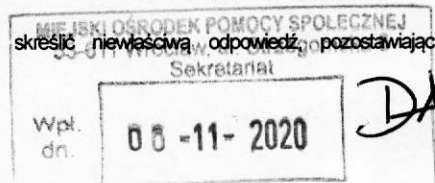


## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

### 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 | Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej |
| 2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>                          | Działalność 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 e-mail, numer telefonu |  |
| Dolnośląski Instytut Doradczy, Stowarzyszenie<br>55-002 Kamieniec Wrocławski<br>Wrocławska 13<br>Forma prawna: stowarzyszenie<br>KRS 0000306762                                  |  |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)  | Aleksandra Sus, tel. 509 599 254, susola@wp.pl |

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|  |  |             |                  |             |
|--|--|-------------|------------------|-------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego   | Oddech, odporność, sen. Niezbędnik dobrego samopoczucia osób z niepełnosprawnościami |             |                  |             |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>   | Data rozpoczęcia   | 23.11.2020. | Data zakończenia | 31.12.2020. |
| 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)   |  |             |                  |             |
| <p>Celem zadania jest organizacja i realizacja 3 filmów (warsztaty zdalne, z uwagi na obecną sytuację związaną z zagrożeniem COVID-19) dla osób z uszkodzeniami wzroku, słuchu, mowy, z autyzmem oraz niepełnosprawnością intelektualną oraz ruchową z zakresu pracy z ciałem i oddechem, z elementami koncentracji i metod relaksacyjnych.</p> <p>Zadanie przyjmie formę zajęć on-line (filmy 30-minutowe), które w okresie trwania projektu będą przekazywane uczestnikom warsztatów.</p> <p>Miejsce realizacji: Wrocław.</p> <p>Grupa docelowa: min. 5 osób z niepełnosprawnościami, zamieszkujących Wrocław.</p> <p>Zakres tematyczny:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jak zacząć dzień, aby czuć się lepiej? porusz się, korzystając ze swoich możliwości; pooddychaj dodając sobie energii; skup uwagę na czymś dobrym, aby od rana pozytywnie programować swój umysł - praktyka wdzięczności;</li> <li>2. wzmocnij odporność kilka ćwiczeń na rozruszanie kręgosłupa, poprawę trawienia, automasaż twarzy i głowy, szybka metoda na relaks po ciężkim dniu z wykorzystaniem technik oddechowych;</li> <li>3. wycisz się, praktyka na spokojny sen łagodnie uwolnienie napięć z twarzy, szyi i głowy oddech rozluźniający układ nerwowy medytacja/ wizualizacja pomagająca wyciszyć się po całym dniu.</li> </ol> <p>Na ten cel zostaną specjalnie przygotowane sekwencje ruchowe, które dają poczucie pewności siebie, wiarę we własne możliwości i obserwacje postępów w praktyce. Skupienie uwagi na aktualnych potrzebach osób niepełnosprawnych jest głównym celem niniejszego projektu, a tym samym zwiększenie ich aktywności życiowej i zaradności osobistej i integracji w najbliższym środowisku i społecznościach lokalnych.</p> <p>Zadanie wpisuje się w projekty realizowane przez Stowarzyszenie Dolnośląski Instytut Doradczy, które jest podmiotem czynnie wspierającym i angażującym się w działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Do działań tych należy m.in.: 5 edycji projektu "It's my time - pokaz mody z udziałem osób z niepełnosprawnościami", "Integracja od Przedszkola" - 11 edycji projektu, którego głównym celem jest uwrażliwianie dzieci w wieku przedszkolnym wobec osób z niepełnosprawnością – uczenie ich tolerancji, wyrozumiałości, empatii oraz zintegrowanie osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społecznościach lokalnych.</p> |  |             |                  |             |

Filmy zostaną udostępnione na platformie You Tube, Facebook, a także wysłane bezpośrednio do osób, które zadeklarują udział w projekcie w drugiej połowie grudnia 2020 roku. Ponadto, linki do filmów zostaną przekazane organizacjom zaangażowanym w proces rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnościami – II poł. grudnia 2020 roku.

- 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 |
| Liczba osób zaangażowanych w udział w warsztatach             | 5  | Deklaracje udziału  |
| Liczba nagranych odcinków warsztatów                          | 3  | Liczba odcinków umieszczonych w Internecie                                  |

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

Stowarzyszenie Dolnośląski Instytut Doradczy zrealizowało projekt „Niemożliwe staje się możliwe. Kształtowanie aktywnych postaw osób niepełnosprawnych” finansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego skierowany do osób niepełnosprawnych (2008). Celem warsztatów była mobilizacja tych osób do aktywności życiowej, edukacyjnej i zawodowej oraz przełamywanie barier psychologicznych i przeciwdziałanie izolacji społecznej. W programie warsztatów znalazły się także mitingi motywujące oraz indywidualne spotkania z psychologiem. Spotkania dotyczyły takich zagadnień jak: budowanie tożsamości w szerszej perspektywie niż niepełnosprawność, identyfikacja własnych relacji z otoczeniem, analiza SWOT, czy mapa marzeń. Stowarzyszenie, dzięki środkom PFRON uzyskanym z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego wydało także książkę pt. „Niepełnosprawność pokarmowa. Jak dietą eliminacyjną wspierać leczenie schorzeń alergicznych, psychicznych, neurologicznych?”. Książka była bezpłatnie dystrybuowana wśród osób, które muszą zmagać się z trudnościami diety eliminacyjnej. Są to między innymi chorzy na celiakię, autyzm, zespół Aspergera, zespół Downa, ADHD, alergie. W 2009 roku Stowarzyszenie zrealizowało projekt finansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego pt. „Integracja od Przedszkola”, który spotkał się z wieloma pozytywnymi opiniami ze strony zarówno osób niepełnosprawnych zaangażowanych w jego realizację, jak i rodziców dzieci niepełnosprawnych w wieku przedszkolnym, w stosunku do których był on realizowany. Ponadto, w 2009 roku zrealizowaliśmy projekt „Przełamywanie barier po wrocławsku” we współpracy z Klubem Kibiców Niepełnosprawnych, którego celem była organizacja wyjazdów dla osób niepełnosprawnych na mecze Śląska Wrocław. Projekt finansowany był ze środków PFRON będących w dyspozycji Miasta Wrocław. W 2010 roku został zrealizowany projekt pn. „Integracja od Przedszkola 2 - promowanie aktywności osób niepełnosprawnych wśród nauczycieli i dzieci przedszkolnych” oraz projekt „Przełamywanie barier po dolnośląsku” przy współpracy z Klubem Kibiców Niepełnosprawnych. Zadania były finansowane ze środków PFRON, będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. W 2011 roku Stowarzyszenie zrealizowało dwa projekty, a mianowicie: „Integrację od Przedszkola – III edycję”, która spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem oraz pozytywną opinią uczestników tego zadania oraz Dodruk książki „Niepełnosprawność pokarmowa. Jak dietą eliminacyjną wspierać leczenie schorzeń alergicznych, psychicznych, neurologicznych?”. Dolnośląski Instytut Doradczy od 2008 roku realizuje zadania, które promują działania Samorządu Województwa nie tylko na Dolnym Śląsku, ale w całej Polsce – książka ta bowiem cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem wśród osób prywatnych i organizacji pozarządowych w całym kraju. W grudniu 2011 roku Stowarzyszenie Dolnośląski Instytut Doradczy było głównym realizatorem zadania drugiego w projekcie „Połączeni Sportem”, którego celem było przeprowadzenie reintegracji społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym (74 osoby), a następnie przeprowadzenie kursów zawodowych (zadanie 4) dla wybranych 20 uczestników. W maju 2013 roku Stowarzyszenie kończy swój udział przy projekcie „Połączeni sportem”, finansowanym ze środków EFS. W roku 2012 Stowarzyszenie zrealizowało IV edycję projektu „Integracja od Przedszkola”, rozszerzonego o moduł: „Choroby, które zamykają w domu”, a dotyczącego niepełnosprawności pokarmowych wśród dzieci przedszkolnych, finansowanego ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. W roku 2013 zrealizowane zostały trzy projekty, w tym dwa finansowane ze środków Województwa Dolnośląskiego i jeden (Integracja od Przedszkola – V edycja) ze środków PFRON

będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. W roku 2014 zrealizowano dwa projekty, a mianowicie szóstą edycję projektu „Integracja od Przedszkola” oraz „It’s my time – vol.2” – pokaz mody, w którym wzięły udział niepełnosprawne i pełnosprawne kobiety. W roku 2015 Stowarzyszenie zrealizowało VII edycję projektu „Integracja od Przedszkola” w ramach kontynuacji projektu „Razem w pełni sprawni”. Zrealizowane zadania przez Stowarzyszenie Dolnośląski Instytut Doradczy zostały w całości rozliczone. W 2016 roku Stowarzyszenie zrealizowało projekt „It’s my time – vol. 3” finansowany ze środków Gminy Wrocław, a także projekt pt. „KSZTAŁTOWANIE POSTAW SPOŁECZNYCH U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM W STOSUNKU WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ” finansowany ze środków Województwa Dolnośląskiego w art. 19a. Ponadto, projekt „INTEGRACJA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH W LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCIACH – ADAPTACJE FILMOWE LALKA 5D” finansowany ze środków Gminy Wrocław, również z art. 19a (projekt rozliczony). W roku 2017 zrealizowaliśmy „It’s my time - vol. 4”. Głównym źródłem finansowania projektu były środki PFRON, będące w dyspozycji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (projekt rozliczony). Do projektu zaprosiliśmy również organizacje biznesowe, podobnie jak w roku 2019, w którym realizowaliśmy 5 edycję tego projektu (również finansowaną ze środków PFRON, będących w dyspozycji MOPS) (projekt w rozliczeniu).

Kierownik zadania: dr hab. inż. Aleksandra Sus, prof. AWL, ukończyła z wyróżnieniem Wydział Inżynieryjno-Ekonomiczny Przemysłu Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu (obecnie Uniwersytet Ekonomiczny). Tytuł doktora uzyskała w 2005 roku, broniąc z wyróżnieniem pracę doktorską z zakresu zarządzania ryzykiem na Wydziale Zarządzania i Informatyki, obecnie pracownik naukowo-dydaktyczny w randze Profesora uczelnianego (awans w 2020 roku) w Katedrze Strategii Metod i Zarządzania, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu. W wyniku prowadzenia wielu prac naukowo-badawczych i łączenia ich z działalnością biznesową specjalista w zakresie zarządzania strategicznego, wykorzystania koncepcji opcji realnych oraz okazji w działalności współczesnych przedsiębiorstw, zarządzania ryzykiem oraz jakością. Prowadzi prace nad badaniem efektywności relacji w sieciach międzyorganizacyjnych.

Instruktor: Lidia Paweła : nauczyciel jogi wg metody Iyengara stopnia Introductory II, szkoliła się pod okiem Romana Grzeszykowskiego założyciela jednej z najlepszych szkół jogi w Polsce. Brała udział w warsztatach m. in. z Konradem Kocotem, Jurkiem Jaguckim, Katarzyna Pilorz, Ewą Wardzałą. Ukończyła Wrocławską Akademię Wychowania Fizycznego, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-joga. Instruktor Pilates. Bierze udział w warsztatach i szkoleniach z zakresu treningu funkcjonalnego, rozwoju osobistego i sposobów pracy z emocjami. Od 5 lat prowadzi regularne zajęcia jogi we Wrocławiu, przeprowadziła kilkanaście kursów dla początkujących oraz średniozaawansowanych. Kilukrotnie brała udział w kursie medytacji Vipassana. Bliskie jej są techniki relaksacyjne, narzędzia Mindfulness. Prowadziła zajęcia z dziećmi jak również z seniorami.

Ekspert ds. Rozliczeń: mgr Magdalena Mikina, wieloletnie doświadczenie w obsłudze finansowej projektów finansowanych ze środków POKL i UMWD; w tym: prowadzenie księgowości projektów, nadzór nad prawidłową realizacją i rozliczeniem projektu, prowadzenie ksiąg rachunkowych, sporządzanie sprawozdań finansowych, prowadzenie spraw kadrowo-płacowych; księgowa w projektach: „Flexipracą-promocja elastycznych form zatrudnienia”, „Do zatrudnienia jeden krok”; „Flexi pracą-promocja alternatywnych form zatrudnienia” realizowanych ze środków POKL przez Fundację In Posterum. W latach 2008-2012 Specjalista ds. obsługi finansowej w Centrum Integracji Społecznej we Wrocławiu. Pracowała ponadto przy projektach finansowanych ze środków PFRON będących w dyspozycji UMWD: „Przełamywanie barier przez dolnośląskich kibiców niepełnosprawnych” „Tacy sami” „Sport jako droga do aktywizacji” „Integracja dla każdego”. W latach 2011-2019 Ekspert ds. Rozliczeń we wszystkich projektach realizowanych przez Stowarzyszenie. Dolnośląski Instytut Doradczy przewiduje do wykorzystania następujące zasoby rzeczowe do realizacji zadania publicznego: - lokal, w którym będą wykonywane działania związane z prawidłowym wykonaniem projektu, - sprzęt komputerowy, niezbędny do wykonania zadania, wraz z podłączeniem do Internetu.

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

| Lp.  | Rodzaj kosztu  | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|--|--|-------------|-----------|-----------------|
| 1.   | Przygotowanie scenariuszy warsztatów i ich realizacja                    | 2000,00     | 2000,00   |                 |
| 2.   | Operator kamery / realizator video / montaż / animacje czołówka/tytułowa | 2500,00     | 2500,00   |                 |
| 3.   | Dźwięk na planie / napisy  | 2500,00     | 2500,00   |                 |
| 4.   | Produkcja / reżyseria  | 1000,00     | 1000,00   |                 |
| 5.   | Migacz   | 500,00      | 500,00    |                 |
| 6.   | Koordinator  | 800,00      | 800,00    |                 |
| 7.   | Ekspert ds. Rozliczeń  | 700,00      | 700,00    |                 |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania |  | 10 000,00   | 10 000,00 |                 |

## 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.

dr inż. Aleksandra Sus

Prezes Zarządu

Data

6.11.2018.

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

**Dolnośląski Instytut Doradcy**  
ul. Wrocławska 13  
55-002 Kamieniec Wrocławski  
NIP 8951917624, REGON 020759123  
KRS 0000306762