



Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku Publicznego z
dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

20191126
Roman Szelemej
Prezydent
Miasta Wałbrzycha
Roman Szelemej

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: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Wałbrzycha
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	2) działalność na rzecz osób starszych, niepełnosprawnych 6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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	
Fundacja Prana, ul. Chrobrego 51, 58-300 Wałbrzych, NIP: 8863005438, KRS: 0000739647 www.fundacja-prana.pl email: piotrowski.pl@gmail.com tel: 602315732	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Jarostaw Piotrowski email: piotrowski.pl@gmail.com tel: 602315732

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Stop Upadkom – program przeciwdziałania upadkom osób starszych, niepełnosprawnych na terenie miasta Wałbrzych			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	05-12-2019	Data zakończenia	31-12-2019

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

Planujemy zorganizować cykl warsztatów w zakresie zapobiegania upadkom seniorów, niepełnosprawnych. Zamierzamy nauczyć seniorów, niepełnosprawnych samodzielnego wykonywania ćwiczeń zwiększających mobilność, nauczyć jakich ruchów należy unikać a jakie są wskazane, co robić, aby zwiększyć siłę nóg i uzyskać stabilizację postawy oraz zminimalizować ryzyko upadków. Działania chcemy wzbogacić o przedstawienie sposobów kompensacji deficytów poznawczych, treningu umysłu i profilaktyki otępień wpływające na poprawę funkcjonowania i zwiększające bezpieczeństwo seniorów, niepełnosprawnych oraz sposoby zapobiegania Syndromowi Poupadkowemu - nieuzasadniony lęk przed kolejnym upadkiem skutkujący znacznym ograniczeniem aktywności seniora, niepełnosprawnego. Poprzez projekt chcemy przede wszystkim zwiększyć świadomość i kompetencje osób starszych, niepełnosprawnych w zakresie zapobiegania upadkom. Jest to innowacyjny i niespotykany projekt odpowiadający na bardzo ważny problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny jakim są upadki osób starszych, niepełnosprawnych i ich

konsekwencje. Przeprowadzimy 12 grupowych (grupy do 10 osób) zajęć dla osób starszych, niepełnosprawnych w klubie sportowym w centrum Wałbrzycha. Każde zajęcia składać się będą z dwóch bloków 1) zajęcia z trenerem senioralnym-wskaże główne przyczyny upadków wśród osób starszych, niepełnosprawnych, nauczy samodzielnego wykonywania ćwiczeń zwiększających mobilność, pokaże jakich ruchów należy unikać a jakie są wskazane. 2) wykład psychologa na temat zmian w postrzeganiu, myśleniu, organizacji wzrokowo-percepcyjnej, słuchu, deficytów funkcji poznawczych wpływających na bezpieczeństwo seniorów, niepełnosprawnych i zwiększających ryzyko upadków. Neuropsycholog specjalizujący się w psychogerontologii przedstawi sposoby kompensacji deficytów poznawczych, treningu umysłu i profilaktyki otępień wpływające na poprawę funkcjonowania i zwiększające bezpieczeństwo seniorów, niepełnosprawnych. Psycholog przedstawi także uczestnikom zagadnienie Syndromu Poupadkowego, pokaże sposoby radzenia sobie z lękiem przed upadkiem, nauczy relaksacji w warunkach domowych i wyposaży uczestników w poradniki na temat metod relaksacji. Każdy uczestnik otrzyma wydruk na temat zalecanych ćwiczeń zwiększających mobilność i zmniejszających ryzyko upadku. Każdy uczestnik zostanie poddany analizie składu ciała metodą bioimpedancji urządzeniem medycznym marki TANITA. Dzięki badaniu i opisowi wyników uczestnik zajęć może uzyskać informacje na temat ilości tkanki mięśniowej w poszczególnych kończynach. Można u takiej osoby dokonać oceny, czy któraś kończyna jest gorzej rozwinięta w stosunku do drugiej, co w efekcie może powodować zaburzenia równowagi i zwiększone ryzyko upadku. Upadki osób starszych, niepełnosprawnych stanowią poważny problem geriatryczny, społeczny i ekonomiczny. Upadki, które dotyczą osób starszych, niepełnosprawnych stanowią problem ze względu na fakt, że w tej grupie wiekowej występuje statystycznie zwiększona podatność na urazy oraz to, że ich następstwem jest zazwyczaj pogorszenie funkcji organizmu, zwiększenie chorobowości i śmiertelności. Generują również wzrost kosztów leczenia i opieki. Upadki zwiększają ryzyko instytucjonalizacji, te bez urazu trzykrotnie, a zakończone urazem 10-krotnie! Jak pokazują skandynawskie raporty naukowe, aż 40% upadków kończy się poważnymi obrażeniami, szczególnie złamaniami kończyn oraz urazami czaszkowo-mózgowymi. Według danych konsekwencje upadków pochłaniają 1/3 kosztów związanych ze wszystkimi urazami i są główną przyczyną zgonów w następstwie urazów w podeszłym wieku. Częstość upadków wzrasta z wiekiem. Jest to związane z kumulacją postępujących zmian inwolucyjnych towarzyszącym procesom starzenia. Według różnych doniesień upadki dotyczą 25–40% osób w wieku 65 i więcej lat, a po 80 roku życia przynajmniej raz w roku upadku doświadcza co druga osoba. Spośród osób, które upadły występuje zwiększenie o 12–40% ryzyka ponownego upadku. W tej grupie odnotowuje się pogorszenie sprawności oraz utratę samodzielności.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
podniesienie wiedzy i świadomości osób starszych na temat zapobiegania upadkom	120 osób	Ankieta ewaluacyjna, lista obecności
poprawa kondycji fizycznej seniorów uczestniczących w projekcie poprzez zdobycie umiejętności samodzielnego wykonywania ćwiczeń fizycznych zwiększających mobilność	120 osób	Ankieta ewaluacyjna, lista obecności

podniesienie wiedzy na temat funkcjonowania poznawczego osób starszych i profilaktyki otepień ze szczególnym uwzględnieniem deficytów poznawczych wpływających na zwiększenie ryzyka upadków takich jak: zaburzenia postrzegania wzrokowo-przestrzennego, percepcja barw, osłabienie odbioru sensorycznego, spowolnienie psychoruchowe oraz podniesienie kompetencji psychologicznych do radzenia sobie z lękiem przed upadkiem.	120 osób	Ankieta ewaluacyjna, lista obecności
zwiększenie aktywności osób starszych poprzez zmniejszenie lęku przed upadkami	120 osób	Ankieta ewaluacyjna, lista obecności

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.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego				
Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zakup biletu wstępu do klubu sportowego 120szt x 8zł	960	960	
2.	Wynajęcie pomieszczenia do wykładów neuropsychologa – 12 spotkań po 2 h. 24 h x 40 pln	960	960	
3.	Wynagrodzenie neuropsychologa za poprowadzenie warsztatów. 24 h x 150 pln	3600	3600	
4.	Wynagrodzenie trenera senioralnego za przeprowadzenie zajęć ruchowych. 24h x 60 pln	1440	1440	
5.	Projekt plakatów -usługa grafika	300	300	
6.	Wydruk plakatów oraz rozmieszczenie ich na terenie miasta- 50szt	650	650	
7.	Poczęstunek dla uczestników wykładów	400	400	
8.	Woda mineralna dla uczestników zajęć z trenerem	200	200	
9.	Wydruk poradników dla uczestników zajęć 1. Dotyczące relaksacji i ćwiczeń koncentracji, 2. Dostosowanie mieszkania zwiększające bezpieczeństwo osób starszych, niepełnosprawnych 120szt	1490	1490	

10.	Analiza składu ciała urządzeniem do bioimpedancji wraz z wydrukiem, omówieniem i zaleceniami 120 x 30zł	3600		3600
11.	Wynagrodzenie wolontariuszy zajmujących się uczestnikami w czasie zajęć – 2 wolontariuszy x 4h x 12 spotkań x 15zł	1440		1440
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		15040	10000	5040

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
- 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 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 z wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodne z przepisami o ochronie danych osobowych.

Prezes Zarządu

Jarosław
Fundacji "PRANA"
.....
Piotrowski Jarosław
.....

Data *22.11.2019*

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

Fundacja "Prana"
ul. Piłsudskiego 51, 58-300 Wrocław
KRS: 0000739647
NIP: 8863005439

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

Fundacja ma na celu wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, aktywizacji seniorów oraz integracji społeczności lokalnej i zaangażowanie do uczestnictwa w działania lokalne. Fundacja współpracuje licznymi osobami posiadającymi kwalifikacje w tym zakresie - m.in tytułu trenera personalnego, instruktora fitness, specjalisty ds. żywienia oraz certyfikaty ukończenia szkoleń trenerskich kierunkowych (trener senioralny z akredytacją American Council on Exercise), członkiem fundacji jest również neuropsycholog specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu otępień osób starszych. Fundacja prowadziła w przeszłości szereg działań aktywizujących seniorów m.in. Projekt finansowany z Dolnośląskiego Urzędu Województwa Marszałkowskiego „Seniorzy w Akcji”.