

MCPS.15.16.2-12-24.2018



Załączniki do rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 kwietnia 2016 r. (poz. 570)

Załącznik nr 1

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: „p**o**bieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym			
4. Tytuł zadania publicznego	W rytmie życia 2018			
5. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	03.09.2018	Data zakończenia	30.11.2018

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Nazwa: Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko” , Numer Krs: 0000209533 , Kod pocztowy: 03-815 , poczta: Polska , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Chodakowska Numer posesji: 19/31 , Dzielnica: Praga Południe Adres korespondencji: Kod Poczty: 04-392 , Poczta: Polska , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Chrzanowskiego Numer posesji: 13 lok. U3 , Dzielnica: Praga Południe	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Dane kontaktowe: Adres Email: stowarzyszenie@wspolnepodworko.org.pl , Numer telefonu: 604 442 433 ; Numer faksu: - Adres strony: www.wspolnepodworko.org.pl , Dane osób upoważnionych: Imię i nazwisko: Paulina Długosz , Adres email: paulinamariadlugosz@gmail.com ; tel. 606700025 Imię i nazwisko: Wiktoria Długosz , Adres email: wika.dlugosz@gmail.com ; Tel. 506167859

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Założenia: Projekt odpowiada na problemy wykluczenia społecznego i zagrożenia nimi oraz słabej kondycji psychicznej osób starszych. Nastawiony jest na poprawę funkcjonowania psychologicznego i społecznego kobiet senierek i zapobieganie procesom

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

dalszego wyłączenia poza nurt życia społecznego. Poprzez grupowe spotkania w ramach grupy wsparcia psychospołecznego, całodzienną wycieczkę oraz samodzielne spotkania uczestniczek w siedzibie Stowarzyszenia, starsze kobiety zostaną zmobilizowane do aktywności, zintegrują się, zmniejszy się ich poczucie samotności. Uczestniczki rozwiną więzi, co poprawi ich kondycję psychiczną i społeczną, wzmocniona zostanie samodzielność kobiet. Dwa procesy przenikają się w projekcie i są ze sobą w sprzężeniu zwrotnym: poprawa kondycji psychicznej umożliwi wzrost aktywności społecznej senierek, a wzrost aktywności wspiera poprawę kondycji psychicznej.

Grupa odbiorców:

Projekt skierowany jest przede wszystkim do kobiet w wieku 60+, w tym osób niepełnosprawnych, które ze względu na słabą kondycję psychiczną, fizyczną i/lub socjalną podlegają zjawiskom społecznego unieważnienia i wykluczenia. Do projektu zakwalifikujemy kobiety, mieszkanki okolicy siedziby Stowarzyszenia, które ze względu na samotność, zły stan zdrowia, czy słabe funkcjonowanie psychologiczne potrzebują rozmów, których warunki fizyczne dają jeszcze szansę na uczestnictwo w życiu społecznym, ale które do tej aktywności trzeba zmobilizować przynależnością do grupy, wspólnym działaniem, zachęcić udziałem w wycieczce. Ważnym kryterium udziału w grupie są psychologiczne potrzeby udziału w projekcie. Seniorki, które już obecnie są chętne do udziału w działaniu, to kobiety które cechuje bierność, słaba kondycja psychologiczna oraz często późny wiek senioralny. Psychologowie/psychoterapeuci pracujący dotychczas z grupą stwierdzili znaczną liczbę objawów depresyjnych. Związane to było m.in. z reakcją na problematykę specyficznie związaną z wiekiem np.: utrata zdrowia, śmierć bliskich, separacja od dzieci, kłopoty ekonomiczne i/lub socjalne oraz związana z tym niewielka ilość kontaktów z ludźmi, a także osłabienie więzi społecznych itp. Częstym doświadczeniem życiowym jest głębokie poczucie osamotnienia, zamknięcia i braku przynależności, a co za tym idzie, poczucie wykluczenia ze społecznego życia oraz poczucie braku sensu w obliczu wysiłków całego życia. Wyrażało się to m.in. w wypowiedziach o byciu niepotrzebnymi i byciu dla świata balastem.

W środowisku, w którym działamy istnieje duże zapotrzebowanie na podobne działania, a świadczą o tym pytania senierek o możliwość udziału w aktywnościach i zajęciach organizowanych przez Stowarzyszenie oraz skierowanie przez członków społeczności do władz lokalnych petycji w sprawie poszerzenia oferty dla seniorów.

Cele

1. Celem głównym projektu jest poprawa kondycji psychofizycznej 16 kobiet 60+.
2. Zwiększenie integracji społecznej 16 kobiet 60+, z poszanowaniem specyfiki związanej z etapem życia.
3. Wzmocnienie samodzielności 16 kobiet 60+, w tym kobiet w późnym wieku senioralnym (powyżej 85 roku życia).

Wzmocnienie psychologiczne, motywacja i chęć do wychodzenia z domu, wzajemne pozainstytucjonalne codzienne pomaganie sobie, podejmowanie nowych lub zapomnianych aktywności oraz poznawanie nowych osób sprawiają, że osoby starsze – gorzej funkcjonujące, w słabej kondycji psychofizycznej wydłużają czas samodzielnego mniej lub bardziej niezależnego od pomocy instytucjonalnej funkcjonowania.

Wspólne rozmowy, spacerowanie pomogą rozwinąć relacje, które będą trwałym wsparciem. Więcej osobistych relacji sprzyja wydłużeniu czasu samodzielności.

Projekt realizowany będzie tak, że trenerki modelować będą i wzmacniać utrzymywanie kontaktów między uczestniczkami pomiędzy spotkaniami – wzajemne dzwonienie do siebie z informacjami, pytaniami o zdrowie.

Działania:

Aby realizować powyższe cele będziemy realizować następujące działania (jako strategie osiągnięcia celów).

1. **Grupa wsparcia psychospołecznego** – jest to główne działanie w ramach projektu. Grupa liczyć będzie do 16 osób. Jej zadaniem będzie wzmacnianie kondycji psychicznej i zdrowia psychologicznego uczestniczek, wspieranie motywacji do życia i włączania się do życia społecznego. Polegać będzie na regularnych spotkaniach uczestniczek (3 razy w miesiącu), prowadzonych przez 2 trenerki, trwających po 3 godziny. Celem działania jest troska o psychologiczny dobrostan poprzez rozmowy na temat różnych aspektów higieny psychicznej wieku senioralnego, poznawanie się, rozwijanie bliższych relacji i wzajemne pomaganie (młodsze seniorki pomagają tym w późnym wieku senioralnym czy osobom w gorszej kondycji psychofizycznej). Obecność innych kobiet daje możliwość ponownego nadawania znaczeń i odnajdywania sensu własnej historii i doświadczeń życiowych, wzmacnianie akceptacji i przynależności, co wspierać będzie poprawę kondycji psychologicznej ludzi. Duża część spotkań o charakterze wsparciowym poświęcona będzie problematyce życia codziennego, wniesionej przez uczestniczki. Poprawa kondycji psychospołecznej będzie się działa także dzięki poruszaniu zagadnień tj. nastrojów, samopoczucie, zdrowie, różne aspekty higieny psychicznej wieku senioralnego (pamięć, kondycja fizyczna, itp.), elementy treningu uważności, jako profilaktyka depresji, a także spacerowanie czy wyjścia do miejsc związanych z kulturą, sztuką czy historią (do instytucji oferujących bezpłatne wejścia dla seniorów). Grupy wsparcia będą prowadzone przez 2 trenerki, doświadczone w prowadzeniu poprzednich projektów skierowanych do podobnej grupy, w tym jedną certyfikowaną psychoterapeutkę.
2. **Wycieczka jednodniowa:** wycieczka dla uczestniczek, charakter i miejsce docelowe zostanie wybrane razem z seniorkami, co będzie wpływać na większą partycypację uczestników w działaniu, zgodnie z ich zainteresowaniami i możliwościami. Wycieczka integruje grupę, mobilizuje do aktywności, pozytywnie wpływa na nastrój i kondycję psychiczną. Wycieczka

zawierać będzie elementy relaksacji i edukacji.

3. **“Na kawę z sąsiadką”**: działanie, mające na celu aktywizowanie społeczne i wzmacnianie samodzielności uczestniczek z adekwatnym wsparciem organizacyjnym ze strony realizatorów. Raz w miesiącu Stowarzyszenie udostępni przestrzeń i jej zasoby (poczęstunek, kawa, herbata) uczestniczkom, aby SAMODZIELNIE, bez udziału trenerek spotkały się i spędziły wspólnie czas, przy kawie, herbacie, książkach, grach planszowych. Spotkania motywują do wysiłku intelektualnego, samodzielnej aktywności, rozwijania relacji poza obecnością osób prowadzących. Są narzędziem wspierającym charakter samopomocowy grupy oraz trwałość relacji pomiędzy kobietami, jak również budowanie siatki wsparcia społecznego dla osób, których słaba kondycja psychologiczna, postępujące procesy starzenia, grożą narastaniem procesów społecznego wykluczenia.

Miejsce realizacji zadania:

Zadanie będzie realizowane w Warszawie, na Pradze Południe (rejon Grochów). Przeważająca część działań odbędzie się w lokalu Stowarzyszenia "Wspólne Podwórko", przy ul. Chrzanowskiego 13 w Warszawie, wynajmowanym od Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami Dzielnicy Praga Południe. Teren działalności Stowarzyszenia, ze względu na nasilenie problemów społecznych jest objęty programami rewitalizacji. Pomoc otrzymują tam także dzieci w ramach Świetlicy Socjoterapeutycznej oraz dorośli i młodzież w ramach Poradni Rodzinnej i Młodzieżowej. Lokal sprawdził się w dotychczasowych działaniach z osobami starszymi oraz osobami z niepełnosprawnościami. Część działań będzie odbywała się na terenie m. st. Warszawy, poza siedzibą, np. spacerów czy wyjazdów do instytucji związanych z kulturą czy sztuką. Miejsca te będą wybierane wspólnie z uczestniczkami projektu, w odpowiedzi na ich potrzeby, zainteresowania i możliwości podyktowane stanem zdrowia i sytuacją życiową. W ramach zadania zaplanowana jest również całonocna wycieczka do miejsca wybranego wspólnie przez realizatorów i uczestniczki, poza Warszawą.

Doświadczenie:

Stowarzyszenie działa na tym terenie od kilkunastu lat, jest marką i miejscem rozpoznawalnym dla mieszkańców, co daje gwarancję rzetelnego wykonania zadania. W okresie luty 2014 – luty 2015 zrealizowaliśmy z sukcesem projekt pn. “Dwa pokolenia – wiele do dzielenia” adresowany m.in. do seniorów, dofinansowany ze środków EOG w ramach programu “Obywatele dla Demokracji”, jak też projekt “W rytmie życia” w okresie czerwiec 2016 – grudzień 2017 dofinansowany przez m.st. Warszawa (Centrum Komunikacji Społecznej).

Trenerzy grup:

Paulina Długosz – Certyfikowana trenerka-psychoterapeutka. Wieloletnia współpracowniczka Stowarzyszenia Wspólne Podwórko, realizatorka projektu Dwa pokolenia – wiele do dzielenia oraz W rytmie życia w 2016/2017 roku skierowanego do osób 60+ i rodziców małych dzieci. Posiada kilkuletnie doświadczenie w pracy z seniorami. Zaangażowana w działania mające na celu budowanie relacji Stowarzyszenia ze społecznością lokalną. Przez kilka lat koordynatorka projektów oraz członkini zarządu. Realizatorka wielu projektów związanych z włączaniem osób i grup marginalizowanych w nurt życia społecznego oraz uruchamianiem potencjału i zaangażowania społecznego grup mniejszościowych (w tym: Włącz się, przy Stowarzyszeniu SPOZA, praca z Romami w Polsce i Kosowie, itp.).

Wiktoria Długosz – antropolożka i politolożka, wieloletnia pracownica organizacji pozarządowych, (m.in. prowadziła badania dla Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka). Obecnie koordynatorka inicjatyw naukowych i wydawniczych w Stowarzyszeniu Ekosystem-Dziedzictwo Natury, m.in. realizatorka projektów unijnych z zakresu upowszechniania zrównoważonego rozwoju, a także współredaktorka albumu Uzdrowić Ziemię oraz pokonferencyjnych wydawnictw naukowych. Organizatorka konferencji. Współpracowała przy projekcie Dwa pokolenia – wiele do dzielenia, oraz była trenerką w projekcie dla seniorów W rytmie życia w 2016/2017, prowadząc grupę i spotkania sąsiedzkie.

Jedną z w.w. osób zajmie się również koordynacją merytoryczną projektu.

Obsługą księgową zajmie się współpracująca z nami księgowa doświadczona w obsłudze NGO.

Płatności w ramach projektu wykonywane będą wyłącznie lub w większości w formie przelewów bankowych, co umożliwi lepszą kontrolę i przejrzystość operacji finansowych.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

I. REZULTATY TWARDE określone według planowanych działań:

1. Grupa wsparcia psychospołecznego

- łącznie 16 osób;
- liczba godzin: zaplanowano 3 spotkania w miesiącu, po 3 godziny, prowadzone przez 2 trenerki, co razem daje 27 godzin spotkań grupy w toku projektu.

Sposób monitorowania: listy obecności, karty zajęć, dokumenty uczestnika i faktury/rachunki za realizację zajęć.

2. Wycieczka :

- min. 14 senierek (ze względu na słabą kondycję psychofizyczną niektórych osób, trzeba założyć liczbę minimalną)

- liczba: 1 wycieczka całodniowa
- łącznie około 10-12 godzin (w zależności od odległości miejsca od Warszawy).

Sposób monitorowania: lista obecności, zdjęcia, faktury/rachunki za realizację zajęć.

3. Na kawę z sąsiadką: ze względu na samodzielny charakter zajęć trudno dokładnie określić dokładną liczbę uczestniczek, zależna ona będzie od kondycji psychofizycznej i społecznej osób; można szacować:

- minimum 12 osób ;
- liczba godzin: w trakcie projektu zaplanowano 3 spotkania (raz w miesiącu) po ok. 3 godziny każde; co daje łącznie 9 godzin samodzielnych spotkań senierek.

Sposób monitorowania: listy obecności.

II. REZULTATY MIĘKKIE:

1. Poprawa kondycji psychicznej:

- 90% uczestniczek projektu odczuje poprawę samopoczucia związaną z przynależnością do grupy oraz zwiększoną aktywnością społeczną;
- 90% uczestniczek grupy zapozna elementy treningu uważności;
- 90% pozna sposoby radzenia sobie ze stresem tj. relaksacja.

Źródła informacji o osiągnięciu rezultatu: ankiety, informacje zwrotne od uczestników, także w formie spisanych wypowiedzi, listy obecności.

2. Wzrost aktywności społecznej: dzięki wyjściu z domu, na spotkania grupy, uczestnictwu w wycieczce i samodzielnych spotkaniach.

- 90% uczestniczek grupy;
- u 90% senierek – uczestniczek projektu wzrosła ilość kontaktów społecznych;

Źródło informacji o osiągnięciu rezultatu: listy obecności, ankieta, informacje zwrotne od uczestników, w formie spisanych wypowiedzi.

3. Rozwinięcie/wzmocnienie relacji i integracji między seniorkami we wcześniejszym i późniejszym wieku senioralnym

- 100% senierek będzie utrzymywało relacje, wspólnie spędzi czas, także między zajęciami w razie choroby zakupy i informowanie o nieobecności w toku grupy.

Źródło informacji o osiągnięciu rezultatu: ankiety na koniec projektu oraz informacje zwrotne od uczestników, także w formie spisanych wypowiedzi.

4. Uczestnicy doświadczą możliwości dzielenia się swoimi zasobami i wsparciem:

- 100% uczestników projektu.

Źródłem informacji będą ankiety na koniec projektu oraz informacje zwrotne i wypowiedzi uczestników spisane w toku grupy, listy obecności.

5. Wzrost samodzielności i samoorganizacji kobiet senierek. Spotkania „Na kawę z sąsiadką” seniorki same realizują bez udziału trenerek, w toku spotkań, w miarę kolejnych doświadczeń współdziałania kobiety będą coraz bardziej wpływać na kształt aktywności, współorganizować je.

- minimum 80% kobiet – uczestniczek grupy wsparcia i rozwoju zmobilizuje się do samodzielnej aktywności, biorąc udział w spotkaniach „Na kawę z sąsiadką”
- seniorki stworzą listę miejsc związanych z kulturą, do których chciałyby pójść w toku projektu – zaproponują miejsca docelowe wycieczki całodniowej;

Źródła informacji o osiągnięciu rezultatu: lista obecności, lista miejsc i propozycji wyjść/wycieczki stworzona przez seniorki.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
	Grupa wsparcia psychospołecznego – wynagrodzenie trenerek: 27h x 2 osoby x 100 zł; (umowa zlecenie/faktura)	5.400,00	5.400,00	0,00

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

	Wycieczka całonocna poza Warszawę: m.in. przejazd, bilety wstępu (umowa zlecenie/faktury)	900,00	900,00	0,00
	Praca trenerek w toku wycieczki – 2x 500 zł (zlecenie/faktura)	1.000,00	1.000,00	0,00
	Koordinacja merytoryczna zadania – 700 zł x 3 miesiące (umowa zlecenie/faktura)	2.100,00	2.100,00	0,00
	Koordinacja finansowa zadania – 150 zł x 3 miesiące (umowa zlecenie/faktura)	450,00	450,00	0,00
	Obsługa księgową – 50 zł x 3 miesiące (umowa zlecenie/faktura)	150,00	150,00	0,00
Koszty ogółem:		10.000,00	10.000,00	0,00

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

WICEPREZES ZARZĄDU

Stowarzyszenie "Wspólne Podwórko"

Agnieszka Turula

PREZES ZARZĄDU

Stowarzyszenie "Wspólne Podwórko"

Rafał Miłkowski

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

Stowarzyszenie "Wspólne Podwórko"

ul. Chodakowska 19/31

03-815 Warszawa

NIP: 113-252-01-39

REGON: 015827191

Data 31.07.2018r.

Załącznik:

1. Informacja o rozszerzeniu składu Zarządu Stowarzyszenia.
2. Protokół z Walnego Zgromadzenia Stowarzyszenia "Wspólne Podwórko"
3. Uchwała Walnego Zgromadzenia Członków Stowarzyszenia "Wspólne Podwórko" o wyborze członków Zarządu Stowarzyszenia
4. Kserokopia Wniosku o zmianę danych podmiotu w KRS
5. Załączniki do wniosku o zmianę danych w KRS



Stowarzyszenie "Wspólne Podwórko"
ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,
tel. 22 100 69 87, 604 442 433,
email: stowarzyszenie@wspolnepodworko.org.pl
www.wspolnepodworko.org.pl

Warszawa, 31.07.2018

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
ul. Nowogrodzka 62A
02-002 Warszawa

Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko” informuje, że od dnia 18.06.2018 nastąpiła zmiana w składzie Zarządu organizacji w postaci jego rozszerzenia. W skład rozszerzonego Zarządu wchodzi:

Rafał Miłkowski – Prezes Zarządu

Agnieszka Turula – Wiceprezes Zarządu

Weronika Rogulska – Członek Zarządu

Martyna Korejwo – Członek Zarządu

Paweł Kowalski – Członek Zarządu

Wyżej wymienione zmiany zostały zgłoszone do Krajowego Rejestru Sądowego. Niezwłocznie po zakończeniu procedury wpisu zmian, prześlemy Państwu aktualny odpis z KRS.

Do niniejszego pisma załączamy kopię uchwały Walnego Zgromadzenia z dnia 18.06.2018 o wyborze rozszerzonego Zarządu oraz kopię zgłoszenia do KRS wraz z załącznikami.

Z poważaniem

PREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko”
Rafał Miłkowski

WICEPREZES ZARZĄDU
Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko”
Agnieszka Turula