

NS. 525 33 2019. 963.

WS
28.10.19
DWA

Starostwo Powiatowe w Legionowie
Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo

67099/19/DG

Wpłynęło dn. 28-10-2019

Przyjęto przez
Elżbieta Zarek



030001CV1X

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 gwiazdka, np.: „pobieranie*/niepobieranie**” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „p**o**bieranie*/niepobieranie**”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Powiatu w Legionowie
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Aktywizacja osób starszych z terenu powiatu legionowskiego

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	Stowarzyszenie „ZDROWYM BYĆ”, wpisane do ewidencji stowarzyszeń zwykłych pod nr 37 w dn. 6.02.2019 r. 05-120 Legionowo, ul. Broniewskiego 4/42, tel. 603 175 393 REGON: 384397758 e-mail: bernard.kochanowski@gmail.com		
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Bernard Kochanowski tel. 603 175 393 e-mail: bernard.kochanowski@gmail.com		

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zdrowie kobiet – warsztaty profilaktyczne nt. nietrzymania moczu			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	18 listopada 2019	Data zakończenia	20 grudnia 2019
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	<p>Nietrzymanie moczu wpisuje się w szeroki temat jakim jest zdrowie współczesnej kobiety, wobec stawianych jej wymaganiom w życiu rodzinnym, społecznym, zawodowym. Niestety słabo jest rozpowszechniony system profilaktyki nietrzymania moczu, choć wykazano, że zmiana życia i regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy przyczyniają się do zmniejszenia występowania nietrzymania moczu w czasie ciąży i po porodzie.</p> <p>Mięśnie dna miednicy pełnią wiele istotnych dla codziennego życia kobiety funkcji, m.in.: podtrzymują narządy miednicy mniejszej i jamy brzusznej, umożliwiają defekację i mikcję, stanowią element stabilizacji głębokiej odcinka lędźwiowego kręgosłupa. W życiu codziennym funkcje mięśni dna miednicy wypełniane są automatycznie, co sprawia, że nie poświęca się im wystarczająco dużo uwagi. Umiejętność kontrolowania tych mięśni – ich świadomego rozluźniania – jest bardzo ważna. W przypadku mięśni dna miednicy mówimy o funkcji czy dysfunkcji a nie o chorobie. Mięśnie dna miednicy stanowią środkową warstwę dna miednicy, otaczając u kobiety pochwę, cewkę moczową i odbytnicę. Pracują one wspólnie, synchronicznie i harmonicznie. Objawy towarzyszące dysfunkcji mięśni miednicy związane z dolnym układem moczowy to m.in.: nietrzymanie moczu. Wśród czynników ryzyka wymienia się: wiek, otyłość, ciążę i poród, palenie papierosów, zaparcia, menopauzę, ciężką pracę fizyczną.</p> <p>Podkreśla się wartość terapeutyczną i profilaktyczną regularnych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Trening wzmacniający mięśnie dna miednicy może zwiększyć objętość mięśni, poprawiając funkcję podporową tych mięśni dla pęcherza moczowego i cewki moczowej.</p> <p>Adresaci programu: mieszkanki powiatu legionowskiego.</p> <p>Szkolenia będą realizowane w formie: warsztatów (60 minut) oraz ćwiczeń (30 minut). W trakcie wykładów będą omówione zagadnienia związane z tematyką nietrzymania moczu, przyczynami tego problemu oraz sposobami eliminacji ich jak i profilaktyką zapobiegawczą. Forma warsztatowa obejmie instruktaż do ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy.</p> <p>Dodatkowo każda uczestniczka otrzyma zestaw zawierający pokazowe ćwiczenia.</p>			

2 spotkania po 90 minut w grupie max. 10 osób. Łączna ilość godzin 15 godzin.
Ćwiczenia prowadzone na materacach i matach.

Miejsce realizacji: Gabinet Rehabilitacji Zdrowe Plecy, Legionowo, ul. Broniewskiego 4/42.
Wkład osobowy i rzeczowy: 3 fizjoterapeutów, sala oraz sprzęt do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
Program obejmie około 50 kobiet z powiatu legionowskiego, w grupach max 10 osób.

Oczekiwany efekt:

- podniesienie sprawności fizycznej, a co za tym idzie poprawa zdrowia i jakości życia;
- przekazanie wiedzy o ćwiczeniach, które można samodzielnie wykonywać w domu;
- integracja grupy rówieśniczej;
- przekazanie wiedzy z obszaru profilaktyki zdrowotnej.

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
Poprawa napięcia mięśni dna miednicy	Zmniejszenie dyskomfortu związanego z nietrzymaniem moczu u 50 kobiet	Indywidualna karta oceny postępów Badanie wstępne i końcowe 50 kobiet
Poprawa wytrzymałości	Usprawnienie układu krążenia oraz układu oddechowego u 50 kobiet	Indywidualna karta oceny postępów Badanie wstępne i końcowe 50 kobiet
Poprawa gibkości	Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, niezbędnego do samodzielnego funkcjonowania u 50 kobiet	Indywidualna karta oceny postępów Badanie wstępne i końcowe 50 kobiet

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

Personel zaangażowany w realizację zadania „Zdrowi wiekiem” od 8 lat realizuje programy **gminne** z zakresu rehabilitacji seniorów oraz upowszechniania wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej jak i **powiatowe** warsztaty szkoleniowe w tematyce „problemów nietrzymania moczu”, warsztaty dla mieszkańców o tematyce „senioralnej – chirurgia, geriatryka, choroby wewnętrzne, onkologia, reumatologia”, wykłady szkoleniowe dla mieszkańców o tematyce „psychologiczne – jak radzić sobie z niepełnosprawnością osób bliskich”.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Fizjoterapeuta (15h x 190 zł)	2850		
3.	Materiały edukacyjne	500		
4.	Materiały promocyjne	300		
5.	Sala	0		
6.	Sprzęt (ciężarki, piłki, maty, materace, taśmy Thera Band)	1500		
7.	Obsługa księgową	300		
8.	Woda mineralna dla uczestników	300		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5750	3450	2300

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.

..... Kochanowski Bernard

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

Data 28.10.2019 r.