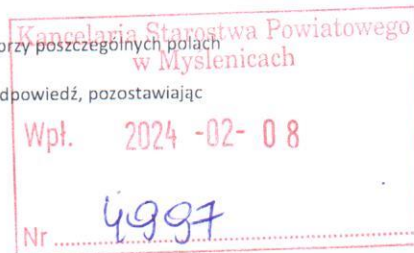


POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

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

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	ZARZĄD POWIATU MYŚLENICKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

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, Numer posesji: 21, Województwo: małopolskie, Powiat: brzeski, Gmina: Dębno, Strona www: www.aktynaedukacja.org.pl , Adres e-mail: biuro@aktynaedukacja.org.pl Numer telefonu: 510177959.	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 30-389, Poczta: Kraków, Miejscowość: Kraków, Ulica: Mieczykowa, 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 Adres e-mail: biuro@aktynaedukacja.org.pl Telefon: 510177959

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Zdrowie Seniora”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia:	20.03.2024	Data zakończenia:	9.06.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
„Zdrowie seniora” to program cyklu warsztatowego dotyczącego zagadnień zdrowotnych związanych z wiekiem dla Seniorów z Klubu Senior+ z Myślenic.				
Program obejmuje:				
1. Opracowanie, przeprowadzenie i ewaluację cyklu dwugodzinnych warsztatów dla min. 20 osobowej grupy.				
2. Działania koordynacyjne, promocję i ewaluację projektu.				
Celem projektu jest aktywizacja osób w nowo powstałym Klubie Senior+ w Myślenicach poprzez zajęcia edukacyjne. Program zajęć wykładowo-warsztatowych będzie dotyczył profilaktyki zdrowotnej, która ma największe znaczenie dla zachowania sprawności fizycznej i intelektualnej osób starszych. Aby zbliżyć się poziomem atrakcyjności do innych aktywności lubianych przez seniorów (wycieczki, wczasy, wieczorki taneczne), planowane zajęcia edukacyjne będą różnorodne i interaktywne. Efekt edukacyjny zostanie wzmocniony wzrostem				

relacji międzyludzkich, szczególnie potrzebnych osobom starszym, co wpłynie na chęć kontynuowania spotkań seniorów i trwałość projektu.

Warsztaty w zakresie merytorycznym i metodycznym zostaną opracowane przez specjalistów, m.in. doktora nauk biologicznych (wkład własny osobowy). Każdy z warsztatów obejmował będzie część teoretyczną (prezentacja multimedialna) wprowadzającą w prosty i przystępny sposób podstawowe zagadnienia związane z chorobami wieku starszego i ich profilaktyką oraz część praktyczną wyposażającą uczestników warsztatów w praktyczne umiejętności.

Cele projektu, jakimi są aktywizacja seniorów poprzez działania edukacyjne w zakresie zdrowia wynikają z analizy dokumentów planistycznych. „Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025” definiuje następująco potrzeby osób starszych:

„Ważnym elementem zachowania dobrej kondycji organizmu jest kontynuacja edukacji w starszym wieku, ponieważ sprzyja wzmocnieniu sprawności psychofizycznej oraz zdobywaniu nowych kwalifikacji. Regularne spędzanie czasu w większym gronie wspiera także integrację międzypokoleniową w środowisku lokalnym i ułatwia nawiązywanie nowych znajomości”.

„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”.

Tematyka poszczególnych warsztatów:

1. Jedz z głową, czyli dieta seniora.

Wiadomo, że dieta to jeden z kluczowych czynników dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia – także u osób starszych. Ze względu na potrzeby żywieniowe pewne ograniczenia w spożywaniu posiłków, a także charakterystyczne dla wieku podeszłego choroby przewlekłe, dieta seniora jest jednak dość specyficzna.

- Co i jak jeść, żeby nie doprowadzić do otyłości, chorób serca i nowotworów.
- Błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe – dlaczego są niezbędne?
- Cukier i tłuszcze trans – bezwzględni zabójcy.
- Planowanie posiłków – krótki przewodnik.

Część praktyczna: Oznaczanie zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie, układanie nowej piramidy zdrowego żywienia. Przygotowywanie zdrowych, zbilansowanych przekąsek i napojów z dokładną analizą ich składu.

2. Nie tylko szkiełko i oko – problemy ze wzrokiem

Narząd wzroku w starszym wieku może zostać dotknięty takimi chorobami jak zaćma, którą można skutecznie leczyć; jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej, którym można z powodzeniem przeciwdziałać. Wykład będzie uzupełniony o analizę iluzji optycznych.

- Jak oszukuje nas mózg? – kłopot z interpretacją obrazów.
- Jak były wykorzystywane iluzje optyczne na przestrzeni wieków?
- Oko – mały, ale skomplikowany aparat.
- Zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej, czyli świat okiem seniora.
- Profilaktyka chorób oczu naprawdę istnieje.

Część praktyczna: Interpretacja klasycznych iluzji optycznych i tych nieco mniej standardowych – dyskusja moderowana. Testy pozwalające wykryć zwyrodnienie plamki żółtej. Diagnostyka daltonizmu.

3. W stawie ruch – choroby stawów

Problemy stawów i kręgosłupa, choć często bagatelizowane, mogą prowadzić do poważnych chorób, uniemożliwiających seniorowi samodzielne poruszanie się. By zapobiec występowaniu chorób stawów, ogromną rolę odgrywa kontrolowanie masy, zdrowa dieta i niezbędna aktywność fizyczna. Nie bez znaczenia jest też prawidłowe odciążanie stawów już dotkniętych chorobą.

- Przyczyny chorób stawów
- Rodzaje chorób stawów: RZS, dna moczanowa, choroby zwyrodnieniowe.
- Profilaktyka chorób stawów: dieta i ruch.
- Jak walczyć z bólem

Część praktyczna: Pomiar stężenia kwasu moczowego we krwi włóscinkowej. Ćwiczenia dla seniorów pozwalające zmniejszyć ból kręgosłupa i stawów.

4. Kawa – przyjemność i zdrowie

Kawa od ponad 1200 lat jest jednym z najpopularniejszych i najczęściej spożywanych napojów na świecie. Największe zasługi przypisuje się jej działaniu stymulującemu centralny układ nerwowy. W kawie znajdują się polifenole wykazujące działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Wpływają pozytywnie na metabolizm lipidów i glukozy, działają neuroprotekcynnie, ochronnie na wątrobę, wykazują działanie bakteriobójcze. Zmniejszają utlenianie cholesterolu LDL, dzięki czemu

przyczyniają się m.in. do ochrony układu sercowo-naczyniowego (przy rozsądnych ilościach dostarczanej do organizmu kofeiny i prawidłowym jej metabolizowaniu). Mają też silne właściwości antyoksydacyjne.

- Historia kawy
- Właściwości prozdrowotne
- Rejony uprawy i biologia krzewów kawowych
- Gatunki i obróbka
- Metody parzenia i rodzaje napojów kawowych

Część praktyczna: Obsługa ekspresu ciśnieniowego (w tym spienianie mleka) i akcesoriów, przygotowywanie espresso i cappuccino.

Cykl zajęć przeprowadzi doświadczony w pracy z seniorami dydaktyk – dr nauk biologicznych UJ. Z uwagi na liczne zajęcia praktyczne w zajęciach wezmą również udział wolontariusze – trenerzy profilaktyki zdrowotnej, którzy pomogą seniorom w wykonaniu ćwiczeń, badań, pomiarów i przygotowaniu przekąsek.

Grupa odbiorcza, to seniorzy z Klubu Senior + w Myślenicach, który powstał początkiem roku 2023. Opiekunowie Klubu zwrócili się do Oferenta o pomoc w aktywizacji seniorów oraz ich wsparcie w zachowaniu zdrowia i sprawności, zarówno fizycznej jak i intelektualnej poprzez interaktywne zajęcia edukacyjne. Warsztaty będą się odbywać w siedzibie Klubu Senior+ przy ul. Piłsudskiego 20 i będą monitorowane przez ankiety ewaluacyjne z testem wiedzy w formie atrakcyjnego quizu (na zakończenie cyklu). Oferent zapewni sprzęt do prezentacji multimedialnych oraz materiały dydaktyczne i diagnostyczne. Zajęcia zostaną udokumentowane listami obecności oraz fotografiami. Podczas projektu będzie prowadzona promocja warsztatów w mediach społecznościowych oraz na stronie internetowej Oferenta.

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. O dostępność projektu dla osób ze szczególnymi potrzebami Oferent zadba wspólnie z Klubem Senior+. Potrzeby uczestników będą dodatkowo rozpoznawane na etapie rekrutacji do projektu przez koordynatora.

W okresie zagrożenia epidemicznego COVID-19, zajęcia będą prowadzone z zachowaniem reżimu sanitarnego, zgodnie z wytycznymi SANEPID oraz Ministerstwa Edukacji Narodowej. 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.

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.

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	4	Listy obecności, fotografie
Liczba uczestników projektu	Minimum 20 osób	Lista obecności z pierwszego warsztatu
Frekwencja na zajęciach całego cyklu	Min. 80%	Listy obecności ze wszystkich warsztatów
Wiedza dotycząca profilaktyki zdrowotnej – wybrane zagadnienia	Zakładany poziom wiedzy w ankietach ewaluacyjnych na poziomie min. 80% poprawnych odpowiedzi w testach wiedzy.	Ankiety ewaluacyjne z testem wiedzy. (Średni wynik procentowy dla całej grupy badany będzie na ostatnich zajęciach).

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

Fundacja Aktywnej Edukacji prowadzi działalność edukacyjną, między innymi w obszarze profilaktyki zdrowotnej i aktywności społecznej na rzecz ogółu społeczeństwa. Zespół Fundacji realizował szereg programów edukacyjnych w Małopolsce, w tym obejmujące osoby w wieku emerytalnym:

1. „**Mądry i aktywny senior – warsztaty profilaktyki zdrowotnej**” – Projekt współfinansowany ze środków budżetu Gminy Skawina (2023).
2. „**Jak działa organizm seniora - warsztaty profilaktyki zdrowotnej**” – zadanie publiczne realizowane przy wsparciu finansowym Powiatu Myślenickiego (2022).
3. „**Życie bez nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy**”. Zajęcia warsztatowo-wykładowe realizowane w Krzeszowicach, Czernichowie i Zabierzowie przy wsparciu Województwa Małopolskiego oraz Gminy Krzeszowice (2023).
4. „**Warsztaty profilaktyki zdrowotnej**” – cykl zajęć obejmujący zagadnienia Klub Senior + w Rzezawie (2022-2023).
5. „**Cerce 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).
6. „**Pięć kroków do zdrowego serca – warsztaty dla seniorów**”. Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.
7. „**Seniorzy Współdecydują – partycypacja społeczna w gminach Dębno, Gnojnik i Borzęcin**” – projekt współfinansowany z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020.
8. „**Gra z rakiem**”- warsztaty dotyczące profilaktyki nowotworów dla mieszkańców powiatu brzeskiego, współfinansowane przez Starostwo Powiatowe w Brzesku (2016).
9. **Warsztaty „Ruch=Zdrowie!”**, współfinansowane z dotacji Zarządu Powiatu Brzeskiego.

Wyżej wymienione zadania publiczne były realizowane we współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego m in. Urzędem Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, Powiatem Krakowskim, Powiatem Myślenickim, Powiatem Brzeskim, Urzędami Gmin: Skawina, Krzeszowice, Gnojnik, Dębno, Szczurowa, Borzęcin, Zakliczyn. Cele zostały zrealizowane, projekty rozliczono w terminie.

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

Zasoby kadrowe przewidziane do realizacji zadania:

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 sercowonaczyniowe).

Biolog środowiskowy, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, edukator-trener pracująca metodami aktywizującymi, autorka i koordynatorka programów z ochrony środowiska i profilaktyki zdrowotnej ("Serce w Centrum", "Dobry ruch dla seniora", „Życie bez nadciśnienia, cukrzycy i miażdżycy”) doświadczona w pracy z osobami starszymi.

Biolog, Certyfikowany trener i mediator, absolwentka Kursu Umiejętności Interpersonalnych i Podstaw Pomagania w nurcie Gestalt. Jako trener z zakresu profilaktyki zdrowotnej specjalizuje się w obszarze zdrowego żywienia oraz zdrowia psychicznego (kryzys psychiczny, regulowanie emocji, dbanie o dobrostan psychiczny).

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania:

1. Opracowanie merytoryczne i metodyczne (ćwiczenia) warsztatów wraz z prezentacjami multimedialnymi (wkład własny osobowy).
2. Przeprowadzenie ćwiczeń, zabaw, badań i pomiarów (wkład własny osobowy).
3. Materiały dydaktyczne, wydruki ćwiczeń (wkład własny rzeczowy).
4. Koordynacja, promocja i ewaluacja działań projektowych (wkład własny osobowy).
5. Zestawy do prezentacji multimedialnej (laptop+rzutnik) (wkład własny rzeczowy).
6. Udostępnienie sali do warsztatów (wkład Klubu Senior+)

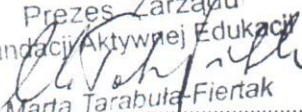
IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Opracowanie merytoryczne i dydaktyczne 4 warsztatów wraz z prezentacjami (4x600zł, wkład osobowy)	2400		
2.	Przeprowadzenie warsztatów przez dr nauk biol. UJ (4x2hx300zł)	2400		
3.	Przeprowadzenie ćwiczeń, badań, pomiarów (4x2hx100zł, wkład osobowy)	800		
4.	Materiały dydaktyczne: testy diagnostyczne do badań, produkty żywnościowe do zajęć dietetycznych oraz kawowych, materiały biurowe.	600		
5.	Koordynacja, promocja i ewaluacja projektu (20hx50zł, wkład osobowy).	1000		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7200	3000	4200

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.

Prezes Zarządu
Fundacji Aktywnej Edukacji

.....
.....
.....

Data8.02.2024.....

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