

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	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	2) działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

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 Towarzystwo Wioślarskie Syrenka , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000422879 , Kod pocztowy: 03-942 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Wał Miedzeszyński , Numer posesji: 399 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Praga-Południe (dzielnica) , Strona www: www.twsyrenka.pl , Adres e-mail: biuro@twsyrenka.pl , Numer telefonu: 513856333 ,	
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)	Jarosław Lindqvist Adres e-mail: biuro@twsyrenka.pl Telefon: 53856333

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wioślarska brać-zajęcia grupowe na ergometrach			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	31.10.2019	Data zakończenia	14.12.2019

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

Opis zadania

Zadanie publiczne pn. „Wioślarska bracia – grupowe zajęcia na ergometrach” obejmuje utworzenie międzypokoleniowej, lokalnej grupy wioślarzy dla osób 50+ zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz osób młodszych, głównie licealistów. Projekt zakłada 1,5-miesięczny cykl wioślarskich spotkań w formie warsztatowej. Każde zajęcia będą trwały 2 godziny zegarowe. Podczas spotkań, instruktorzy wprowadzą uczestników w tajniki poprawnego „suchego” wiosłowania na ergometrze – zaś seniorzy podzielą się własnymi doświadczeniami i wiedzą dotyczącą lokalnych kontekstów społeczno-kulturowych. Prowadząca grupę pedagog, specjalizująca się w coachingu, wspierać będzie instruktorów i sprawi że zajęcia, mimo iż stanowią one duży wysiłek dla organizmu, przebiegną w przyjaznej atmosferze. Dobór dni spotkań, intensywność oraz dynamika pracy ukierunkowane na charakter terapeutyczny znacząco wpłyną na poprawę samopoczucia psychicznego uczestników. Wyżej wymienione elementy projektu będą miały terapeutyczny a zarazem aktywizujący i przeciwykluczeniowy charakter. Działanie skierowane jest w szczególności do sympatyków wioślarstwa i miejskiej rekreacji.

Projekt zakłada zrealizowanie 2 nadrzędnych celów. Pierwszym jest przeciwdziałanie narastającemu wykluczeniu seniorów z lokalnego życia społecznego oraz powstawaniu u nich zaburzeń depresyjnych, będących wynikiem obecnego i postępującego osamotnienia. Również licealiści, z uwagi m.in. na wiek, zmianę środowiska i pojawiające się nowe wyzwania życiowe, należą do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia depresji. Pora roku, krótki dzień i stosunkowo mała ilość światła słonecznego dodatkowo wpływa na podwyższenie tego ryzyka. Cel powyższy zostanie osiągnięty poprzez korzyści płynące z uczestniczenia w grupowych zajęciach na ergometrach. Projekt zakłada powstanie grupy miłośników wioślarstwa o charakterze samopomocowym i międzypokoleniowym. Ćwiczenia w grupie sprzyjają podbudowywaniu się, motywowaniu tym, że skoro pozostali dają radę, „ja też dam radę”. Drugim celem jest przybliżenie wioślarstwa i przekazanie wiedzy na ten temat kolejnemu pokoleniu oraz zachęcenie młodych do kontynuowania tradycji.

Uczestnikami spotkań wioślarskich będą osoby 50+ oraz młode pokolenie mieszkańców, głównie licealistów. Wiek, pora roku oraz fakt, że najstarsi uczestnicy projektu (70+) żyją samotnie sprawia, iż są oni szczególnie narażeni na wykluczenie społeczne. Jak pokazują liczne badania np. (Gerontol Pol 2015, 4, 143-58) wraz z wiekiem wzrasta nasilenie występowania zaburzeń depresyjnych. Predyktorami powstawania zaburzeń depresyjnych u osób w zaawansowanym wieku są: poczucie osamotnienia oraz współwystępowanie innych stanów chorobowych. Stworzenie międzypokoleniowej grupy miłośników wioślarstwa o charakterze samopomocowym, pozwoli uaktywnić starszych, a także znacząco wpłynie na przeciwdziałanie rozwojowi u nich stanów depresyjnych. Kontakt z młodszym pokoleniem w formie wspólnych ćwiczeń sprzyjać będzie poprawie ich psychospołecznej i fizycznej kondycji, a misją przekazywania lokalnej tradycji młodszemu pokoleniu, wskaże wioślarzom - seniorom nowy cel życiowy. Wspólne zajęcia pogłębią wzajemne relacje i poczucie wspólnoty.

Wioślarze- seniorzy (50+), to pokolenie zaczynające przygodę z wioślarstwem na drewnianych łodziach i wiosłach. Wraz z postępem technologicznym sprzęt i warunki uprawiania tej dyscypliny uległy znacznej zmianie. Jednak wioślarski *savoir-vivre*, etyka środowiskowa, pewne surowe maniery, choć wpisane w dawną kulturę i tradycję, stają się mało znane i nieatrakcyjne wśród młodych. To często powoduje, że starsi hołdujący tej tradycji znajdują się w grupie zagrożonej wykluczeniem społecznym. Niniejszy projekt ma na celu zainteresowanie młodszych mieszkańców nauką tradycyjnego wioślarstwa w formule mistrz - uczeń, co ma na celu zacieśnienie więzi społecznych oraz działanie na rzecz zachowania lokalnej tradycji.

Projekt ma charakter międzypokoleniowy. Z jednej strony wpisany jest w przeciwdziałanie powstawaniu zaburzeń psychicznych u seniorów poprzez ich aktywizację oraz przeciwdziałanie osamotnieniu, z drugiej pozwoli na kontynuację wioślarskiej tradycji. Istotnym elementem, który sprawia, że wykonanie zadania wyczerpie treść jak i obszar zadania publicznego jest przywrócenie należnego miejsca wioślarzom - seniorom w lokalnym życiu społecznym. Dzięki projektowi, wioślarze-seniorzy staną się lokalnymi nauczycielami, „mistrzami”, przekazującymi wiedzę uczniom, co korzystnie wpłynie na ich poczucie przynależności oraz bycia potrzebnymi. W odniesieniu do młodego pokolenia projekt pozwoli na docenienie tradycji jak również korzystnie wpłynie na umacnianie więzi społecznych. W odniesieniu do wszystkich uczestników, projekt będzie miał dodatni wpływ na ogólną poprawę samopoczucia psycho-fizycznego. Wszyscy uczestnicy projektu doświadczą pozytywnego wzmocnienia poprzez udział w zajęciach. Charakter projektu spełnia bowiem kryteria umożliwiające zakwalifikowanie go do oddziaływań z zakresu terapii aktywnej osadzonej w nurcie promocji zdrowia.

Doświadczenie praktyczne instruktora wioślarskiego i animatora rozmaitych wydarzeń wiślanych - społecznika będącej autorem i współrealizatorem niniejszego zadania (Jarosława Lindqvista), wyniesione z wcześniej realizowanych projektów o charakterze wspólnotowym i poświęconych aktywizacji społecznej mieszkańców miasta oraz uzyskaniu korzystnych zmian w obrazie ich samopoczucia psychofizycznego (projekty realizowane ze środków na cele społeczne w latach: 2012-17 z Centrum Komunikacji Społecznej, Biurem Edukacji i Biurem Marketingu Miasta oraz UM w Dzielnicy Praga Południe niezbicie potwierdza, że działanie poprzez sport zwłaszcza zajęcia grupowe, jest bardzo efektywnym narzędziem terapeutycznym. W ankietach ewaluacyjnych ich uczestnicy deklarowali wysoki poziom zadowolenia z zajęć.

W przypadku projektu „Wioślarska bracia-zajęcia grupowe na ergometrach” zakłada się podobne rezultaty, przy czym

podkreślić należy jego dodatkową wartość wynikającą z potencjału działań na rzecz zachowania lokalnej kultury. W związku z tym, należy uwzględnić również potencjalne, odroczone korzyści związane z realizacją projektu, których zasięg może wykroczyć daleko poza grono uczestników planowanych spotkań.

Harmonogram i miejsca realizacji projektu:

Projekt zakłada rozpoczęcie zajęć we czwartek 31 października, po dwa spotkania w skali tygodnia (czwartki i soboty) . Łącznie 14 spotkań, o charakterze warsztatowym o łącznej liczbie 28 godzin. Zakończenie 14 grudnia. Zajęcia realizowane będą w wynajętym na ten cel obiekcie (w kompleksie budynków Stadionu Narodowego w Warszawie)

Odbiorcy projektu bezpośredni: Weterani wioślarstwa, osoby 50+ oraz młodzież, głównie z warszawskich liceów. Grupa 20-sto osobowa.

Opis kosztów:

Stawki podane przez realizatora działania oszacowane są na podstawie wcześniej realizowanych projektów oraz podobnych działań.

Miejsce realizacji

Warszawa, Kompleks budynków Stadionu Narodowego

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Rezultat twardy to utworzenie międzypokoleniowej 20 osobowej grupy miłośników wioślarstwa o charakterze pomocowym	Zadanie przewiduje przeprowadzenie dwóch dwugodzinnych zajęć tygodniowo, łącznie 14 spotkań, w sumie 28 godzin.	Sposób monitorowania: listy obecności, fotorelacja
Rezultaty miękkie: Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz poprawa stanu psychicznego jako efekt m.in umocnienia poczucia własnej wartości i wzrost "poczucia bycia potrzebnym" (wspomaganie terapii zaburzeń ze spektrum depresji, oraz profilaktyka depresji wieku senioralnego). Oddziaływanie to będzie miało korzystny wpływ również na uczestników młodszych.	Zadanie przewiduje 100%	Ankiety przed i zakończeniu zadania
Rezultat miękki Poprawa samopoczucia fizycznego biorących udział w projekcie, co wynika z korzystnego oddziaływania regularnej ćwiczeń m.inna: układ oddechowy, układ krążenia oraz gospodarkę hormonalną.	Zadanie przewiduje 100%	Ankiety przed i zakończeniu zadania
Rezultat miękki: Wzrost aktywności społecznej seniorów i młodszych uczestników projektu oraz umocnienie wzajemnych relacji społecznych, a także włączenie młodego pokolenia w kontynuowanie tradycji	Zadanie przewiduje 100%	Ankiety przed i zakończeniu zadania

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

Charakterystyka oferenta

Towarzystwo Wioślarskie Syrenka realizuje projekty od 2012 roku. Poprzez sport realizujemy rozmaite zadania z obszaru pożytku publicznego. Poza regularnym i zajęciami sportowo-rekreacyjnymi na swoim koncie Syrenka ma organizację 9 wioślarskich imprez regatowych dla młodzieży z liceów i szkół wyższych, jak również projekty z dziedziny krzewienia tożsamości lokalnej i inicjatyw lokalnych takie jak "Puchar Wisłyna 100-lecie Saskiej Kępy", "Wakacyjne zajęcia wioślarskie dla wolontariuszy" i "Tożsamość Wisły Warszawskiej kreowanej przez młodzież". Współpracowaliśmy z Biurem Edukacji m.st.W-wy, UM Praga-Południe Wydział Spraw Społecznych, UM Śródmieście Wydział Sportu i Spraw Społecznych, Biurem Marketingu Miasta oraz z Biurem Sportu i Rekreacji.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Syrenka od momentu powstania współpracuje z warszawskimi liceami organizując zajęcia dla szkolnych osad wioślarskich. Zrealizowaliśmy szereg projektów wiślanych z czego jeden międzypokoleniowy. Współpracowaliśmy z LO Sobieskiego, LO Zamoyskiego i LO Konopczyńskiego. W naszych regatach obok młodzieży udział brali seniorzy wioślarstwa. Znamy lokalne środowisko wodniackie w stopniu pozwalającym na identyfikację rozmaitych problemów.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby osobowe:

Filip Konopczyński- instruktor wioślarstwa, instruktor harcerski, posiada duże doświadczenie w pracy z młodzieżą.

Grzegorz Domański-wioślarski mistrz Polski, instruktor wioślarski

Jarosław Lindqvist- instruktor wioślarstwa, animator wiślanych wydarzeń, społecznik

Klementyna Perczak (wolontariuszka, opiekun grupy)-pedagog, amatorka wioślarstwa, specjalizuje się w coachingu. Na co dzień uczy matematyki w szkole na warszawskim Ursynowie

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie instruktorów i koordynacja zadania (400 zł), umowa zlecenia	5440,0		
2.	wynajem obiektu na potrzeby zajęć (1560 zł w skali miesiąca przez 1,5 miesiąca)	2340,0		
3.	koordynacja i obsługa księgowa projektu	600,0		
4.	ubezpieczenie OC, polisa	1012,7		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9392,7	9392,7	0,0

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 z 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. W przypadku gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający osobowość prawną oferenta; nie dotyczy uczniowskich klubów sportowych oraz stowarzyszeń kultury fizycznej nieprowadzących działalności gospodarczej. Odpis musi być zgodny z aktualnym stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany. *(fakultatywny - niezłożony)*
2. Kopia umowy lub statutu spółki potwierdzona za zgodność z oryginałem *(fakultatywny - niezłożony)*

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.