

Departament Zdrowia i  
Polityki Społecznej

*nazwa Departamentu*

.....

*data wpływu*

Tryb uproszczony 19a

*nazwa konkursu*

Edukacja prozdrowotna seniorów

*nazwa zadania*

**Oferent**

Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem

**Suma kontrolna**

a5ab 7f05 b45d b2ce 8cf5 8e0e 0358 fd70

**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>Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem</b>  45-015 Opole  Św. Wojciecha 5 5/-</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie  KRS 0000033786</p>	
<b>2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty</b> (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	<p><b>Lista reprezentantów zgodnie z KRS 0000033786:</b>  Władysław Sztefic  Danuta Galiniewska</p> <p><b>Osoba/y upoważniona do składania wyjaśnień:</b>  Czesław Smyk - sekretarz Zarządu tel. 77 4539675 lub 501191143 -  e - mail towarzystwo1@wp.pl, 501191143, towarzystwo1@wp.pl</p>

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Edukacja prozdrowotna seniorów			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	2024-03-01	Data zakończenia	2024-04-15

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

W ramach działań w zakresie ochrony i promocji zdrowia, w tym wsparcia zdrowia psychicznego seniorów z województwa opolskiego, Zarząd Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Opolu planuje realizację zadania pod nazwą „Edukacja prozdrowotna seniorów” polegającego na organizacji wyjazdu połączonego z warsztatami o tematyce prozdrowotnej w terminie od 30.03.2024 do 06.04.2024 w rejonie Pienin. W zadaniu weźmie udział 50 osób w wieku senioralnym z województwa opolskiego, którzy zostaną zakwaterowani w ośrodku „U Zbójnika” w Murzasichle ul. Sądelska 27a. W ramach wyjazdu każdego dnia organizowane będą zajęcia ruchowe dostosowane do możliwości i potrzeb osób starszych, w tym osób z niepełnosprawnościami z uwzględnieniem ich indywidualnych ograniczeń fizycznych, w tym m. in.: warsztaty prozdrowotne, wycieczki autokarowe, marsze z kijami Nordic - Walking oraz zajęcia sportowo-rekreacyjne w basenach termalnych. Tematyka warsztatów będzie obejmowała zagadnienia z zakresu prozdrowotnego stylu życia, procesu starzenia się, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa i higieny życia, stresu i relacji społecznych, prawidłowej diety w życiu seniora, problemów wynikających z nadwagi, walki z otyłością u seniorów, potrzeby badania słuchu i korzystania z aparatów słuchowych, poprawy jakości życia seniorów poprzez aktywność fizyczną i społeczną, a także relacji pacjent - lekarz. Planowane zadanie ma utwierdzić osoby w wieku senioralnym w przekonaniu, że nie muszą być zdeterminowane przez ich ograniczenie ruchu i inne dysfunkcje zdrowotne.

Celem projektu jest przeciwdziałanie demencji, depresji senioralnej, niwelowanie skutków wykluczenia społecznego seniorów ze względu na ich ograniczenia zdrowotne i dysfunkcyjne, a także trwałe zapobieganie zmianom niedołężności, jakie mogą powstawać w wyniku zmniejszonej aktywności fizycznej i skutków starzenia. Z uwagi na fakt, że członkami Towarzystwa są strictly osoby w wieku senioralnym, organizowane zadanie dla tej grupy osób jest jednym z ważnych elementów edukacji prozdrowotnej oraz aktywnej rehabilitacji, dzięki której seniorzy będą sprawniejsi, dłużej zachowają sprawność ruchową i intelektualną, a także będą mieć więcej siły na realizację swoich pasji i zainteresowań.

Planowane do realizacji przez Towarzystwo zadanie wpisuje się w koncepcję korzystnego starzenia się (tzw. anti-aging), która ma na celu przede wszystkim zapobieganie lub opóźnienie wystąpienia chorób charakterystycznych dla wieku podeszłego. Wraz z upływającym czasem pojawiają się bowiem niedomagania w funkcjonowaniu poszczególnych narządów i całych układów organizmu. Wśród najpowszechniejszych wymienia się: choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporozę i choroby zwyrodnieniowe stawów, a także zaburzenia pamięci i brak koncentracji, skutkujące pogorszeniem ogólnej sprawności fizycznej seniorów.

Naukowcy poszukując metod opóźnienia procesów starzenia się, są zgodni co do tego, że aktywność fizyczna niewątpliwie jest jedną z nich. Ruch w wieku starszym wpływa korzystnie nie tylko na mięśnie i stawy, lecz także na mózg, pamięć, koncentrację.

Dlatego też podstawą działań profilaktyczno-leczniczych wśród osób starszych powinna być regularna aktywność ruchowa. Jak wykazują badania, systematyczny trening fizyczny korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy oraz na zmiany zachodzące w układzie krążenia u osób starszych. U seniorów z chorobą niedokrwinną serca wprowadzenie odpowiednich ćwiczeń fizycznych skutecznie spowalnia rozwój choroby i zmniejsza ryzyko ostrych incydentów sercowych, powszechnie określanych zawałami. Siedzący tryb życia i brak odpowiedniej dawki ruchu powoduje mechaniczne osłabienie kości i zwiększa ich podatność na uszkodzenia, w tym groźne dla życia seniorów złamania. Niestety jak wynika z badań, osoby starsze często ograniczają swoją aktywność ruchową do minimum. Najczęstsze przyczyny to brak motywacji, obawa o stan zdrowia czy brak nawyku aktywnego spędzania czasu. Dlatego też wspólny wyjazd ma zachęcić osoby starsze do opuszczenia przysłowiowych czterech ścian oraz podjęcia regularnej aktywności ruchowej, a tym samym zadbania zarówno o kondycję fizyczną, jak i psychiczną.

Ww. zadanie realizowane jest cyklicznie przez WTZWK jako forma propagowania zdrowego trybu życia oraz aktywnych form spędzania wolnego czasu wśród osób starszych, poprzez udział w wydarzeniach o charakterze rekreacyjnym i sportowym.

Podejmowane przez Towarzystwo i Samorząd Województwa działanie przyczyni się do aktywności i poprawy kondycji psychicznej, a także do przełamywania barier społecznych i uprzedzeń w stosunku do osób starszych i niepełnosprawnych.

Udział osób starszych w zadaniu pozwoli przywrócić im wiarę we własne siły, podnieść ich samoocenę, złagodzić stres, a tym samym odzyskać równowagę emocjonalną. Konieczność wyjścia z domu tej grupy osób przerywa samotność i jednostajność codziennego bytowania, wyrwa osoby starsze, schorowane z izolacji, zmusza je do aktywności i przełamywania wewnętrznych oporów. Wspólne podróżowanie stanowi doskonałą okazję do zwiedzania ciekawych miejsc

w regionie Pienin, bliższego poznania współtowarzyszy, okazania niezbędnej empatii, nawiązania nowych znajomości i przyjaźni, a w konsekwencji odzyskania utraconych wartości i sensu życia. Informacja o organizowanym zadaniu i finansowaniu zadania przez Samorząd Województwa Opolskiego będzie umieszczona w siedzibie Towarzystwa na tablicy informacyjnej, na stronie internetowej i Facebooku. Również w ramach promocji zadania i Samorządu Województwa Opolskiego na każdym etapie zadania będzie umieszczany baner z logo Samorządu Województwa.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja wyjazdu w góry	1 wyjazd	zdjęcia z pobytu , faktury za pobyt
Liczba osób, które wzięły udział w zadaniu	50 osób w wieku senioralnym	lista uczestników, dokumentacja fotograficzna

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

Towarzystwo od lat aktywnie działa na rzecz środowiska osób starszych, organizując cyklicznie szereg imprez wspierających aktywność osób starszych i niepełnosprawnych, w tym o tematyce prozdrowotnej. Współpracuje z Samorządem Województwa dając możliwość zorganizowania wielu zadań kierowanych do seniorów z województwa opolskiego.

### IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Koszt transportu	1 250,00 zł		
2	Koszt noclegu i wyżywienia	8 750,00 zł		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00 zł</b>	<b>10 000,00 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(-ja)\*/zalega(-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)\*/zalega(-ja)\* 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: 2024-01-30 10:22:24

### 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.