

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

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
Nazwa: FUNDACJA ONKOSIŁA, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0001043910, Kod pocztowy: 41-923, Poczta: Bytom, Miejscowość: Bytom, Ulica: JÓZEFA NICKLA, Numer posesji: 75, Numer lokalu: 9, Województwo: śląskie, Powiat: Bytom, Gmina: m. Bytom, Strona www: www.onkosila.pl , Adres e-mail: .
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Siła Życia - warsztaty dla pacjentów onkologicznych			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	16.07.2024	Data zakończenia	13.10.2024

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

Opis zadania

Projekt „Siła życia” ma na celu stworzenie wszechstronnego programu wsparcia dla pacjentów onkologicznych zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu leczenia. Program ten skupia się na wsparciu emocjonalnym, psychologicznym i społecznym, mając na celu poprawę jakości życia pacjentów oraz ich integrację społeczną, a także wsparcie w procesie powrotu do aktywności społecznej. Wzbudzanie i uruchamianie siły życia u pacjentów chorych onkologicznie to ważny element wsparcia oraz holistycznego podejścia do leczenia.

Cele projektu

1. Wsparcie emocjonalne i psychoedukacyjne - zajęcia z psychoonkologiem, psychoterapeutą, które pomagają radzić sobie z lękiem, stresem i nieprzyjemnymi emocjami. Warsztaty i spotkania edukacyjne, mające na celu pomoc w zrozumieniu i przystosowaniu się do zmian wynikających z choroby.
2. Aktywność fizyczna: Różnorodne zajęcia ruchowe, takie jak joga, taniec oraz spacer/trekking, mające na celu zwiększenia poziomu energii, poprawę zdrowia fizycznego, samopoczucia i nastroju.
3. Integracja społeczna: Warsztaty kulinarne, wycieczka po okolicy oraz wspólne aktywności na łonie natury, które umożliwiają budowanie relacji między uczestnikami
4. Tworzenie pozytywnych wspomnień: Aktywności mające na celu zapewnienie chwil wytchnienia i relaksu, daleko od szpitalnych sal i codziennej rutyny.
5. Wzmacnianie poczucia własnej wartości: Zajęcia i warsztaty, które pomagają pacjentom w budowaniu pewności siebie i akceptacji swojego stanu zdrowia.
6. Edukacja i informacja: Dostarczanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz dostępnych form wsparcia.

Projekt obejmuje trzydniowe zajęcia w ośrodku „Społecznik” z noclegiem i wyżywieniem w malowniczej miejscowości Międzybrodzie Białskie, Projekt ten zawiera różnorodne warsztaty, sesje, zajęcia a także spotkania grup wsparcia, które razem tworzą kompleksowy system wsparcia.

Aktywności fizyczne

1. Poranna bomba energii: Sesje rozciągające i balansowe na rozpoczęcie dnia.
2. Aktywność poprzez ruch i taniec: Zajęcia aktywności ruchowej i tanecznej, które wprowadzają radość i energię.
3. Pokonaj stres: Sesje jogi regeneracyjnej i ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne, które zredukują stres, poprawiają samopoczucie i pomagają odnaleźć wewnętrzny spokój.

Wsparcie psychiczne

1. Warsztaty z psychoonkologiem: „Jak wydostać się z labiryntu?” – radzenie sobie z lękiem i niepokojem, pomagające w zmniejszeniu uczucia bezradności.
2. Zajęcia wsparcia psychoedukacyjnego i emocjonalnego - grupa samopomocowa dla chętnych, dostarczająca poczucia przynależności i wsparcia.
3. Rozmowy indywidualne - wspierające uczestników

Integracja społeczna

1. Warsztaty kulinarne: Zdrowe odżywianie jako sposób na integrację i naukę nowych umiejętności.
2. Wycieczka z lokalnym przewodnikiem - Stowarzyszenie „Mała Szwajcaria”, odkrywanie i poznanie lokalnej okolicy
3. Trekking i spacer: Aktywny wypoczynek w przyrodzie.

4. Gry zespołowe (w razie niepogody): Organizacja gier i zabaw wzmacniająca współpracę i integrację.

Medytacja i kontemplacja

1. Koncert Gongów i Mís Tybetańskich: Wprowadzenie uczestników w stan relaksacji, kontemplacji i spokoju umysłu

Oczekiwane efekty

- Poprawa samopoczucia - uczestnicy będą lepiej radzić sobie ze stresem, lękiem i innymi nieprzyjemnymi emocjami.
- Budowanie wspólnoty wsparcia - uczestnicy nawiążą nowe relacje i poczują się mniej samotnie z chorobą.
- Rozwinięcie umiejętności kulinarnych - nauka zdrowego odżywiania, która pozytywnie wpłynie na ich zdrowie i samopoczucie.
- Podniesienie świadomości - lepsza informacja o dostępnych formach wsparcia i innych zasobach pomocowych.
- Tworzenie pozytywnych wspomnień - chwile relaksu i radości, które pozostaną na długo w pamięci uczestników.

Grupa odbiorców

- Pacjenci onkologiczni: Osoby w trakcie i po leczeniu nowotworowym z województwa śląskiego
- Społeczność lokalna: Integracja i zaangażowanie lokalnej społeczności w projekt.

Wartość terapeutyczna

- Profesjonalne prowadzenie warsztatów przez wykwalifikowanych specjalistów.
- Wsparcie emocjonalne na różnych poziomach dostosowane do potrzeb pacjentów.
- Wspólne przeżywanie chwil radości i wsparcia w grupie.
- Aktywność fizyczna oraz sesje relaksacyjne pomagają w procesie zdrowienia, poprawie samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Projekt „Siła życia” oferuje unikalne połączenie aktywności fizycznych, wsparcia psychologicznego i integracji społecznej, mające na celu pomoc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami związanymi z chorobą i powrotem do życia społecznego tuż po ukończonym leczeniu. Projekt ma być dla nich źródłem siły, spokoju i optymizmu w trudnych chwilach oraz nadzieją na lepsze jutro.

Miejsce realizacji

Ośrodek Pracy i Edukacji „Społecznik” Międzybrodzie Bialskie ul. Żywiecka 67, województwo śląskie

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

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

Organizacja projektu „Siła życia” warsztaty dla pacjentów onkologicznych	1 projekt, który potrwa 3 doby, dla 22 osób biorących udział	Lista obecności, zdjęcia
--	---	--------------------------

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Onkosiła jest organizacją non-profit założoną przez osoby mające osobiste doświadczenia związane z chorobą nowotworową, której głównym celem jest zapewnienie wsparcia oraz poprawa jakości życia pacjentów onkologicznych. Fundacja działa przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 4 w Bytomiu na Oddziale Onkologii Klinicznej

Doświadczenia związane z chorobą nowotworową stanowią jeden z głównych motywatorów do działania i świadczenia pomocy dla innych przez Fundację, są też cennym źródłem empatii i wiedzy. Fundacja Onkosiła prowadzi akcje mające na celu dostarczenie wsparcia emocjonalnego, integracji społecznej oraz rozwijania umiejętności z różnych form aktywności. Fundacja edukuje i kształci, Organizuje szkolenia i prelekcje dotyczących profilaktyki nowotworowej, zdrowego stylu życia oraz przedstawia dostępne formy wsparcia medycznego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Jesteśmy aktywne zarówno w organizowaniu jak i uczestnictwie w różnych warsztatach, szkoleniach i konferencjach w dziedzinie onkologii, co pozwala nam na bieżąco rozwijać nasze kompetencje oraz pozyskiwać najnowsze informacje na temat leczenia i opieki nad pacjentami.

Nasze doświadczenie obejmuje przeprowadzenie wielu akcji i warsztatów dla pacjentów onkologicznych, które były zorganizowane z myślą o ich wsparciu emocjonalnym i integracji społecznej. Przykładowe działania, które realizowaliśmy:

> Akcje świąteczne: Organizacja spotkań i wydarzeń świątecznych, aby umożliwić pacjentom i ich rodzinom przeżycie radosnych chwil w trudnych czasach.

> Warsztaty na dzień kobiet: "Świadomy dzień kobiet" - prelekcja i szkolenia związane z pielęgnacją skóry i włosów, makijażem oraz doбором peruk, aby pomóc pacjentkom w utrzymaniu dobrego samopoczucia podczas leczenia.

> Warsztaty pielęgnacyjne: Organizowanie warsztatów poświęconych technikom pielęgnacyjnym i dbałości o ciało podczas leczenia, które wspierają proces zdrowienia i poprawiają komfort pacjentów.

> Spotkania integracyjne: Organizowanie regularnych spotkań integracyjnych, które pozwalają pacjentom nawiązywać nowe relacje, dzielić się doświadczeniami i wzajemnie się wspierać.

> Zajęcia z jogi relaksacyjnej i oddechowej: Organizacja sesji jogi, które pomagają w redukcji stresu, poprawie samopoczucia i wzmacniają umiejętności oddechowe, co jest istotne dla zdrowia psychicznego i fizycznego pacjentów.

> Koncert Mis Tybetańskich: Organizowanie koncertów, które wprowadzają uczestników w stan głębokiej relaksacji i kontemplacji, wspierając proces regeneracji i zdrowienia.

> Spotkanie "GinekoLogicznie" z Agą Szuścik, cenioną ekspertką z zakresu ginekologii onkologicznej, doradcą i coachem.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Ośrodek Społecznik - nocleg, wyżywienie oraz dostęp do pomieszczeń i infrastruktury niezbędnej do przeprowadzenia wykładów, warsztatów i zajęć zaplanowanych w programie, zapewniony w ramach zawartej umowy z konkursu "Granty Społecznika " w dniach 6-8.09.2024

Zasoby ludzkie fundacji obejmują członków fundacji - koordynatorów projektu, wolontariuszy do obsługi oraz pomocnych prowadzących i beneficjentów.

Prowadzący profesjonaliści:

1. psychoterapeutka, psychoonkolog
2. terapeutka medycyny holistycznej, terapeutka żywieniowa, naturoterapeutka
3. tancerka, arteterapeutka, edukatorka kultury
4. Instruktor jogi ,
5. terapeutka dźwięku,
6. lokalny przewodnik z Izby Regionalnej Międzybrodzia Bialskiego

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Promocja - plakaty, ulotki, gadżety promujące i upamiętniające projekt	750,00		
2.	Prowadzenie warsztatu zdrowe odżywianie	1 500,00		
3.	Prowadzenie aktywności ruchowej/tanecznej	1 200,00		
4.	Usługa księgową	500,00		
5.	Zakup materiałów pomocowych do przygotowania warsztatów, ćwiczeń, poznania się i zajęć integracyjnych.	500,00		
6.	Poczęstunek	300,00		
7.	Ubezpieczenie uczestników	250,00		
8.	Obsługa działań projektu 1 koordynator, 1 członek rady fundacji, 1 wolontariusz - wkład własny	1 500,00		
9.	Konsultacje indywidualne profesjonalistów / prelegentów - wkład własny	800,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 300,00	5 000,00	2 300,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

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

Data.....

Załączniki:

1. STATUT (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)
2. KRS lub właściwa ewidencja (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)
3. Oświadczenie o kwocie udzielonych w danym roku budżetowym dotacji nieprzekraczających kwoty 20 000,00 zł ze środków budżetu Województwa Śląskiego. (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)

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.

