

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
53-671 Wrocław ul. Strzegomska 6
KANCELARIA

Wpł.
dnia 24-09-2021

12576 / DAOW

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 MOPS
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	7) 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 e-mail, numer telefonu	
<p>nazwa oferenta: TO THE FUTURE numer: 0000877999 - Krajowy Rejestr Sądowy forma prawna: fundacja telefon: 886244897 strona WWW: https://www.tothefuture.pl/ email: barbaralewandowska.post@gmail.com email: kontakt@tothefuture.pl</p> <p>Adres siedziby ulica: Lwowska 4/2 53-516 Wrocław Adres do korespondencji: ulica: Kukułcza 3, 51-418 Wrocław</p>	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Barbara Góreczna-Lewandowska tel.:886244897 email: barbaralewandowska.post@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty edukacji żywieniowej i rozwoju społecznego dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami -, Kompetencje i rozwój, nie tylko od kuchni "			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	10.10.2021	Data zakończenia	31.12.2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Grupa docelowa:

Projekt skierowany jest do 10 osobowej grupy faktycznych opiekunów osób z niepełnosprawnościami będących mieszkańcami Wrocławia - jako działania mającego na celu podnoszenie umiejętności związanych ze świadczeniem opieki nad osobą zależną posiadającą orzeczenie o niepełnosprawności.

Opis zadania:

Celem warsztatów jest rozwój i kształtowanie u opiekunów osób z niepełnosprawnościami pozytywnych postaw społecznych poprzez umożliwienie 10 opiekunom udziału w warsztatach edukacyjno - rozwojowych nakierowanych na zwiększenie ich kompetencji osobistych i społecznych, dostarczenie wiedzy z zakresu edukacji żywieniowej, a także popularyzację nawyków zdrowego trybu życia w kontekście sprawowania opieki nad osobą zależną w tym przygotowywania i gotowania posiłków dostosowanych do potrzeb podopiecznych. Poszerzenie wiedzy i praktycznych umiejętności w tematach związanych z dietą i zdrową żywnością, niedoborami pokarmowymi oraz ich wpływem na zdrowie i codzienne funkcjonowanie osób zależnych. Poszerzenie wiedzy w zakresie psychoedukacji poprzez przeprowadzenie warsztatów o charakterze rozwojowym i motywacyjnym wspierających opiekunów osób niepełnosprawnych w pokonywaniu barier oraz trudności we wdrażaniu nowych nawyków żywieniowych i innych działań z zakresu profilaktyki zdrowotnej, kompetencji społecznych i integracji grupowej.

Warsztaty edukacji żywieniowej odbędą się w Centrum Szkoleniowym Submarine Groups ul. Wolbromska 12/1a 53-148 Wrocław <http://submarine.wroclaw.pl> w wymiarze 25h w dniach 16. 10.21 - do 27.11. 2021.

Warsztaty rozwojowe odbędą się oraz w sali konferencyjnej w budynku Rady Osiedla ZZSZ przy ul. Chopina 9a 51-609 Wrocław

<https://www.facebook.com/search/top?q=klub%20zaczisze%20zalesie%20szczytnikiw> wymiarze 25 h w terminie 21.10. 2021 do 31.12.2021. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadrę.

Cele szczegółowe:

1. Warsztaty żywieniowe - 25h w formie wykładów i zajęć praktycznych - dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami;

Zadanie będzie polegało na zrealizowaniu 25 h warsztatów edukacji żywieniowej dla grupy 10 opiekunów osób niepełnosprawnych świadczących długoterminową opiekę nad chorymi członkami rodziny wymagającymi często całodobowego wsparcia w zakresie pielęgnacji i podstawowych czynności życiowych, a także podnoszeniu poziomu życia i jakości opieki nad osobą niepełnosprawną. Ma na celu zdobycie przez uczestników praktycznych umiejętności kulinarnych, a także podstawowych wiadomości i wiedzy na temat żywienia w kontekście opieki nad osobą zależną, a także chorób cywilizacyjnych tj. nadwaga, nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory i inne; a także rozwijania zdolności zdrowego, racjonalnego odżywiania oraz samodzielnego komponowania dietetycznych posiłków. Cykl proponowanych warsztatów będzie również wprowadzeniem do zagadnień związanych ze zdrowiem i świadomym odżywianiem i jego wpływem na codzienne funkcjonowanie osoby zależnej.

Każdy warsztat dotyczył będzie innego zagadnienia i będzie się rozpoczynał od części teoretycznej poświęconej danej tematyce w postaci wykładu. Po części teoretycznej beneficjenci przystąpią do części praktycznej, podczas której będą przygotowywali potrawy zgodnie z tematyką zajęć, recepturą i techniką wykonania. W ramach projektu beneficjenci będą mieli okazję stworzyć swój własny jadłospis. Proponowane warsztaty dadzą możliwość przeprowadzenia technik integracyjnych z wykorzystaniem elementów pracy w grupach, projektach kreatywności, wymiany doświadczeń, wzajemnego uczenia się od siebie i nawiązywania nowych relacji. Zajęcia odbywać się będą w Centrum Szkoleniowym Submarine Groups ul. Wolbromska 12/1a 53-148 we Wrocławiu. Prowadzący zajęcia: certyfikowany psychodietetyk.

- 2- warsztaty rozwoju i kompetencji społecznych dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami 25h

W ramach cotygodniowych spotkań rodzice będą także mieli możliwość spotkania się ze sobą, rozmowy, wymiany doświadczeń. Możliwość spotkania „twarzą w twarz”, doświadczenia wspólnoty, z osobami, które „dzielą podobny los” ma ogromne znaczenie i sprzyja rozwojowi potencjału grupy, zaufaniu, a także mobilizuje i inicjuje proces przemiany, sprawstwa, wywołuje poczucie przynależności i jest narzędziem walki z bezradnością, osamotnieniem i bezsilnością. Regularne zajęcia rozwoju kompetencji społecznych i dostarczenie przestrzeni do rozwoju społecznego jest ważnym elementem także w procesach aktywizacji

społecznej i obywatelskiej grupy opiekunów. Zajęcia odbywać się będą w salikonferencyjnej w budynku Rady Osiedla ZZSZ przy ul. Chopina 9a 51-609 Wrocław w wymiarze 25 h w terminie 21.10. 2021 do 31.12.2021. Prowadzący: wykształcenie pedagogiczne, certyfikowany trener rozwoju kompetencji miękkich, wieloletni „doświadczony” opiekun nad osobą zależną.

Harmonogram działań:

1.Rekrutacja i przygotowanie dokumentacji - 11.10 -16.10 2021 nabór uczestników, zebranie umów, oświadczeń, przygotowanie dokumentacji, zakup produktów żywnościowych wykorzystywanych w czasie warsztatów, zakup materiałów biurowych, środków do dezynfekcji

2. Realizacja 25h warsztatów żywieniowych w godzinach od 9:00 do14:00 w dniach:

Tematy warsztatów:

- 1 16.10. 2021 - Wsparcie dietetyczne osób z niepełnosprawnościami i wzmocnienie ich odporności poprzez rozszerzenie diety i eliminację nietolerancji pokarmowych (zdrowie jelit).
Wykład -- wprowadzenie nt. właściwości prozdrowotnych żywności probiotycznej. -
W części praktycznej przygotowanie przez uczestników sałatki probiotycznej z dodatkiem kiszonych warzyw, a także przygotowanie własnych produktów fermentowanych.
- 2 23.10. 2021- Regulacja gospodarki glukozowo - insulinowej poprzez eliminację niewskazanych w żywieniu cukrów prostych – zastosowanie zamienników np. tj. owoce, zdrowe słodycze.
Wykład – wprowadzenie nt. zasad komponowania posiłków utrzymujących sytość.
W części praktycznej przygotowanie przez uczestników sałatki owocowej, pożywnych koktajli i zdrowych słodyczy.
- 3 13.11.2021 - Naturalne sposoby na przeziębienia. Uczestnicy zdobędą wiedzę nt. ziół, przypraw i olejków o działaniu przeciwwirusowym.
Przygotowane zostaną: oxymel, syrop na kaszel i przeziębienie, rozgrzewająca maść i napary ziołowe.
Wspólnie ugotujemy jesienną rozgrzewającą zupę z przyprawami korzennymi.

4 20.11.2021 - Kuchnia aromatyczna. Zaznajomienie uczestników z właściwościami świeżych ziół i przypraw o działaniu leczniczym. Wprowadzenie do zagadnień związanych ze wzbogacaniem przygotowywanych posiłków o dodatkowe składniki odżywcze. Przygotowanie posiłku na wynos – bento. Uczestnicy poznają sposoby na szybkie, odżywcze i zarazem niedrogie propozycje dań, które będą najlepszą alternatywą w trakcie pobytu poza domem. Zaplanowanie i przygotowanie swojego posiłku pozwolą uniknąć podjadania niezdrowych przekąsek i zakup żywności typu fast food.

5 27.11. 2021 - Znaczenie pierwszego posiłku „Śniadanie mocy”. Beneficjenci warsztatów na podstawie wspólnie przygotowanych dań poznają zasady komponowania prostych i szybkich w przygotowaniu, ale zbilansowanych odżywczo śniadań, które dadzą energii i sytości w pierwszych godzinach dnia. Dzięki temu pogłębi się ich świadomość z zakresu zdrowego odżywiania i przez to ułatwi sposób funkcjonowania i opieki nad osobami niepełnosprawnymi.

6. Realizacja 25 h warsztatów rozwoju kompetencji społecznych w formule cotygodniowych dwugodzinnych spotkań w godzinach od godz.17.30 do godz.20: dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami uczestniczących w projekcie. Przykładowe tematy;

- 21.10.21 -model GROW (generalny cel, rzeczywistość, opcje, wola, moja motywacja do zmiany nawyków)
- 28.10.21- odpowiedzialność (w kontekście społecznym i osobistym opiekuna)
- 04.11.21-budowanie relacji (w kontekście rodziny i środowisku życia opiekuna)
- 11.11.21-słuchanie jako podstawa uważności- (jak nauczyć się uważnie słuchać)
- 18.11.21-zarządzanie sobą (mojepotrzeby, a potrzeby innych)
- 25.11.21-cele, wartości i przekonania
- 02.12.21-zaufanie (czy potrafię nawiązać prawidłowe relacje bez zaufania?)
- 09.12.21-bezpieczeństwo (jakie są moje lęki?)
- 16.12.21- niepowodzenia (co jest siłą napędową mojego życia?)
- 23.12.21- kluczowe zagadnienia opieki wytchnieniowej i kręgów wsparcia.

Z uwagi na charakter spotkań grupowych przewiduje się, że zajęcia będą miały charakter grupy wsparcia, samopomocowej umożliwiającej przeprowadzanie indywidualnych rozmów według potrzeb uczestników. Zaproponowane tematy są tylko wyjściem, elementem rozpoczęcia rozmowy, dialogu i wzajemnego poznania.

Zajęcia prowadzone będą z zachowaniem norm sanitarnych i organizator na bieżąco będzie śledził

informacje dotyczące stanu epidemicznego we Wrocławiu i w razie konieczności jest przygotowany, ażeby zadanie zrealizować w formie hybrydowej.

Z przyczyn niezależnych fundacja zastrzega sobie możliwość przesunięcia daty zajęć.

Doświadczenie i charakterystyka fundacji:

Fundacja To The Future powstała z myślą o potrzebie działań w zakresie włączania społecznego, aktywizacji społecznej zarówno dzieci, młodzieży i dorosłych poprzez realizację działań głównie o charakterze edukacyjnym skierowanych do społeczności lokalnych, w tym także realizowanie działań edukacyjnych zleczanych przez Gminę Wrocław w ramach programów współpracy z gminą Wrocław. Członkami naszej fundacji są osoby, które widzą potrzebę ogromnych zmian społecznych i są otwarte na idee włączania społecznego poprzez edukację formalną i nieformalną. Fundacja realizowała projekt dla opiekunów osób zależnych w ramach współpracy z MOPS Wrocław w okresie maj-sierpień 2021 REHABILITACJI SPOŁECZNEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZLECANYCH Z ŚRODKÓW PFRON. Projekt miał charakter edukacyjny wspierający rozwój i integrację opiekunów osób zależnych, w którym grupa opiekunów nad osobami z niepełnosprawnościami została przeszkolona w tematach związanych z psychoedukacją w kontekście sprawowania opieki nad osobą zależną.

Zasoby kadrowe:

1. Opiekunem merytorycznym projektu oraz koordynatorem, będzie prezes fundacji To The Future, nauczyciel, pedagog, trener rozwoju kompetencji społecznych. Osoba od wielu lat zaangażowana w działania społeczne i wolontariat. Koordynator programów zagospodarowania czasu wolnego dla opiekunów osób zależnych realizowanych w ramach projektów współpracy gminy Wrocław z Radami Osiedla. Koordynator zakończonego projektu REHABILITACJI SPOŁECZNEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZLECANYCH Z ŚRODKÓW PFRON. Prywatnie jest pasjonatką idei long life education, rozwoju kompetencji na miarę 21 wieku, współpracy i wymiany międzynarodowej, a także propagowania idei inkluzji społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym mn. opiekunów osób zależnych poprzez aktywizację tych grup społecznych i tworzenie kręgów wsparcia. 5 lat doświadczenia w pracy projektowej. W projekcie osoba będzie odpowiedzialna za koordynację i przeprowadzenie warsztatów rozwojowych.
2. Psychodietetyczka- propagatorka świadomego i zdrowego stylu życia. Uczestniczka wielu konferencji i szkoleń z zakresu dietetyki. Pasjonatka i wielbicielka dobrej i prostej sztuki kulinarnej. Od wielu lat zajmuje się prowadzeniem szkoleń z zakresu żywienia i autorskich warsztatów kulinarnych. W projekcie będzie odpowiedzialna za przeprowadzenie warsztatów żywieniowych.
3. Trener rozwojowy - coach ICF (PCC), certyfikowany trener kompetencji miękkich. Pracuje jako trener kreatywności i innowacji korzystając z metody Design Thinking. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie w zarządzaniu projektami miękkimi. Osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie części godzin zajęć rozwojowych.

Komplementarność z innymi działaniami:

Fundacja działa w obszarze edukacji dla opiekunów osób niepełnosprawnych, bierze czynny udział w wydarzeniach społecznych takich jak festyny w charakterze współorganizatora działań animacyjnych i artystycznych, skupia rodziny w tym rodzeństwo osób z niepełnosprawnościami, prowadzi zajęcia aktywizujące dla tych grup. Fundacja zrealizowała projekt współpracy z MOPS we Wrocławiu w ramach projektu REHABILITACJI SPOŁECZNEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZLECANYCH Z ŚRODKÓW PFRON, „Z nadzieją ku przyszłości – cykl warsztatów psychoedukacyjnych dla opiekunów osób zależnych”

Dostępność architektoniczna:

Warsztaty będą odbywały się w miejscach dostępnych, bez barier architektonicznych.

Bezpośrednimi odbiorcami działań są zdrowe osoby niewymagające wsparcia w celu dotarcia na miejsce realizacji zadania. Realizatorzy zapewniają dostępność architektoniczną dla wszystkich uczestników projektu.

Dostępność cyfrowa:

Strona Fundacji [www.https://tothefuture.pl](https://tothefuture.pl) będzie sukcesywnie modyfikowana pod względem zapewnienia wymogów dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu zapewnienia dostępności cyfrowej elementu strony internetowej zapewnimy alternatywny dostęp drogą telefoniczną tel. 886 244 897 oraz poprzez kontakt mailowy kontakt@tothefuture.pl oraz barbaralewandowska.post@gmail.com.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

W celu zapewnienia dostępności informacyjno-komunikacyjnej zostanie zamieszczony wpis o planowanym projekcie i jego sposobie finansowania, w postaci elektronicznego pliku zawierającego tekst odczytywalny maszynowo, nagrania treści **w polskim języku migowym** oraz informacji w tekście łatwym do czytania i zrozumienia. Pliki zostaną zamieszczone zgodnie ze standardami ustawy WCAG 2.1 i będą zgodne z zasadami prostego języka.

Fundacja na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami zobowiązuje się zapewnić komunikację z podmiotem w formie określonej w tym wniosku.

Informacje o projekcie wraz z logotypami, sposobem finansowania i opisem zostaną umieszczone na stronie fundacji [www.https://tothefuture.pl](https://tothefuture.pl) oraz na stronie <https://www.facebook.com/tothefuturepl>. Informacje będą redagowane w sposób jasny do zrozumienia i prostym językiem komunikacyjnym.

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
Przeprowadzenie 25h warsztatów z edukacji żywieniowej dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami	25h	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, dziennik pracy instruktora, faktury.
Przeprowadzenie 25h warsztatów o charakterze rozwoju kompetencji społecznych i psychoedukacji dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami	25h	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, dziennik pracy instruktora, faktury.

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

Fundacja To The Future skupia osoby związane głównie ze środowiskiem osób niepełnosprawnych. Osoby w zarządzie i członkowie oraz wolontariusz, które pracują zawodowo z osobami niepełnosprawnymi i ich opiekunami, posiadają osobiste doświadczenie opieki nad osobą z niepełnosprawnością w stopniu znacznym. Fundacja obecnie przeprowadza działania nakierowane na wsparcie opiekunów osób niepełnosprawnych poprzez utworzenie grup wsparcia, miejsca, w którym osoby mogą ze sobą rozmawiać i dzielić się swoimi doświadczeniami. Fundacja zrealizowała projekt współpracy z Gminą Wrocław REHABILITACJI SPOŁECZNEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZLECANYCH Z ŚRODKÓW PFRON. Zadanie wpisuje się w profil działań statutowych Fundacji. Fundacja współpracuje z innymi NGO-sami w zakresie wymiany wiedzy i doświadczeń, a także przynależy do Grupy Branżowej w zakresie współpracy z Gminą Wrocław w działaniach na rzecz osób niepełnosprawnych i ich opiekunów.

Fundacja bierze udział także w spotkaniach grupy branżowej ds. edukacji we Wrocławiu. Członkowie Fundacji stale kształcą się i poszerzają swoją wiedzę w zakresie świadczenia usług edukacji poza formalnej poprzez wymianę doświadczeń z partnerami z innych fundacji w Polsce i zagranicą.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie szkolenia z edukacji żywieniowej. 25hx100	2500		
2.	Prowadzenie warsztatów rozwoju społecznego 25hx100	2500		
3.	Zakup produktów spożywczych koniecznych do przeprowadzenia warsztatów żywieniowych	1000		
5.	Catering (kawa, herbata, środki czystości i dezynfekcji)	500		
6.	Wynajęcie lokalu	1000		
7.	Wynagrodzenia księgowego	800		
8.	Koszt obsługi pod względem dostosowania informacji na stronie internetowej w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej.	800		
9.	Koordinacja (rozliczenie, monitorowanie)	900		

	3 miesiące x 300zł po 10 godz. w miesiącu)			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10000	10000	0

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.

Barbara Góreczna-
Lewandowska.....

Barbara Góreczna-Lewandowska
.....

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

Data
.....24.09.2021.....