

25. 08. 2020

nr pisma 25 987 2020
podpis

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 Konina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalności na rzecz osób niepełnosprawnych

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	
Fundacja Onkologiczna Drugie Życie 62-510 Konin ul. Zakładowa 5 E Forma prawna: fundacja KRS 0000723659	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Marita Rusin, nr telefonu : 501 557 738 , adres @: maritarusin@o2.pl Elżbieta Jędrzejczak nr telefonu : 531 873 543, adres @: jeelunia@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Odzyskujemy kontrolę nad własnym życiem.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2020-09-14	Data zakończenia	2020-12-11

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

W ramach projektu przeprowadzonych zostanie 5 trzygodzinnych szkoleń online (w sumie 15 godzin szkoleniowych) oraz 5 trzygodzinnych warsztatów stacjonarnych (w sumie 15 godzin szkoleniowych), podczas których uczestnicy otrzymają pomoc z zakresu radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Tzn w sytuacjach: nie do zniesienia, wyczerpujących zasoby wytrzymałości i naruszających mechanizmy oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym .

Brak wsparcia oraz pomocy w połączeniu z silnymi doświadczeniami kryzysowymi mogą wywołać zarówno konsekwencje niespecyficzne i związane z przeżywaniem sytuacji stresowej (depresja, zaburzenia dysocjacyjne i somatyczne, nadużywanie substancji psychoaktywnych), jak i konsekwencje specyficzne, takie jak zespół stresu pourazowego (PTSD) oraz ostre zaburzenia potraumatyczne (ASD). Dzięki warsztatom uczestnicy będą mogli, w bezpiecznym środowisku pod opieką wykwalifikowanego specjalisty, skonfrontować się z wydarzeniami będącymi źródłem kryzysu, wypracować i wprowadzić nowe strategie radzenia sobie z rzeczywistością. Odzyskać kontrolę nad własnym życiem, zredukować napięcie, stres i lęk uniemożliwiający wyjście z sytuacji , która mogła być następstwem np. Covid-19.

Konsultacje będą obejmowały również doradztwo zawodowe, szkolenia z zakresu poruszania się na obecnym rynku pracy oraz pracę na wyznaczonych celach. Podczas tego warsztatu przepracowane zostaną zagadnienia : jak napisać interesujące cv, jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, jak ze swoich słabych stron uczynić atuty (np niepełnosprawność), jak rozmawiać o warunkach potencjalnego zatrudnienia, w tym o wysokości wynagrodzenia. Praca z beneficjentami projektu, ma na celu nie tylko wspieranie ich w wyjściu z kryzysu, ale również umożliwianie im wykorzystania potencjału rozwojowego kryzysu, tak aby wykorzystali go do własnego rozwoju i wzmocnili swoją wewnętrzną siłę.

Cały projekt zostanie przygotowany i poprowadzony przez specjalistkę z zakresu coachingu kryzysowego Panią Anne Pigulę, która jest certyfikowanym Coachem ICF specjalizującym się w Coachingu Kryzysowym. Absolwentka Politologii Uniwersytetu Im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu coachingu oraz Akademię Coachingu Kryzysowego uzyskując certyfikat Coacha Kryzysowego. Posiada również tytuł Doradcy Zawodowego. Pracuje zgodnie z kodeksem etycznym International Coach Federation. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w Fundacji Familijny Poznań, koordynując prace Centrum Promocji Zdrowia, współpracując z Fundacją Onkologiczną Drugie Życie oraz Świetlicami Socjoterapeutycznymi dla dzieci i młodzieży. Obecnie prowadzi zajęcia indywidualne oraz warsztaty dla osób doświadczających kryzysów rozwojowych, egzystencjalnych, środowiskowych i sytuacyjnych w Centrum Praw Kobiet we Wrocławiu, Fundacji Non-Licet, Oławskiej Platformie Pomocy oraz Dolnośląskim Kongresie Kobiet. Organizuje poza tym treningi z zakresu asertywności, radzenia sobie ze stresem, rozwoju osobistego, doradztwa zawodowego, coachingu kariery, komunikacji, motywowania, kompetencji społecznych oraz samoświadomości. Prowadząc szkolenia grupowe i indywidualne miała przyjemność i zaszczyt przeprowadzić ponad 1500 godzin szkoleniowych, ok 1200 godzin coachingu oraz 900 godzin coachingu kryzysowego.

W ramach swych działań, Pani Ania stworzy dla uczestników szkoleń i warsztatów na FB zamkniętą grupę wsparcia, w której będzie spotykać się z beneficjentami projektu, którzy będą chcieli poszerzać swą wiedzę oraz skutecznie wyeliminować skutki stresu - poświęci im kolejnych 10 godzin.

Projekt skierowany jest do mieszkańców Konina, (szacunkowo dla 50 osób), którzy posiadają orzeczenie o niepełnosprawności, nie tylko pacjentów onkologicznych.

Informacje o projekcie i naborze uczestników ukazać się w lokalnych mediach, prasie i FB fundacji (marketing).

Rekrutacja odbędzie się w wyznaczonym terminie poprzez zgłoszenia telefoniczne i mailowe.

Obecność / liczba uczestników zostanie zweryfikowana i zarejestrowana poprzez listy obecności, natomiast przy spotkaniach online poprzez sporządzenie zrzutów ekranowych (ew zdjęć monitora z wyświetlonymi loginami) zalogowanych osób.

Uczestnikom zostaną zapewnione niezbędne materiały sanitarne (maseczki, rękawiczki, płyn dezynfekcyjny) oraz szkoleniowe.

Warsztaty odbędą się w Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie, przy ulicy 3 Maja 1-3.

Kosztorys wynagrodzenia dla specjalisty prowadzącego szkolenie :

- 5 warsztatów po 3 h = 15 x 150 zł = 2.250,00 zł
 - 5 szkoleń online po 3 h = 15 x 150 zł = 2.250 zł
 - 5 spotkań w grupie zamkniętej na FB po 2 h = 10 x 150 zł = 1500 zł.
- Łączne wynagrodzenie dla specjalisty : 6000 zł.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

<p>W ramach projektu odbywać się będą warsztaty i szkolenia o następującej tematyce: 1) Jak zapanować nad stresem. W trakcie warsztatów uczestnicy dowiedzą się jak opanować stres tak, by zaczął działać na ich korzyść. Dzięki temu będą lepiej sobie radzić z codziennymi wyzwaniami i sytuacjami stresowymi. Oprócz wiedzy otrzymają konkretne narzędzia, dzięki którym w przyszłości będą mogli pomóc sami sobie w sytuacjach stresujących, kryzysowych. Dowiedzą się jak rozpoznać kryzys u siebie i innych. Poznają metody i techniki pracy w sytuacjach kryzysowych oraz możliwości osiągania rozwoju pokryzysowego. 2) Jak wyznaczać cele, aby zacząć je osiągać. Podczas tego warsztatu uczestnicy dowiedzą się co wpływa na realizację celów, jak prawidłowo je ustalać i co zrobić kiedy pojawiają się trudności. 3) Jak radzić sobie z negatywnymi myślami i emocjami. Ten warsztat nauczy rozpoznawać Automatyczne Negatywne Myśli i nazywać towarzyszące im emocje. Uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach, które pozwolą im w codziennym życiu pracować nad swoją pozytywną przyszłością i zmieniać niekorzystne schematy myślowe. Przejdą trening rozpoznawania emocji i niezaspokojonych potrzeb oraz dowiedzą się jak, zacząć je wyrażać w sposób naturalny i bezpieczny. Nauczą się precyzować co jest dla nich ważne w zakresie własnych fundamentów czyli wartości. 4) W nurcie Porozumienie bez Przemocy. Warsztat poświęcony tematyce lęków i obaw związanych z sytuacjami kryzysowymi, jak sobie z nimi radzić, jak nie pozwolić żeby nasze lęki wywierały negatywny wpływ na nasze życie i naszych rodzin. 5) Warsztat podsumowujący. Praktykowanie zdobytej wiedzy oraz nauka relaksacji.</p>	<p>Podczas warsztatów psychoedukacyjnych beneficjenci przejdą cykl ćwiczeń, dzięki którym będą w stanie określić co jest dla nich ważne na obecnym etapie życia. Zajęcia pomogą uporządkować system wartości oraz zweryfikować zadowolenie z ich realizacji we własnym życiu, co przełoży się na samoświadomość i pewność siebie. Dowiedzą się jak rozmawiać, żeby osiągać porozumienie. Otrzymają wiedzę dotyczącą zasad prawidłowej komunikacji, umożliwiającej porozumienie i zażegnywanie konfliktów. Dowiedzą się jak konstruować komunikaty, rozmawiać o trudnych sprawach i jak dzielić temu, budować zdrowe i satysfakcjonujące relacje z bliskimi. Będą ldentyfikować swoje potrzeby i uczucia.</p>	<p>Ankiety, praca domowa.</p>
<p>5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania</p>		
<p>W ramach swoich działań, zgodnych z celami statutu, Fundacja organizuje i przeprowadza indywidualne poradnictwo psychologiczne, a także zorganizowała bezpłatny warsztat, którego tematyką była nauka radzenia sobie ze stresem. Warsztat przeprowadzony został przez wykwalifikowanego specjalistę z zakresu wprowadzania nowych strategii radzenia sobie ze stresem, odzyskania kontroli nad własnym życiem, zredukowania napięcia, stresu i lęk uniemożliwiającego wyjście z sytuacji.</p>		

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynagrodzenie dla specjalisty prowadzącego szkolenie.	6 000,00 zł		
2	Koordinator projektu	500,00 zł		
3	Środki ochrony - maseczki, rękawiczki, płyn dezynfekujący	250,00 zł		
4	Marketing	1 000,00 zł		
5	Poczęstunek dla uczestników	250,00 zł		
6	Materiały szkoleniowe	300,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		8 300,00 zł	8 300,00 zł	0,00 zł

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/ofereńsi składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)/zalega(-ją)¹⁾ z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent/ofereńsi składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)/zalega(-ją)¹⁾ 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.

Fundacja Onkologiczna Drugie Życie

V-ce Prezes

Monika Rusin

Monika Rusin

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

Data: 2020-08-24 11:45:37

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.