznych materiałów edukacyjnych, 4 publikacji oraz eBooka „Moja podręczna apteczka”, który został napisany w czasie pandemii, aby pomóc osobom w kryzysie emocjonalnym. Podczas pandemii wraz z Polakami z całego świata wydała e-book - ponad 240 stron wierszy „Jak nie zwariować podczas pandemii”.

Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji konferencji obejmuje:

1. Wykład tematyczny nr 1 pt. "Bilans życia psychicznego. Siła kobiet, jakie ma imię"  
Czas trwania wykładu: 90 minut, koszt 1 000,00 zł brutto.
2. Wykład tematyczny nr 2 pt. "Stres, jak sobie z nim radzić"  
Czas trwania wykładu: 90 minut, koszt 1 200,00 zł brutto.
3. Fotograf, koszt 500,00 zł brutto.
5. Catering, koszt 3 000,00 zł brutto.
6. Obsługa administracyjno-księgową, koszt 900,00 zł brutto.
7. Materiały promocyjno-konferencyjne dla uczestników (w tym m in. torby papierowe, ulotki i materiały promocyjne,

notesy, długopisy, piłeczki antystresowe), koszt: 2 900,00 zł brutto.

Piłeczki antystresowe, które zamierzamy zakupić i wręczyć wszystkim uczestniczkom konferencji, mają za zadanie pomóc im rozładować stres, zredukować napięcie, wywołać uśmiech na ich twarzy - ich ściskanie wyzwala bowiem w naszym organizmie endorfiny, a więc hormony odpowiedzialne za poczucie szczęścia. Poza tym - jak udowodniono - antystresowe piłeczki mają dobry wpływ na zdrowie. Ścisając je, napinamy i rozluźniamy mięśnie, jednocześnie je ćwicząc. Taki schemat redukuje też stres, któremu towarzyszy spinywanie mięśni. Dodatkowo, gniotek poprawia krążenie, uspokaja organizm i powoduje, że zwalnia praca naszego serca.

Suma wszystkich kosztów realizacji zadania to 9 500,00 zł brutto.

**4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja konferencji	1	Lista uczestników, dokumentacja fotograficzna
Osoby biorące udział w konferencji	100 osób	Lista uczestników, dokumentacja fotograficzna
Przeprowadzenie wykładów	2	Umowy z wykładowcami

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

Stowarzyszenie Opolskie Kobiety Sukcesu powstało w grudniu 2018 r. To lokalna inicjatywa stworzona z myślą o ambitnych i przedsiębiorczych Kobietach wspierających się w rozwoju osobistym i zawodowym. Chcemy się wzajemnie inspirować i napędzać do działania. Naszą misją jest dostarczenie kobietom z Opolszczyzny fachowej wiedzy oraz motywacji do podejmowania odważnych działań. Nowe przyjaźnie, nowe pomysły, nowa jakość biznesu – wierzymy, że tworząc razem możemy zdziałać więcej.

Nasze działania realizujemy w formie szkoleń, eventów, konferencji oraz warsztatów. Dotychczasowe wydarzenia zorganizowane przez Stowarzyszenie cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Komunikaty oraz fotorelacja dotyczące naszych dotychczasowych projektów dostępne są na stronie internetowej pod adresem <http://kobietysukcesu.org.pl/>

Stowarzyszenie OKS realizując projekt opiera się na aktywnym udziale partnerów oraz wolontariuszy. Członkinie Stowarzyszenia będą zaangażowane w realizację zadań projektu tj. pozyskiwanie patronów medialnych, zorganizowanie spotkania informacyjno-prasowego, w działania reklamowe i promocyjne, w obsługę administracyjną projektu, w promocję w Internecie, w rekrutację uczestników, w organizację wydarzenia oraz organizację i dobór cateringu.

**IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wykład tematyczny nr 1 pn. "Bilans życia psychicznego. Siła kobiet, jakie ma imię" (Czas trwania wykładu 90 minut)	1 000,00 zł		
2	Wykład tematyczny nr 2 pn. "Stres, jak sobie z nim radzić" (czas trwania wykładu 90 minut)	1 200,00 zł		
3	Obsługa fotograficzna	500,00 zł		
4	Catering	3 000,00 zł		
5	Obsługa administracyjno-księgową	900,00 zł		

6	Materiały promocyjno-konferencyjne dla uczestników konferencji (w tym. m. in. torby papierowe, ulotki, materiały promocyjne, notesy, długopisy, piłeczki antystresowe)	2 900,00 zł		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>9 500,00 zł</b>	<b>9 500,00 zł</b>	<b>0,00 zł</b>

## 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)<sup>1)</sup> z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent/oferenci składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/zalega(-ją)<sup>1)</sup> z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym/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.
8. Oświadczam, że w bieżącym roku kalendarzowym ~~OTRZYMAŁEM\*~~/NIE OTRZYMAŁEM\* w innym konkursie ogłaszanym przez Zarząd Województwa Opolskiego, finansowania lub dofinansowania na realizację zadania publicznego o spójnej treści określonej w niniejszej ofercie. Oferta, która otrzymała dotację na finansowanie lub dofinansowanie realizacji zadania publicznego, a została złożona do innego konkursu ogłoszonego przez Zarząd zostaje pozostawiona bez rozpatrzenia

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

Data: 2022-11-01 21:38:50

### Przypisy

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.