

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 Legionowo
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym. Wniosek o dofinansowanie: Pomoc psychologiczna oraz psychoedukacja poznawcza dla seniorów.

II. Dane oferenta (-tów)

1. Nazwa oferenta, forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA w Legionowie KRS 0000193124 ul. Piłsudskiego 3, 05-120 Legionowo xxx xxx xxx tel. xxx xxx xxx		
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	ROMAN BISKUPSKI	xxx xxx xxx	tel. xxx xxx xxx

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym. Pomoc psychologiczna oraz psychoedukacja poznawcza dla seniorów.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	18.09.2026 r.	Data zakończenia	18.12.2026 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (LUTW) w ramach swojej działalności oferuje prowadzenie zajęć wspierających rozwój seniorów, nabywanie wiedzy o zróżnicowanej tematyce, a także zajęć o charakterze psychoedukacyjnym i psychoprofilaktycznym. W okresie styczeń-luty 2026 realizowana była innowacja społeczna pt. „Kapsuła czasu, czyli zatrzymaj się w przemijaniu” – realizowana w ramach projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3”, dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego +. Program zawierał m.in. elementy psychoedukacji dotyczące radzenia sobie ze stresem związanym z przemijaniem. W ramach rekrutacji do programu prowadzono indywidualne konsultacje psychologiczne z potencjalnymi uczestnikami, które wskazały na bardzo wysoką potrzebę korzystania z tego rodzaju formy wsparcia - o charakterze konsultacyjno-psychoedukacyjnym. Bardzo dużym zainteresowaniem (liczba osób biorących udział w zajęciach) oraz zaangażowaniem (aktywność w czasie zajęć oraz między zajęciami – zadania domowe) uczestników LUTW cieszyły się także treningi pamięci, zwane „treningami umysłu”. Są to różnorodne formy stymulowania ogólnej sprawności poznawczej człowieka. Mogą przyjmować formę ćwiczeń pamięciowych lub też różnych sposobów aktywizowania innych funkcji umysłu np. uwagi, szybkości reakcji, wyobraźni itp. Co należy szczególnie podkreślić taki trening sprzyja również nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych. (Bonk E. (2015)) Edukacja seniorów – zasadność i metodyka treningu pamięci [w:] Społeczeństwo i Edukacja 17(2)/2015; wyd. Humanum str. 557, czy treningi umysłu są skuteczne?).			

Seniorzy są osobami szczególnie zagrożonymi zaburzeniami psychicznymi o charakterze depresyjnym i lękowym, a także uzależnieniami – w tym uzależnieniami od leków.

- **Depresja:** Dotyka co trzeciego seniora w Polsce. Szacuje się, że ok. 2 miliony Polaków powyżej 60-go roku życia zmagają się z problemami psychicznymi, z czego 400 tysięcy, ma ciężką postać depresji.
- **Choroby otępienne:** Wśród osób po 65 roku życia występują one coraz częściej (51% cierpi na chorobę Parkinsona, 11% na chorobę Alzheimera).
- **Samobójstwa:** Polska odnotowuje alarmujące dane – rocznie ponad półtora tysiąca seniorów odbiera sobie życie. W 2024 r. zaobserwowano wzrost prób samobójczych wśród osób 60+.

LUTW w ramach realizacji działań psychoedukacyjno-profilaktycznych a także w ramach opieki psychologicznej dedykowanej seniorom wnioskuje o dofinansowanie następujących zajęć:

1. Treningi pamięci dla seniorów;
2. Indywidualne konsultacje psychologiczne – pomoc psychologiczna dla seniorów.

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Udział przedstawicieli seniorów z Legionowa w zajęciach i konsultacjach	Dwie grupy po ok. 15 przedstawicieli seniorów Razem ok. 20 - 30 osób	Lista obecności
5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania		
Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” od 2018 roku realizuje szereg działań skierowanych dla Seniorów. Prowadzi Mazowiecką Akademię Seniora, która szkoli i udziela porad dla mazowieckich Rad. Prowadzi szkolenia i konwenty dla Rad organizuje również porady we wszystkich 9 podregionach na Mazowszu. Prowadzi kursy i szkolenia skierowane do seniorów w zakresie spełniania ich oczekiwań podniesienia sytuacji społecznej oraz wsparcia seniorów i przeciwdziałania ich wykluczeniu społecznemu.		

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
I.	Trening pamięci dla Seniorów (wrzesień – grudzień 2026).	5 680,00		
1.	Wynagrodzenie trenera - 180 zł/godz. lekcyjna 2 godz. w tygodniu x 12 tygodni	4 320,00		
2.	Catering (woda niegazowana, kawa, herbata, ciastka)	500,00		
3.	Artykuły biurowe (papier do flipczarta, papier do ksero, długopisy, flamastry)	270,00		
4.	Wynagrodzenie koordynatora	590,00		
II.	Indywidualne konsultacje psychologiczne (wrzesień – grudzień 2026).	4 320,00		
	Wynagrodzenie psychologa – 180 zł/godz. 2 godz. w tygodniu x 12 tygodni	4 320,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam 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 z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent składający niniejszą ofertę nie zalega z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym ;
- 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.

Roman Biskupski
Prezes Stowarzyszenia
Pomocy Potrzebującym
„NADZIEJA” w Legionowie

Data 12 maja 2026.

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