

Załącznik nr 1

WZÓR

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**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Województwo Świętokrzyskie
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Ochrona i promocja zdrowia

**II. Dane oferenta(-tów)**

<b>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</b>	
Buska Lokalna Grupa Działania „Słoneczny Lider” Forma prawna: Stowarzyszenie KRS 0000302968 Ul. Grotta 3, 28-100 Busko-Zdrój www.slonecznylider.pl e-mail: lgdslonecznylider@gmail.com tel.: 41 378 71 77	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Marta Strzelecka, Katarzyna Szczukiewicz-Kaluźna Tel.: 41 378 71 77 e-mail: lgdslonecznylider@gmail.com

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Profilaktyka zdrowia psychicznego – walka ze stresem poprzez zajęcia relaksacyjne			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.09.2022	Data zakończenia	25.11.2022
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
W ramach przedsięwzięcia Buska Lokalna Grupa Działania „Słoneczny Lider” zorganizuje w Hotelu Bristol Art & Medical SPA w Busku – Zdroju zajęcia relaksacyjne dla 50 osób w podziale na 5 grup po 10 osób. Informacja o zajęciach zostanie zamieszczona na stronie internetowej <a href="http://www.slonecznylider.pl">www.slonecznylider.pl</a> oraz na fanpage’u stowarzyszenia w celu rekrutacji uczestników.				

1 <sup>1)</sup>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 <sup>2)</sup>Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Realizacja tego przedsięwzięcia jest odpowiedzią na potrzeby mieszkańców Gminy Busko – Zdrój, którzy przez pandemię związaną z COVID-19 odczuwali silny stres, lęk czy strach rzutujący na ich stan zdrowia psychicznego. Długotrwała izolacja, przebywanie na kwarantannie, ograniczenie kontaktów społecznych, strach przed zakażeniem, śmiercią i utratą bliskiej osoby, a także przed kontaktem z osobami, które mogą być zainfekowane, strach przed poważnymi powikłaniami, przymusową hospitalizacją i długą kwarantanną, czy możliwością przeniesienia zakażenia na bliskie osoby spowodowało wzrost poziomu odczuwanego stresu, co wykazano w wielu badaniach prowadzonych na całym świecie. Dlatego oprócz walki z medycznym aspektem COVID-19 warto również poświęcić czas i środki na pomoc osobom, które odczuwają konsekwencje epidemii i wpływu COVID-19 na psychiczne funkcjonowanie.

Według współczesnej wiedzy medycznej zbyt duże i długotrwałe stężenie kortyzolu we krwi prowadzi do powolnego i stopniowego uszkodzenia komórek w ludzkim ciele. Dzieje się tak przede wszystkim z układem nerwowym. Sprawia to, że na co dzień człowiek doświadcza coraz częściej różnego rodzaju bólu, symptomów i dolegliwości, które nie muszą być wcale związane z urazami czy przeciążeniami fizycznymi. Życie codzienne, natłok myśli, kłopotów i problemów nie sprzyja radzeniu sobie z ciężkimi przeżyciami i emocjami.

Każdy człowiek na drodze życia uczy się w jakiś sposób regulować stres i emocje, które mu towarzyszą przez całe życie. Teoretycznie jest to nieodłączny element naszego funkcjonowania. W praktyce jednak okazuje się, że jedni radzą sobie ze zjawiskiem stresu mniej, a inni bardziej.

Jednym ze sposobów pracy z ciałem i umysłem w celu obniżenia stresu, nauczenia radzenia sobie z nim we wciąż zmieniających się warunkach, są techniki medytacyjne. Medytacja to technika treningu umysłu, szeroko rozumiany sposób na poznanie siebie i zdanie sobie sprawy z wzorców myślowych i blokad ograniczających nas w codzienności. Medytacja jest też sposobem na wyciszenie umysłu. Niesie ona za sobą korzyści w postaci obniżenia stanów lękowych, zmniejszenia stresu, łagodzenia depresji, wspomaga koncentrację, pozwala nauczyć się być w „tu i teraz”.

Proponowane przez nas zajęcia relaksacyjne składać się będą z 3 godzinnego wykładu z medytacji oraz 3 godzinnego wieczoru saunowego z aromaterapią.

Podczas wykładów przedstawione zostaną takie zagadnienia, jak:

1. Patofizjologia stresu i wpływ stresu na organizm człowieka.
2. Zjawisko dysautonomii.
3. Zjawisko syndromu „przelewającego się wiadra” i somatyzacji emocji w ciele.
4. Techniki regulacji stresu, w tym praca z oddechem, techniki uważności, medytacja.
5. Wpływ technik regulacji stresu na układ nerwowy i zastosowanie ich w życiu codziennym.
6. Możliwości fizjoterapii w zakresie pomocy pracy z emocjami.

W trakcie warsztatu praktycznego:

1. Przeprowadzona zostanie pełna sesja ćwiczeń oddechowych.
2. Przeprowadzona zostanie sesja medytacyjna.

W ramach wieczoru saunamistrzowie przeprowadzają aromatyczne ceremonie w saunie, w trakcie których przy użyciu ręczników rozprowadzają ciepło i aromat, całej ceremonii towarzyszy muzyka.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba zorganizowanych warsztatów	1	Lista obecności
Liczba uczestników warsztatów	50	Lista obecności

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

Buska Lokalna Grupa Działania "Słoneczny Lider" działa na obszarze Gminy Busko - Zdrój od 2008 roku. Jako stowarzyszenie swoje działania nakierowuje na rozwój turystyczny i kulturalny regionu, tworząc nowe obiekty i atrakcje zarówno dla mieszkańców jak i turystów. Jednym z głównych produktów stowarzyszenia, który powstał dzięki wdrażaniu Lokalnej Strategii Rozwoju w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 -

2013 był Szlak Wokół Słońca, w ramach którego stworzono liczne miejsca aktywnego wypoczynku, tj. place zabaw, siłownie zewnętrzne, wiaty turystyczne przy istniejących szlakach turystycznych w tym rowerowych, itp. oraz obiekty kultuwujące różne tradycje np. Izba Chleba, pracownia rustykalna Arte Rustica, „Stara Kuźnia”. Buska Lokalna Grupa Działania „Słoneczny Lider” swoimi działaniami wpływa również na poprawę stanu zdrowia mieszkańców Gminy Busko – Zdrój oraz prowadzi działania mające wpływa na aktywizację lokalnej społeczności i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Stowarzyszenie posiada zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe do zrealizowania zadania publicznego. Zasoby kadrowe to pracownicy, którzy od 2008 roku są związani ze Stowarzyszeniem i stanowią o jego administracyjnym i księgowy potencjale oraz Zarząd, który merytorycznie podejmuje decyzje w kierunku rozwoju stowarzyszenia.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zajęcia relaksacyjne	6 000,00		
2.	Bufet dla uczestników zajęć relaksacyjnych (kawa, herbata, zimne napoje, ciastka)	1 500,00		
3.	Koszt 3			
4.	Koszt 4			
5.	Koszt 5			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 500,00	6 000,00	1 500,00

#### 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.

PREZES  
LCD „Słoneczny Lider”  
Margarzeta Donach

Data 20.07.2022r.

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

BUSKA LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA  
„SŁONECZNY LIDER”  
ul. Grotta 3  
28-100 Busko-Zdrój  
NIP 655-193-25-18 Regon 260226079