

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

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Rzeszów
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym

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 email, numer telefonu	
Koło Emerytów i Rencistów Aster 35-210 Rzeszów Dębicka 170 Forma prawna: stowarzyszenie zwykłe Ewidencja stowarzyszeń zwykłych 72	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Maria Komorowska, 507118449, komorowska1952@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Jak dbać o psychikę i pamięć seniorów 60+			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2023-11-15	Data zakończenia	2023-12-31

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

Koło Emerytów "Aster" Rzeszów pragnie zrealizować cykl spotkań pt. "Jak dbać o psychikę i pamięć seniorów 60+". Na samym wstępie należy zaznaczyć, dlaczego wdrożenie odpowiednich działań jest tak istotne. Stopniowe pogarszanie się pamięci, a także koncentracji i wydolności umysłowej to jednocześnie duże obciążenie psychiczne dla seniora. Osoby starsze zaczynają się wycofywać z kontaktów towarzyskich i popadają w odosobnienie, gdyż często traktują takie dolegliwości jako słabość i utratę niezależności.

Z powyższych względów w naszym Kole Emerytów Aster kładziemy duży nacisk na stymulowanie pamięci, co w rzeczywistości wystarczy wykonywanie prostych ćwiczeń z dbałością o ich systematyczność, przede wszystkim w:

- liczeniu w pamięci, wykonywaniu prostych rachunków,
- rozwiązywaniu sudoku, rebusów oraz krzyżówek,
- treningu zapamiętywania przy użyciu gier typu memory, poszukiwaniu różnic w obrazkach,
- czytaniu książek i gazet (także do góry nogami),
- zajęciach artystycznych, takich jak np. kolorowanie,
- literowaniu (również wstecz).

Przykładów ćwiczeń jest o wiele więcej. W każdym wypadku należy dostosować je do możliwości oraz stopnia zaawansowania problemu seniora.

Ogromne znaczenie ma także zbilansowana dieta i aktywność fizyczna, które mają kluczowy wpływ na sprawność umysłową każdego człowieka niezależnie od wieku. Racjonalne żywienie i ruch przekładają się zarazem na lepsze samopoczucie, co jest równie istotne.

Chcemy pokazać, że wiek nie ma znaczenia i że zawsze możemy zacząć coś od nowa i zrobić coś dla siebie, znajdując w sobie pasję dająca radość życia.

Nasz projekt skierowany jest do 35 osób z grupy seniorów 60+ (kobiet i mężczyzn) z terenu miasta Rzeszowa zainteresowanych tą tematyką.

Realizacja projektu to działanie na rzecz dobra wspólnego. Przedstawione zadania w 4 cyklach, może nie są obszerne, ale bardzo dużo wniosą w życie osób starszych. Nasze działania, kierowane do grupy osób starszych będą dla nich wsparciem. Spotkania ze specjalistami; psychiatrą, psychologiem i pielęgniarką środowiskową mają mieć charakter warsztatów, w trakcie, których Seniorzy otrzymają informacje, co jest niezbędne do zwiększenia świadomości i wiedzy na temat zdrowego stylu życia i ochrony zdrowia.

W projekcie udział wezmą seniorzy z Koła Emerytów i Rencistów „Aster” oraz seniorzy z innych Kół Emerytów z Rzeszowa i osiedla Przybyszówka.

Starzenie się umysłu można opóźnić nie tylko dzięki ruchowi, ale także poprzez zwyczajne, codzienne rozmowy.

Zachęcimy seniorów do opowiadania o sobie, przeglądajcie albumy ze zdjęciami, rozmawiajcie o członkach rodziny, przyjaciółach, wydarzeniach z jego życia. Sięganie do zakamarków pamięci pozwala ćwiczyć szare komórki nawet, jeśli rozmowy są powtarzalne i podopieczny ciągle wraca do tych samych historii.

Chcemy zorganizować dla nich warsztaty;

- z psychologiem - lekarzem medycyny specjalistą od chorób psychicznych panią dr.Beata Sieńko,
- podczas spotkania z psychologiem Seniorzy będą mieli okazję zwiększyć swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia, racjonalnego żywienia, profilaktyki zdrowotnej i żywieniowej między innymi poprzez weryfikację składów popularnych produktów spożywczych,.
- Spotkanie osób starszych z pielęgniarką środowiskową pogłębi ich wiedzę na temat wielu chorób, schorzeń, ich genezy, czynników wpływających na ich powstanie oraz postępowaniem w różnych przypadkach np choroba Alzheimera Wszyscy uczestnicy spotkania będą mieli także możliwość dokonania pomiaru ciśnienia tętniczego i cukru.

Wraz z wiekiem starzeje się nie tylko ciało, ale i mózg. Jest on organem, którego czas nie oszczędza i wyraźnie odciska na nim swoje piętno. Dobra wiadomość jest taka, że naturalny proces starzenia się mózgu nie musi iść w parze z osłabieniem funkcji umysłowych. Pod warunkiem, że odpowiednio o ten umysł zadbamy. Choć osoby powyżej 60. r. często skarżą się na pogorszenie pamięci i koncentracji, zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że można je poprawić bez względu na wiek. Pamięć jest jak mięsień – im więcej ją ćwiczysz, tym staje się silniejsza.

W niniejszym projekcie postaramy się przekonać seniorów, że sprawność umysłu leży w ich rękach. Aby pobudzić mózg do myślenia zorganizowane zostaną spotkania przy kartach, krzyżówkach, puzzlach. Chcemy, aby samodzielny trening pamięci był doskonałą propozycją dla seniorów, którzy spotykają się na zajęciach. Szachy to z kolei propozycja gry, dzięki której ćwiczymy logiczne myślenie, refleks i koncentrację. Warto też układać kostkę Rubika, grać w Scrabble, gry karciane i gry umysłowe.

Osoby starsze, aby zachować sprawność umysłu, muszą go stale stymulować. Temu sprzyjają gry logiczne, w których biorą udział. Nie chcą, aby ich mózg poszedł na emeryturę!. Regularne ćwiczenia umysłu są bardzo ważne, bo długowieczność zaczyna się w głowie. Ważne, aby trening pamięci był nie tylko przyjemną rozrywką dla seniorów, ale powinien stać się codziennym nawykiem dla każdego, kto ukończył 60 lat.

Na zakończenie projektu, który przypada w miesiącu grudniu chcemy zorganizować spotkanie seniorów i zaproszonych gości z Zespołem Pieśni i Tańca "Karpaty" prowadzony przez Annę Wawrzyniak.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba działań zrealizowanych na rzecz seniorów w ramach zadania publicznego	5 spotkań	dokumentacja w postaci wykazu działań z określeniem ich rodzaju oraz daty ich odbywania, dokumentacja fotograficzna
Liczba uczestników	35	lista obecności na poszczególnych spotkaniach

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

Koło Emerytów "Aster" w Rzeszowie działa od 5 lat jako niezrzeszeni, a od października 2022 zarejestrowaliśmy się jako stowarzyszenie zwykłe. działamy na Osiedlu Rzeszów -Przybyszówka przy Rzeszowskim Domu Kultury. Zadaniem naszym jest pokazać, że wiek nie ma znaczenia i że zawsze możemy zacząć coś od nowa i zrobić coś dla siebie. Organizujemy różnego rodzaju spotkania dla seniorów 60+ np. Dzień Seniora, Dzień Matki, dzień Ojca itp. . Koło posiada chór i kabaret, który zabawia podczas spotkań i mamy doświadczenie w organizacji imprez i pomocy seniorom. Staraliśmy się o dofinansowanie z Urzędu Miasta Rzeszowa i otrzymaliśmy kwotę 3920, którą przeznaczyliśmy na rehabilitację seniorów 60+.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	2 x Prelekcja po 45 minut z panią doktor medycyny Beata Sieńko specjalista od chorób psychicznych	1 200,00 zł		
2	1 x Spotkanie - ćwiczenia treningowe umysłu z psychologiem	600,00 zł		
3	1 x spotkanie z pielęgniarką środowiskową	500,00 zł		
4	zakup potrzebnych materiałów do przeprowadzenia spotkania np. gry, kolorowanki, puzzle, krzyżówki i inne	600,00 zł		
5	gaża dla Zespołu Pieśni i Tańca "Karpaty"	1 500,00 zł		
6	4 x poczęstunki na spotkania	800,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5 200,00 zł	5 200,00 zł	0,00 zł

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.

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

Data: 2023-10-11 16:12:57

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.