

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

Załącznik nr 1

WZÓR

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 jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Legionowo
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Przeciwdziałanie 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 e-mail, numer telefonu	
Fundacja Zaskoczeni Wiekami, Michałów- Reginów, ul. Nowodworska 20, 05-119 Legionowo www.eimpoland.pl Tel. xxx xxx xxx, mail: xxxxxxxx@eimpoland.pl tel. xxx xxx xxx, mail: xxxxxxxx@eimpoland.pl KRS 0000596089	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Plucik- Mrozek, Tel. xxx xxx xxx, mail: xxxxxxxx@eimpoland.pl Małgorzata Perl, tel. xxx xxx xxx, mail: xxxxxxxx@eimpoland.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Kampania społeczna poruszająca zagadnienia uzależnień oraz zasad aktywnego trybu życia „Bezpieczni, Aktywni - Zmierz ciśnienie przed Treningiem”			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	08.08.2019	Data zakończenia	30.09.2019
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Celem Kampanii jest zwrócenie uwagi społecznej na istotność unikania używek, wykonywania badań profilaktycznych oraz bezpieczeństwo uprawiania sportu. Powszechnie wiadomo, że 150-300 minut tygodniowo aktywności fizycznej przynosi				

- 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.

bardzo wiele korzyści dla zdrowia, ale uprawiając sport powinniśmy szczególnie zwracać uwagę na bezpieczeństwo ćwiczeń. Polska jest najszybciej starzejącym się społeczeństwem w Europie - w klubach fitness ćwiczą coraz starsi ludzie. Na nadciśnienie tętnicze choruje w Polsce 10,5 mln Polaków, a choroby serca są pierwszą przyczyną zgonów w Polsce. Czynniki ryzyka chorób serca są między innymi używki, czyli palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu, a styl życia warunkuje zdrowie w ok. 52%. Siedzący tryb życia jest czwartą przyczyną zgonów na świecie, nadciśnienie tętnicze jest jednym z głównych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu, czyli chorób bezpośrednio zagrażających życiu. Tylko 22% Polaków ćwiczy regularnie 1-2 razy w tygodni, a tylko 8% kobiet i 6,6% mężczyzn zna prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego.

Osobami odpowiedzialnymi za przeprowadzenie projektu będą:

- Małgorzata Perl – trener fitnessu medycznego z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu konsultacji trenerskich oceniających zachowania prozdrowotne, zagrożenia uzależnieniami oraz w prowadzeniu zajęć ruchowych dla osób z chorobami przewlekłymi,
- Lek. Anna Plucik-Mrozek – specjalista chorób wewnętrznych z doświadczeniem w ocenie zachowań prozdrowotnych, ocenie ryzyka uzależnień, w zakresie projektowania programów treningowych dla osób z chorobami przewlekłymi.

W ramach projektu przeprowadzimy w **klubie fitness Perła Wellness**:

1. Konsultacje zdrowotne trenera mające na celu ocenę ryzyka podejmowania aktywności fizycznej na bazie kwestionariusza PARQ, ankietę dotyczącą poziomu aktywności fizycznej, pomiar ciśnienia tętniczego. Każdy uczestnik konsultacji otrzyma również ulotkę dotyczącą wpływu aktywności fizycznej na nadciśnienie tętnicze z zaleceniami, jak powinien dbać o swój stan zdrowia w zależności od wartości zmierzonego ciśnienia. Ilość konsultacji – ok. 100 osób.
2. Konsultacja medyczna lekarza. Dla osób, dla którym według kwestionariusza PARQ niezbędna będzie konsultacja medyczna lekarz przeprowadzi pełen wywiad medyczny, wykona badanie fizykalne oceniające czynniki ryzyka chorób serca oraz zaleci odpowiednią dla danej osoby aktywność fizyczną. Uczestnik otrzyma również informację na temat istotności unikania używek i zasady zdrowego stylu życia. Ilość konsultacji – 60 osób.
3. Wydarzenia zdrowotne na terenie **Urzędu Miasta Legionowo** kierowane do mieszkańców miasta. W dniach 24.08.2019 w godzinach 11.00 – 14.00 oraz w dniu 12.09.2019 w godzinach 14.00 – 17.00 zorganizujemy na terenie Urzędu Miasta Legionowo piknik zdrowotny dostępny dla wszystkich mieszkańców miasta Legionowa. Ilość uczestników – nieograniczona, uzależniona jest od promocji wydarzenia i ilości miejsc w Sali widowiskowej – co najmniej 100 -150 osób.
 - Pomiary ciśnienia tętniczego
 - Ankieta dotycząca poziomu aktywności fizycznej.
 - Ulotki edukacyjne na temat wpływu ruchu na choroby sercowo- naczyniowe
 - Wykład na Sali widowiskowej, lub innej Sali udostępnionej przez Urząd na temat „Wpływ aktywności fizycznej na zapobieganie i leczenie chorób przewlekłych. Rola używek w generowaniu chorób serca” czas trwania wykładu 45 minut.
4. Przeprowadzenie we wrześniu badania ankietowego wśród pracowników legionowskich szkół oraz Urzędu Miasta. Każdy uczestnik badania otrzyma ulotkę edukacyjną na temat wpływu aktywności fizycznej na ryzyko wystąpienia ciśnienia tętniczego. Ilość uczestników ok. 150 osób
5. Przygotowanie na podstawie wypełnionych ankiet opracowania na temat zakresu występowania w Legionowie nadciśnienia tętniczego, poziomu aktywności fizycznej oraz zachowań siedzących wśród mieszkańców Legionowa.
6. Promocja projektu – w ramach promocji kampanii wśród mieszkańców Legionowa przygotujemy plakaty informujące o wydarzeniach w Urzędzie Miasta, merytoryczne przygotowanie 2 postów tygodniowo na media społecznościowe, przygotowanie 4 filmów promujących wydarzenie – ok. 2 minutowe filmy ze znanymi i

cenionymi w Legionowie osobami zachęcające do pomiarów ciśnienia tętniczego i aktywności fizycznej.

Jeżeli w miesiącach sierpień – wrzesień 2019 do klubu Perła Wellness zgłosi się na pomiary więcej niż 100 osób, każda z tych osób będzie miała przeprowadzoną ankietę, kwestionariusz PARQ, pomiar ciśnienia tętniczego oraz otrzyma dalsze zalecenia.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Konsultacja zdrowotna trenera	100 konsultacji	1. Ankieta kampanii „Aktywni, bezpieczni – zmierz ciśnienie przed treningiem” dotycząca poziomu aktywności fizycznej, zachowań siedzących. 2. Pomiar ciśnienia tętniczego 3. Kwestionariusz PARQ
Konsultacja medyczna lekarza	60 konsultacji	1. Dokumentacja medyczna 2. Lista odbytych konsultacji
Przygotowanie opracowania dotyczącego poziomu aktywności fizycznej, częstości występowania nadciśnienia tętniczego, zachowań siedzących mieszkańców Legionowa	Na podstawie co najmniej 500 ankiet	1. Ilość wypełnionych ankiet kampanii 2. Ilość pomiarów ciśnienia tętniczego.
Akcja wypełniania ankiet kampanii wśród pracowników szkół legionowskich oraz Urzędu Miasta.	Ok. 150 uczestników	Ilość wypełnionych ankiet
Wykład w Urzędzie Miasta Legionowo „Aktywność fizyczna w zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych. Rola używek jako czynników ryzyka chorób serca	2 wykłady w dniach 24.08.2019 i 12.09.2019	Lista obecności
Wydarzenie na terenie Urzędu Miasta Legionowo dla mieszkańców Legionowa- pomiary ciśnienia tętniczego, ankiety kampanii społecznej	Ok. 150 uczestników	1. Ilość wypełnionych ankiet kampanii 2. Ilość pomiarów ciśnienia tętniczego

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

Fundacja Zaskoczeni Wiekami zajmuje się aktywizacją polskiego społeczeństwa poprzez zwiększenie świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prowadzenie programów treningowych dla osób z chorobami przewlekłymi. Fundacja łączy wiedzę sportową i medyczną poprzez osoby ją tworzące – lekarz i trener fitnessu medycznego. Od 10 lat współpracujemy w zakresie kwalifikacji osób przewlekle chorych do treningów oraz prowadzimy specjalistyczne programy prozdrowotne aktywności fizycznej. Swoją wiedzę poszerzamy w trakcie kongresów i konferencji głównie w USA, skończyliśmy jako jedyne w Polsce kursy kwalifikacji do wysiłku fizycznego w Bostonie. Obecnie swoją wiedzę dzielimy się również w trakcie wykładów i warsztatów dla studentów, lekarzy, trenerów i społeczeństwa. Fundacja rozpoczęła swoją działalność w 2016 roku. Przeprowadzaliśmy 8 edycji projektu współfinansowanego przez Powiat Legionowski – „Aktywność w każdym wieku”. W trakcie projektu zdobyliśmy wiedzę i doświadczenie prowadząc zajęcia ruchowe z osobami z chorobami przewlekłymi. Wiemy, jak ogromne jest zapotrzebowanie na

bezpieczną i zaplanowaną aktywność fizyczną w każdej grupie wiekowej. Fundacja posiada Radę Naukową składającą się z czołowych polskich naukowców, którzy czuwają nad merytorycznymi działaniami Fundacji, aby były oparte na najnowszej wiedzy. W czerwcu 2017 roku podpisałyśmy umowę z Globalną Inicjatywą Exercise is Medicine przy Amerykańskim Towarzystwie Medycyny Sportowej działającą obecnie w 46 krajach na świecie, aby poszerzyć zakres działań fundacji. Od tego czasu jesteśmy wyłącznym oficjalnym ośrodkiem EIM w Polsce. W ramach umowy otrzymujemy wsparcie merytoryczne. W latach 2017-2018 w ramach Narodowego Programu Zdrowia w Ministerstwie Zdrowia współpracując z Perła Wellness organizowałyśmy projekt „Spacer po Zdrowie- zaprosz swojego lekarza” W 2017 roku Spacer po Zdrowie odbył się w 6 miastach Polski jednocześnie, a w 2018 roku w 10 miastach. Projekt miał na celu promowanie spaceru jako najprostszej formy ruchu. W Spacerze wzięło udział ok. 5 000 osób. W projekcie powstało bardzo dużo materiałów edukacyjnych wysoko ocenionych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Powstały broszury Nordic Walking, Spacer po zdrowie, bajka dla dzieci – Skacz po Zdrowie oraz podręcznik dla lekarzy „Aktywność fizyczna w chorobach przewlekłych – zasady kwalifikacji”. W ramach tego projektu zorganizowałyśmy spotkanie w szkole podstawowej z czytaniem bajki przez znanego aktora, pogadanką na temat aktywności fizycznej i ćwiczeniami praktycznymi. W 2018 roku zorganizowałyśmy Europejski Kongres Exercise is Medicine w Warszawie. W Kongresie uczestniczyło ok. 300 osób z Polski i Europy. W ramach Kongresu odbyły się 2 dni wykładów teoretycznych z zakresu aktywności fizycznej w różnych jednostkach chorobowych, 1 dzień konwencji fitnessu medycznego – zajęcia praktyczne, Spacer po Zdrowie oraz specjalistyczne warsztaty. Odbiorcami Kongresu byli lekarze, fizjoterapeuci, trenerzy fitness, psycholodzy oraz studenci powyższych kierunków.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacja zdrowotna 100 szt. X 30 zł	3000 zł		
2.	Konsultacja medyczna 60 szt. X 50 zł	3000 zł		
3.	Przygotowanie prezentacji na wykłady 2 x 100 zł	200 zł		
4.	Przygotowanie plakatów promujących spotkania w Urzędzie Miasta 2 x 100 zł	200 zł		
5.	Przygotowanie merytoryczne promocji kampanii w mediach społecznościowych 08.08.2019 – 30.09.2019 r.	480 zł		
6.	Przygotowanie filmów promujących wydarzenie 4 szt. x 150 zł	600 zł		
7.	Organizacja działań 20 h x 50 zł	1000 zł		
8.	Koszt obsługi księgowej	300 zł		
9.	Koszt wynajmu pomieszczeń na konsultacje (160 konsultacji x 6,25 zł)	1000 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9780 zł	9780 zł	0,0 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent*składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/~~zalega~~* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/~~zalega~~*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.

Data 23.07.2019 r.

Anna Plucik-Mrozek - Prezes
(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)