

Stowarzyszenie „Sięgaj po więcej”  
ul. Polna 2B 18-218 Sokoty  
NIP 7221631441 KRS 0000745331



GKRPA  
22.02.2024  
21.02.2024



Sz.P.

Dr Józef Zajkowski

Wójt Gminy Sokoty

W imieniu Stowarzyszenia „Sięgaj po więcej...” składam uproszczoną ofertę realizacji zadania publicznego pt.: „Zapobieganie uzależnieniom wśród sokolskich seniorów”.

Z poważaniem

PREZES  
Stowarzyszenie  
„Sięgaj po Więcej”

Magdalena Dworakowska-Lukasiuk



## 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\*\*”.

URZĄD GMINY SOKOŁY  
SEKRETARIAT  
W P Ł Y N I E Ł O

2024 -02- 2 2

Hość załączników: .....  
nr dz. .... podpis *Elou*

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Wójt Gminy Sokoły
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Ochrona i promocja zdrowia.

### II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	Stowarzyszenie „Sięgaj po więcej”. Stowarzyszenie, KRS 0000745331, Ul. Polna 2B 18-218 Sokoły, <a href="mailto:magdalena_dworakowska@onet.pl">magdalena_dworakowska@onet.pl</a> , 6653300071		
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Magdalena Dworakowska-Łukasiuk		

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	„Zapobieganie uzależnieniom wśród sokolskich seniorów”.			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	25.03.2024	Data zakończenia	21.06.2024
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>	<p>„Zapobieganie uzależnieniom wśród sokolskich seniorów” to program opracowany w oparciu o wiedzę gerontologiczną, potrzeby sokolskich seniorów (indywidualne rozmowy), ich możliwości psychofizyczne oraz wiedzę nt. uzależnień i profilaktyki. Uzależnienia przypisuje się najczęściej osobom młodym. Natomiast najnowsze badania wskazują, że 20% mężczyzn i 15% kobiet po 60 roku życia nadużywa alkoholu. Starsze osoby piją m.in. z powodu samotności, z braku poczucia celu po zakończeniu kariery zawodowej, śmierci współmałżonka, z bezsenności czy zmniejszonej aktywności własnej itp. Nadużywanie alkoholu w podeszłym wieku wpływa na rozwój chorób, takich jak demencja czy stany depresyjne, a przede wszystkim skraca długość życia.</p> <p><b>Projekt ma na celu:</b> zapobieganie uzależnieniom oraz promocja zdrowego stylu życia wśród dorosłych mieszkańców gm. Sokoły.</p> <p><b>Grupa docelowa:</b> Odbiorcami działań projektowych są osoby w wieku emerytalnym, które są mieszkańcami województwa podlaskiego, ze szczególnym uwzględnieniem gm. Sokoły. W projekcie weźmie udział ok. 30 seniorów.</p> <p>Projekt skierowany do osób po 65 roku życia zaliczanych do tzw. grupy seniorów. Są to głównie emeryci, o niskiej aktywności własnej wynikającej z ograniczeń wiekowych, zdrowotnych, emocjonalnych. Często samotne, zmarginalizowane i wycofane z życia społeczno-kulturalnego. Ze względu na miejsce zamieszkania (tereny wiejskie, brak mobilności, brak regionalnej polityki senioralnej) pozbawione dostępu do kompleksowej oferty senioralnej uwzględniającej chociażby takie aspekty jak aktywność fizyczna, wsparcie społeczne, edukacja czy integracja włączająca.</p>			

Z wypowiedzi sokolskich seniorów wynika, iż dzisiejszy senior bardzo często czuje się samotny, opuszczony, bezradny, pozbawiony nadziei na lepsze jutro. Często jednym ze sposobów radzenia sobie jest sięganie po różnego rodzaju „używków”.

Rekrutacja odbywać się będzie dwutorowo:

1. poprzez udostępnienie informacji o naborze na fanpejdzu oferenta.
2. poprzez kontakt osobisty na spotkaniu zorganizowanym przez Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Sokołach gdzie zostaną przedstawione założenia projektowe i zasady udziału w projekcie.

**Miejsce realizacji zadania:** Zadanie realizowane będzie na terenie województwa podlaskiego. Siedziba oferenta mieści się w Sokołach i tam spotykać się będzie zespół projektowy.

**Rozpoznanie:** Wzrasta liczba osób, które sięgają po alkoholi, czego przyczyną jest niewątpliwie chroniczny stres, samotność, wykluczenie czy obecna sytuacja geopolityczna. Uzależnienia od substancji (alkohol, leki, narkotyki) mogą dotknąć każdego z nas, zwłaszcza grupy narażone na wykluczenie społeczne. Dostępność do środków uzależniających (np. typu „małpki”, różnego rodzaju wódki wysokoprocentowe, piwa), szybki efekt, gratyfikacja, brak umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach niewątpliwie przyczyniają się do alkoholizmu. Warto zatem kierować konkretne działania edukacyjne i profilaktyczne celem wykluczenia lub zapobiegania uzależnieniom.

#### **Planowane działania:**

Warsztaty edukacyjne: Oferent zorganizuje pogawędkę edukacyjną nt. uzależnień od alkoholu i jego wpływu na stan zdrowia. Zostaną omówione takie kwestie jak przyczyny sięgania po alkohol, konsekwencje długotrwałego nadużywania alkoholu, skutki picia alkoholu, sposoby unikania sięgania po alkohol. Czas trwania zajęć 4h. Miejsce CKB w Sokołach. Do przeprowadzenia zajęć zatrudnimy osobę z odpowiednimi kwalifikacjami.

Warsztaty psychoedukacyjne: Z badań wynika, że ludzie często sięgają po alkohol w momencie nie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, emocjami, konfliktami, szeroko pojętą zmianą. Działania warsztatowe mają na celu ukazania sposobów radzenia sobie ze stresem, izolacją, opuszczeniem, powracającymi myślami traumatycznymi, rezygnacyjnymi, samobójczymi czy zachowaniami autodestrukcyjnymi. Czas trwania zajęć 4h. Miejsce CKB w Sokołach. Do przeprowadzenia zajęć zatrudnimy osobę z odpowiednimi kwalifikacjami.

Filomoteria: Projekcja filmu „Kiedy mężczyzna kocha kobietę”, który walczy ze stereotypowym obrazem picia alkoholu wyłącznie przez mężczyzn. Dodatkowy punktem będzie spotkanie z policjantem, który ukaże konsekwencje prawne nadużywania alkoholu.

Gimnastyka: W ramach tego obszaru seniorzy uczestniczyć będą w zajęciach usprawniających. Gimnastyka dostosowana zostanie do wieku i możliwości zdrowotnych seniorów. Udział w regularnej gimnastyce wpłynie na lepsze samopoczucie, zniweluje skutki stresu, da odpężenie i regenerację oraz wpłynie na jakość życia. Gimnastyka prowadzona będzie raz w tygodniu, w dwóch grupach (łącznie 24 spotkania). Miejsce CKB w Sokołach.

Wyjazd kulturalny: Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest tzw. higiena zdrowia psychicznego. I w ramach tej higieny seniorzy zaspokoją swoje potrzeby kulturalne poprzez udział w spektaklu teatralnym. Repertuar zostanie wybrany pod kątem profilaktycznym.

<sup>1)</sup> 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 2023 r. poz. 571).

<sup>2)</sup> 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
Warsztaty edukacyjne	4 h	Dowody księgowe
Warsztaty psychoedukacyjne	4 h	Dowody księgowe
Gimnastyka	24 h	Dowody księgowe

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

Nasza organizacja w ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała szereg zadań publicznych, skierowanych do mieszkańców obszarów wiejskich.

- "Zdrowy przedszkolak to Ja". Zadanie cieszyło się dużą popularnością wśród uczestników projektu i ich rodziców. Polegało ono na poszerzeniu wiedzy z zakresu racjonalnego odżywiania i prowadzenia zdrowego stylu życia. Dzieci uczestniczyły w warsztatach kulinarnych gdzie nabywały umiejętności związane z przygotowywaniem zdrowych posiłków.
- "Vademecum zdrowego piłkarza" projekt skierowany do dzieci wieku 10-12 lat, który miała na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz zachęcanie do przestrzegania zasad zdrowego stylu życia, w tym usprawniania organizmu.
- Prozdrowotny program "Wiem, że potrafię" miał na celu pokazanie dzieciom skutków uzależnień behawioralnych oraz zachęcać uczestników zadań do zdrowego stylu życia, racjonalnego odżywiania oraz uprawiania sportu.
- "Zdrowy Uczeń to Świadomy Uczeń" - projekt miał na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych i wyrobienie nawyku związanego z prowadzeniem zdrowego stylu życia.
- „Jestem Seniorem. Działam” – projekt miał na celu aktywizację oraz wsparcie osób starszych w poszerzaniu kompetencji społecznych i w przeciwdziałaniu ich samotności i izolacji.

Projekt polega na realizacji ściśle powiązanych ze sobą działań koncentrujących się na nabyciu przez adresatów umiejętności przygotowywania zdrowych posiłków dostosowanych do wieku i stanu psychofizycznego, zwiększeniu aktywności fizycznej oraz samorozwoju.

#### Zasoby kadrowe

**koordynator** wykształcenie wyższe magisterskie, specjalista pracy socjalnej, posiada 15 letnie doświadczenie w koordynowaniu zadań przy współpracy z jst, Przy realizacji zadania zajmować się będzie: - promocją projektu w środowisku i w mediach społecznościowych - powołaniem zespołu projektowego i dokona podziału zadań merytorycznych - realizacją zadania zgodnie z jego wytycznymi i harmonogramem - sfinalizuje umowy wynikające z realizacji projektu - monitoring, ewaluacja i sprawozdawczość - dokumentacją projektową i innymi czynnościami niezbędnymi do prawidłowej realizacji zadania.

**księgowa** wykształcenie wyższe magisterskie z zakresu rachunkowości i finansów, wieloletnie doświadczenie zawodowe w księgowości, 15 letnie doświadczenie w sprawozdawczości z zadań publicznych. Do jej obowiązków należy będzie: - nadzór nad prawidłowym przebiegiem realizacji zadania pod względem rachunkowym - opłacanie zobowiązań projektowych - rozliczenie końcowe zadania i sprawozdawczość.

Osoby zatrudnione do realizacji zadania posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie.

**Partnerzy:** Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Sokolach. Zadaniem partnera będzie wsparcie merytoryczne i promocyjne a także udostępnienie sal na potrzeby organizacji spotkań seniorów.

#### Zasoby rzeczowe

Stowarzyszenie posiada w swoich zasobach:

- podstawowy sprzęt komputerowy (2 laptopy, urządzenie wielofunkcyjne do druku i ksera, niszczarkę) który posłuży do realizacji zadania, w tym promocji, sprawozdawczości.
- sprzęt multimedialny typu nagłośnienie, mikrofony, rzutnik, które posłużą do prowadzenia warsztatów.
- podstawowy sprzęt agd, który może posłużyć do zajęć edukacyjnych - kulinarnych.
- sprzęt gimnastyczny do zajęć usprawniających.

Ponadto mamy własnego fanpejdża do promocji zadania oraz wiedzę know how z zakresu realizacji zadań

publicznych.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Gimnastyka	4800,00	4800,00	Nie dotyczy
2.	Warsztaty edukacyjne	800,00	800,00	Nie dotyczy
3.	Warsztaty psychoedukacyjne	800,00	800,00	Nie dotyczy
4.	Transport beneficjentów	1600,00	1600,00	Nie dotyczy
5.	Bilety do teatru	1650,00	1650,00	Nie dotyczy
6.	Koordynator	150,00	0,00	Wolontariat
7.	Księgowa	150,00	0,00	Wolontariat
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9950,00	9650,00	

#### 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(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* 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.

PREZES  
Stowarzyszenie  
"SięgaJ po Więcej" : .....

Członek Zarządu  
Stowarzyszenie  
"SięgaJ po Więcej" : .....

Data 19.02.2024

Magdalena Dworakowska-Lukasiuk .....  
Paweł Lukasiuk .....

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