

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 Płocka
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom 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 email, numer telefonu	
<p>Stowarzyszenie Mężczyźni Przeciw Przemocy 03-566 Warszawa Dalanowska 48/61</p> <p>Adres do korespondencji : Dworcowa 12A/44, 09-402 Płock</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie KRS 0000589227</p>	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Paweł Biegalewski, 601984963, biuroplock@stowarzyszeniemp.org

URZĄD MIASTA PŁOCKA
Wydział Kultury i Wspierania Inicjatyw Społecznych
Referat Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi
i Wolontariatu
Punkt kancelaryjny

Wpłynęło dnia

L.dz. 410... 3160427

2023 - 11 - 28

podpis

Nr 195727101093

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	MINIAKADEMIA DOBROSTANU. Program Identyfikacji Wczesnych Symptomów Dystresu i Przeciwdziałania Wypaleniu.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2023-11-20	Data zakończenia	2023-12-31

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

AKADEMIA DOBROSTANU. Program Identyfikacji Wczesnych Symptomów Dystresu i Przeciwdziałania Wypaleniu to płocka edycja specjalistycznego programu poprawy wglądu w psychofizjologiczne oraz somatyczne mechanizmy syndromu wypalenia. Konstrukcja programu osadzona jest na najnowszej wiedzy o neuplastyczności mózgu i biologicznym sprzężeniu zwrotnym (biofeedback). Ponadto sięga do teorii aktywizacji ruchowej, zabaw grupowych i metodyki rekreacji w kontekście profilaktyki następstw zdrowotnych stresu przewlekłego. Program opracowaliśmy kilka lat temu z myślą o wsparciu naszych liderów/ek działań antyprzemocowych, wolontariuszy/ek oraz klientów i klientek, a więc dla osób z grup podwyższonego ryzyka rozwoju "burnout syndrome". Korzystamy z profesjonalnej aparatury i protokołów treningowych o empirycznie dowiedzionej skuteczności (Polski Związek Neurofizjologii Klinicznej PZNK – sekcja Biofeedback, Międzynarodowe Towarzystwo Neurofeedbacku ISNR, Amerykańskie Towarzystwo Pediatriczne, Evidence-Based Practice in Biofeedback and Neurofeedback pod red. Carolyn Yucha PhD i innych; 2004, 2016 oraz wyd. najnowsze, szwajcarska baza protokołów i psychofizjologicznych markerów Human Brain Indices Database; HBI).

GRUPA DOCELOWA

Projekt skierowany jest do zrekrutowanej już grupy 8 osób z Płocka, które zainicjowały złożenie niniejszego wniosku. To głównie kobiety z rozpoznaniem zespołem cech charakterystyczny dla tzw. syndromu współzależnienia i/lub DDA/DDD oraz osoby wolontariackie wywodzące się z takich grup lub działające na ich rzecz w ramach Płockiego Stowarzyszenia Klub Abstynentów i Płockiego Biura Stowarzyszenia Mężczyźni Przeciw Przemocy. Niniejszy program ma je wzmocnić, zaopiekować oraz być realnym sposobem na "docenienie" nieodpłatnej aktywności na rzecz lokalnej społeczności.

ZADANIE PROJEKTOWE SKŁADA SIĘ Z KILKU DZIAŁAŃ:

1. Wywiad i diagnoza kwestionariuszowa online - pomiar profilu stresu: wskaźnik odczuwanego stresu, strategie radzenia sobie, nawyki prozdrowotne oraz wywiad w kontekście potencjalnych przeciwwskazań do uczestnictwa w programie. Łącznie to 10 godz. pracy z wykorzystaniem narzędzi online i z przeznaczeniem na opracowanie wyników w postaci protokołu diagnostycznego dla każdej osoby uczestniczącej.
2. Sesje treningowe aparaturowe (BFB/NFB) z informacją zwrotną - praca w kontakcie indywidualnym przy wykorzystaniu aparatury i oprogramowania do treningu z biologiczną informacją zwrotną. W zależności od potrzeb (profil stresu), klienci odbędą po 3 sesje treningowe moderowane instrukcją oraz informacją zwrotną trenera biofeedbacku. Łącznie to 24 godz. pracy w kontakcie indywidualnym.
3. Warsztat rekreacji prozdrowotnej - 5 godz. praktycznych zajęć grupowych z instruktażem prostych ćwiczeń i zabaw ruchowych możliwych do odtwarzania w warunkach domowych. Ponadto miniwykłady i dyskusja, w której specjalista poruszy takie kwestie jak: rola i formy wypoczynku w regeneracji psychosomatycznej, rekreacja ruchowa i prozdrowotna aktywność fizyczna oraz profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Zaprezentuje sposoby redukcji/zapobiegania napięcia mięśniowego powiązanego ze stresem i stylem życia oraz techniki marszowe przy wsparciu kijków.

Ponadto w projekcie uwzględniliśmy:

- Ciągłą ewaluację (obserwacja wskaźników: rezultaty, produkty, oddziaływania) i koordynację (10 godz.)
- Obsługę finansowo-księgową (usługa zlecona osobie z niepełnosprawnością)
- Promocję projektu (wolontariusz ; 5 godz. pracy nieodpłatnej)
- Zakup materiałów niezbędnych do jego realizacji. W zależności od potrzeb będą to: materiały i akcesoria do biofeedbacku (czujniki BFB, elektrody EEG, pasty czyszczące, klej przewodząco-mocujący, spirytus, sól fizjologiczna, szpatułki itp.), zakup środków dezynfekujących i higienicznych, artykułów spożywczych, materiałów biurowych (w zależności od potrzeb: papier do drukarki, bloki typu flipchart, flamastry, teczki na dokumenty, skoroszyty, wlepki, toner i inne niezbędne), przyborów do ćwiczeń ruchowych i akcesoriów sportowych (w zależności od potrzeb grupy: kijki do marszu, karimata/podkładki do ćwiczeń, gumy treningowe itp.), usług poligraficznych (gadżety promocyjne) i/lub upominków/voucherów, literatury z treścią utrzymaną w tematyce projektu, a w sytuacji klientów o złożonej problematyce - zakup specjalistycznego oprogramowania, testów diagnostycznych itp.

CZAS I MIEJSCE REALIZACJI ZADANIA

Realizację zadania rozpoczniemy w ostatnim tygodniu listopada bieżącego roku. Czas niezbędny na pełną realizację projektu to okres od 14 do 21 dni. Zasadnicza część zadania publicznego realizowana będzie w gabinecie neuroterapeutycznym Instytutu Profilaktyki Kreatywnej i Neurotreningu ALFA-THETA w Płocku przy ul. Norbertańskiej 9. Miejsce realizacji zajęć grupowych uzależniamy od zdiagnozowanych potrzeb grypy oraz warunków atmosferycznych. Przeprowadzimy je w pomieszczeniach użyczonych nam przez lokalnych partnerów i/lub w plenerze jeśli będą sprzyjały temu warunki pogodowe.

INNE ISTOTNE INFORMACJE

- Zrekrutowana grupa beneficjentów/ek składa się z osób sprawnych ruchowo. Jednakże z uwagi na art. 7 ust. 2 USTAWY O ZAPEWNIENIU DOSTĘPNOŚCI OSOBOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI uwzględniliśmy w projekcie dostęp alternatywny poprzez wprowadzenie takiej organizacji realizacji zadania, która uwzględnia potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, w niezbędnym zakresie dla tych osób i przy jednoczesnym uwzględnieniu naszych obiektywnych ograniczeń oraz specyfiki zadania - w tym odbiorców do których jest ono skierowane. Dysponujemy wyżej nadmienionymi zasobami, zapewniającymi alternatywny dostęp do świadczeń poprzez kontakt telefoniczny, korespondencyjny, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, wsparcie innej osoby (pomoc w przemieszczaniu się, znajomość podstaw języka migowego). Jeśli zaszłaby taka potrzeba, w przypadku zajęć grupowych dysponujemy możliwością realizacji ich w pomieszczeniu udostępnionym przez naszego lokalnego partnera, którego siedziba znajduje się na poziomie wejścia do budynku (parter). Ponadto witryna naszej organizacji kodowana jest w sposób umożliwiający otwieranie się w przeglądarkach posiadających komponenty ułatwiające dostęp do informacji dla osób ze specjalnymi potrzebami.
- Oferent przewidział wkład własny finansowy do zadania w wysokości 300 zł, jako środki wspierające wydatki pokrywane z grantu, zgodnie z kolejnością: najpierw grant, następnie środki własne.
- Ponadto wkład rzeczowy niefinansowy w postaci nieodpłatnej możliwości korzystania z profesjonalnego gabinetu neuroterapeutycznego oraz dostępu do sali terapii zajęciowej/mitingowej.
- Wolontariat: 5 godz. nieodpłatnej pracy na potrzeby promocji zadania (opracowanie postów, robienie zdjęć etc.).

ADRES DO KORESPONDENCJI

Płockie Biuro Stowarzyszenia Mężczyźni Przeciw Przemocy
09-402 Płock, ul. Dworcowa 12A lok. 44
(Koordynator projektu - Paweł Biegalewski)
tel. 723 666 024 wew.2
p.p.biegalewski@gmail.com

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Kwalifikacja do zadania a następnie objęcie innowacyjną formą wsparcia grupy 8 osób	Zrekrutowanie 8 beneficjentów/ek spełniających kryteria udziału w programie	druk zgłoszenia do projektu - ankieta rekrutacyjna
Przeprowadzenie 5 godz. warsztatów rekreacji prozdrowotnej z wykorzystaniem aktywności ruchowej	5 godz. pracy z grupą	protokół ze skryptem zajęć, lista obecności, faktura/rachunek specjalisty
24 godziny pracy treningowej aparaturowej (BFB/NFB) z informacją zwrotną	Minimum 80% zakładanego rezultatu	protokół z wykazem terminowym sesji, faktura specjalisty
10 godz. diagnozy kwestionariuszowej z wykorzystaniem rozwiązań online	Minimum 80% zakładanego rezultatu	protokoły z badań, faktura specjalisty

5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów,

które będą wykorzystane w realizacji zadania

To nasz kolejny projekt z wykorzystaniem biofeedbacku, który uzyskał dofinansowanie z budżetu miasta Płock na zasadach "małego grantu". Poprzednie realizowaliśmy w 2021 i 2022 roku. Ponadto oferent w latach 2019 - 2023 r. prowadził innowacyjne formy wsparcia osób z syndromem współzależnienia (www.akademiadobrostanu.stowarzyszeniempp.org) oraz 2019-2023 zadanie pn. "Punkt Profilaktyczno-Konsultacyjny dla Podejmujących Zachowania Ryzykowne Dzieci, Młodzieży i Młodych Dorosłych z Terenu Powiatu Płockiego" (www.profilaktykaryzka.pl). Oba zadania cieszyły się i cieszą dużym uznaniem i uzyskały bardzo dobre rekomendacje zarówno wśród beneficjentów, jak i grantodawców. Wskazane zadania zostały dofinansowane z budżetu wojewódzkiego. Zostały zrealizowane w 100%, środki rozliczone, a sprawozdania zatwierdzone i przyjęte, a Stowarzyszenie zaproszone na wojewódzką konferencję w ramach promowania dobrych praktyk.

Proponowana oferta "MINIAKADEMIA DOBROSTANU. Program Identyfikacji Wczesnych Symptomów Dystresu i Przeciwdziałania Wypaleniu." będzie realizowane przez specjalistę z blisko 20-letnim stażem pracy klinicznej (przemoc w rodzinie, uzależnienia), neuroterapeutę, certyfikowanego profilaktyka, facylitatora grupowego uprawnionego do pracy profilaktycznej i korekcyjnej bazującej na dialogu motywującym. Dotychczas Oferent realizował zadania z zakresu Ustawy o pożytku publicznym i wolontariacie dot. promocji i ochrony zdrowia oraz pomocy osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym z grup defaworyzowanych wraz z ich bliskimi takimi jak: osób uzależnionych i współzależnionych, doświadczających i/lub stosujących przemoc. Stowarzyszenie ma również doświadczenie we współpracy z jednostkami samorządowymi we wprowadzaniu lokalnych programów z zakresu ochrony zdrowia publicznego, np. FreD goes net w Gostyninie (2017-2019), Wydział Edukacji, Kultury i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Płocku i Wydziałem Edukacji UM Płock (biofeedback we wsparciu dzieci i młodzieży uzdolnionej). Członkowie Stowarzyszenia prowadzą autorskie programy wsparcia osób uzależnionych, współzależnionych, DDA/DDD, doświadczających przemocy oraz grupy edukacyjno-korekcyjne dla sprawców przemocy. To znani i cenieni w kraju i za jego granicami specjaliści różnych profesji (prawo, psychoterapia, interwencja kryzysowa, mediacja, służby mundurowe, nowoczesne technologie i programy wsparciowe etc.).

Zasoby kadrowe

- Diagnostyka oraz treningi aparaturowe - specjalista z uprawnieniami trenerskimi do EEG/BFB rekomendowanymi przez Polskie Towarzystwo Neurofizjologii Klinicznej (PTNK), z doświadczeniem w pracy z osobami z problemem współzależnienia, DDA/DDD i w zakresie profilaktyki uzależnień; pedagog specjalny, certyfikowany profilaktyk uzależnień.
- Warsztat rekreacji prozdrowotnej - absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego w Warszawie; mgr turystyki i rekreacji, certyfikowany instruktor nordic walking, posługuje się językiem migowym, doświadczenie w rekreacji ruchowej osób starszych, uczestnik kilku szkoleń/warsztatów poświęconych radzeniu sobie ze stresem, część studiów oraz praktyka realizowana w Portugalii.
- Koordynacja - osoba z doświadczeniem w realizacji i prowadzeniu projektów, z certyfikatem specjalisty ds. funduszy unijnych.
- Obsługa finansowo-księgowo - osoba z doświadczeniem w rozliczaniu projektów (certyfikat specjalisty ds. funduszy unijnych) oraz z uprawnieniami w zakresie księgowości (certyfikat ministerialny); osoba z niepełnosprawnością.
- Wolontariat - student działający na rzecz płockiego biura naszego stowarzyszenia

Zasoby rzeczowe własne oraz wynikające z porozumień formalnych i nieformalnych z partnerami:

- Specjalistyczny gabinet z pełnym wyposażeniem (np. baterie testów diagnostycznych do pomiaru stresu, sposobów radzenia, zaburzeń emocji, wzorców funkcjonowania itp.).
- Sprzęt i specjalistyczne oprogramowanie do sesji aparaturowych (komputer z oprogramowaniem do monitorowania funkcji psychofizjologicznych, ekran treningowy 4K, fotel specjalistyczny dla klienta/pacjenta itp.)
- Witryna internetowa Stowarzyszenia (www.stowarzyszeniempp.org zakładka: aktualności) - informacji o zadaniu publicznym, udostępniona skrzynka e-mailowa oraz telefon i dostęp do sieci.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	---------------	-----------	-----------------

1	Wywiad i diagnoza kwestionariuszowa online	1 500,00 zł		
2	Sesje treningowe aparaturowe (BFB/NFB) z informacją zwrotną	2 880,00 zł		
3	Warsztat rekreacji prozdrowotnej	750,00 zł		
4	Zakup materiałów i wyposażenia	1 170,00 zł		
5	Koordinacja	400,00 zł		
6	Obsługa finansowo-księgową	300,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 000,00 zł	6 700,00 zł	300,00 zł

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(-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: 2023-10-25 14:31:05

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.