

WOJAZ

URZĄD MIASTA KRASNYSTAW
 Urząd Miasta
 Krasnystaw
4546.23.RKW
 Dni: Wpłynęło dn. 07-04-2023
 Przyjęto przez : Agnieszka Galan

 L.d 03R009S4F

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 jest adresowana oferta	Burmistrz Miasta Krasnegostawu
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia, działalność promocyjno - profilaktyczna oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym. Zadanie 4. Wspieranie zajęć rekreacyjno – profilaktycznych, aktywizujących dzieci i młodzież z programem profilaktycznym.

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	
STOWARZYSZENIE „ CARPE DIEM „ KRS 0000546186, KRASNYSTAW ul. Zamkowa 5a, 22-300 Krasnystaw	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Bożena Dąbrowska 512262967 825762717, mail : ogniskow@interia.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Rowerem po szlaku”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.05.2023r.	Data zakończenia	31.07.2023r.

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
 Realizacja zadania publicznego odbywać się będzie w okresie od 1 maja 2023 roku do 31 lipca 2023r., polegała będzie na organizacji cyklu zajęć rekreacyjno – edukacyjnych podczas trzy dniowego biwaku w miejscowości Nielisz. Do miejsca docelowego uczestnicy projektu dojadą rowerami malowniczym szlakiem „Green Velo”. Projekt ma na celu wspieranie działań promujących zdrowy i aktywny tryb życia przez młodzież, zapobiegających izolacji społecznej. Miejsce noclegu będzie bazą wypadową na kolejne wycieczki rowerowe oraz zwiedzanie okolicy.
 Beneficjentami zadania publicznego będą 23 osoby w wieku od 5 do 20 roku życia, umieszczone w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej na terenie powiatu krasnostawskiego.
 Program skierowany jest do tej właśnie grupy, ponieważ wychowankowie, którzy trafiają do placówek mają nie zaspokojone potrzeby z wczesnego dzieciństwa, co wiąże się z uczuciem pustki, strachem przed zależnością, mają trudności z samookreśleniem. Borykają się z poczuciem winy i gniewem kierowanym na siebie. Doświadczają ciągłego poczucia wybrakowania, gorszości, przez co często izolują się od społeczeństwa. Mają ogromne trudności w

odczuwaniu, nazywaniu i wyrażaniu emocji. Takie zaniechanie emocjonalne w wieku dziecięcym bardzo rzutuje na ich dorosłe życie, dlatego też potrzebują wielu lat terapii oraz pomocy ze strony osób z ich najbliższego otoczenia. Bardzo ważne jest, aby rozumieć ich problemy i potrzeby. W swoim gronie mamy wyspecjalizowaną kadrę, która na co dzień prowadzi działania mające na celu nie tylko zaspokojenie podstawowych potrzeb dnia codziennego, ale także jesteśmy "plasterkiem" na emocjonalne krzywdy naszych wychowanków. Okazując im wsparcie, zrozumienie, poświęcając im czas i pokazując, że są dla kogoś ważni. Zajęcia prowadzone podczas projektu mają na celu nauczyć naszych wychowanków nazywać i wyrażać swoje emocje, kontrolować swój gniew oraz wzmocnić poczucie własnej wartości. Dać im poczucie przynależności oraz budować bezpieczny fundament dorosłego życia oraz pomoże wdrożyć się do życia w społeczeństwie.

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
Cykl zajęć cyklu zajęć rekreacyjno – edukacyjnych	<ul style="list-style-type: none"> Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia dotyczących rozładowywania napięcia i stresu, aktywności fizycznej oraz szkodliwości stosowania strategii unikowych. Umiejętność budowania trwałych i zdrowych relacji. Poznanie alternatywnych, prozdrowotnych, aktywizujących form spędzania wolnego czasu. Budowanie poczucia własnej wartości. 	Dokumentacja w postaci fotografii sporządzona w trakcie realizacji zadania
Rajd rowerowy	<ul style="list-style-type: none"> Poznanie szlaków turystycznych „Green Velo”, Zwiedzenie okolicy oraz innych atrakcji. Umiejętność właściwego relaksu i wypoczynku. Integracja uczestników projektu. 	Dokumentacja w postaci fotografii sporządzona w trakcie realizacji zadania

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

Stowarzyszenie Carpe Diem działa na rzecz wychowanków Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej oraz Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej „ Na Zamku” w Krasnymstawie od lutego 2015 roku. Od 2016 co roku staramy pozyskiwać się środki finansowe na aktywizacje czasu wolnego dla naszych wychowanków. W roku ubiegłym realizowaliśmy projekt pt. „ W drodze po spokój” w ramach zadania publicznego Ochrona i promocja zdrowia, działalność promocyjno - profilaktyczna oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym. Zadanie 4. Wspieranie zajęć rekreacyjno – profilaktycznych, aktywizujących dzieci i młodzież dofinansowany przez Urząd Miasta Krasnystaw.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

L p .	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Nocleg z wyżywieniem			
1.1.	Wynajęcie pola namiotowego (3 doby)	1 500 zł	1 500 zł	0,00 zł
1.2.	Wynajęcie domku holenderskiego (3 doby)	750 zł	750 zł	0,00 zł
1.3.	Zakup obiadu (4 dni)	3 240 zł	3 240 zł	0,00 zł
1.4.	Zakup pizzy	625 zł	625 zł	0,00 zł
2.	Wypożyczenie sprzętu wodnego	900 zł	900 zł	0,00 zł
3.	Zakupy spożywcze (śniadania, podwieczorek, kolacja)	1 500 zł	1 500 zł	0,00 zł
4.	Transport	1000 zł	1000 zł	0,00 zł
5.	Zakup sprzętu sportowego (namioty, śpiwory, karimaty)	1 700 zł	485 zł	1 215 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 215 zł	10 000 zł	1 215 zł

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.

Bożena Dąbrowska

Prezes Zarządu

Myszak Kinga

Data *06.04.2023*

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

Stowarzyszenie „CARPE DIEM”
ul. Zamkowa 5A, 22-300 Krasnystaw
NIP 564-178-86-22
Reg. 360908338
KRS 0000546186, PKD 9499Z

Praca Szkoła
Klasa Kształcąca

Wzrost i rozwój człowieka
Wzrost i rozwój człowieka
Wzrost i rozwój człowieka
Wzrost i rozwój człowieka
Wzrost i rozwój człowieka

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

	Grupa godziny zajęć	Rodzaj zajęć	Miejsce prowadzenia zajęć
I DZIEŃ BIWAKU	Dzieci i młodzież umieszczone w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej na terenie miasta Krasnystaw. 4 godziny dziennie	Rajd rowerowy , Poznawanie oraz zwiedzanie szlaków turystycznych Green Velo	trasa rowerowa Krasnystaw- Nielisz
II DZIEŃ BIWAKU	Dzieci i młodzież umieszczone w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej na terenie miasta Krasnystaw. 4 godziny dziennie	Trening Umiejętności Społecznych, Jak oswoić swoje emocje? - warsztat, poznanie i rozumienie emocji negatywnych i pozytywnych	Nielisz, pole namiotowe
III DZIEŃ BIWAKU	Dzieci i młodzież umieszczone w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej na terenie miasta Krasnystaw. 4 godziny dziennie	Trening Zastępowania Agresji, Umiejętność właściwego relaksu i wypoczynku. Integracja uczestników projektu.	Nielisz, pole namiotowe
IV DZIEŃ BIWAKU	Dzieci i młodzież umieszczone w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej na terenie miasta Krasnystaw. 4 godziny dziennie	Rajd rowerowy , Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia dotyczących rozładowywania napięcia i stresu,	trasa rowerowa Nielisz - Krasnystaw

Stowarzyszenie „CARPE DIEM”
ul. Zamkowa 5A, 22-300 Krasnystaw
NIP 564-178-86-22
Reg. 360908338
KRS 0000546186, PKD 9499Z

Bożena Dąbrowska
Prezes Zarządu

Myślak Kinga

10/10/2020

10/10/2020

10/10/2020
10/10/2020
10/10/2020
10/10/2020
10/10/2020

Program profilaktyczny wspierający alternatywne formy zajęć aktywizujących dzieci i młodzież stworzony na potrzeby projektu „Rowerem po szlaku” Stowarzyszenia Carpe Diem

Promocja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest niezbędnym elementem wychowania. Edukacja z zakresu prawidłowych sposobów regulacji emocji oraz zdrowia psychicznego w codziennym życiu jest także priorytetem zdrowia publicznego. Prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka jest fundamentem poprawnego przystosowania się do życia w społeczeństwie. To właśnie on warunkuje, w jaki sposób będziemy radzić sobie jako jednostka wśród innych ludzi, jakie relacje ze środowiskiem zewnętrznym zbudujemy, ale też czym będziemy kierować się w podejmowaniu decyzji.

Wspieranie i upowszechnianie kultury dbania o zdrowie emocjonalne oraz promocja technik relaksacyjnych pozwoli na osiągnięcie lepszego efektu i poszerzenia świadomości wychowanków placówek. Obecnie dzieci i młodzież niewiele czasu poświęcają na refleksję nad swoimi emocjami, co skutkuje obniżeniem samopoczucia a także osłabieniem relacji interpersonalnych z rówieśnikami.

Zdrowie psychiczne związane jest również z formowaniem się tożsamości - procesem silnie osadzonym w kontekście społecznym i rodzinnym. Dzieci niezależnie od wieku stają coraz częściej przed koniecznością redefiniowania lub budowania od nowa swojej tożsamości, ponieważ skonstruowane wcześniej są nieadekwatne do aktualnej sytuacji. Wychowankowie placówek niejednokrotnie borykają się z trudnościami określenia własnej tożsamości i przynależności do grupy, co powiązane jest z nagłą zmianą otoczenia, wymagań i osób sprawujących pieczę.

Niezmiennie jednak, wsparcie rozwoju dziecka na każdej płaszczyźnie wymaga stosowania różnych metod dydaktycznych, dlatego należy dążyć do stosowania form wsparcia i oddziaływań dostosowanych do grupy docelowej. Efektywność podejmowanych działań zależy od atrakcyjności wdrażanych metod, dopasowania do wieku i zainteresowań uczestników, czego długoterminowym skutkiem będzie pozytywna korelacja ze zmianą szkodliwych nawyków na te właściwe. Wdrożenie tych zmian to długotrwały proces, który dzięki wielotorowości i atrakcyjności może odnieść sukces.

Projekt „Rowerem po szlaku” to cykl zajęć rekreacyjno-edukacyjnych oraz opiekuńczo-wychowawczych, które mają za zadanie wspierać alternatywne formy zajęć aktywizujące dzieci i młodzież do dbania o swoje zdrowie psychiczne. W program niejako wpisane są potrzeby dzieci i młodzieży przebywających w Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej w Krasnymstawie oraz umieszczonych w rodzinnej pieczy zastępczej na terenie miasta. Wychowankowie placówki przed pobytem w niej, nie mieli możliwości doświadczenia zdrowych nawyków pielęgnowania sfery psychicznej, fizycznej i społecznej, co było wynikiem nieprawidłowych i nierzadko szkodliwych wzorców pierwotnie funkcjonujących w środowisku rodzinnym. Projekt „Rowerem po szlaku” składa się z cyklu zajęć edukacyjnych takich jak: trening radzenia sobie z agresją, Trening Umiejętności Społecznych (TUS), budowanie poczucia przynależności w grupie, praca z emocjami oraz z zajęć rekreacyjno-sportowych tj. wycieczek pieszych i rowerowych. Z uwagi na wiek uczestników podejmiemy również tematykę kryzysu w zakresie wyjaśnienia: czym jest zjawisko kryzysu, jakie może przynieść skutki a także jak w konstruktywny sposób je rozwiązywać.

Wzięcie udziału w zajęciach jest szansą na poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kształtowanie poczucia własnej wartości a także przynależności do grupy. Angażując dzieci i młodzież w aktywne uczestnictwo w treningu umiejętności społecznych, chcemy stopniowo

podnosić ich kompetencje społeczne, ułatwiać funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi, ponadto rozwinąć umiejętność rozumienia, akceptacji własnych emocji i radzenia sobie z nimi.

Program zajęć ułożony jest w taki sposób, aby wzbudzić zainteresowanie i zachęcić młodego człowieka do pracy nad własnymi zasobami, rozwijaniem kompetencji, które już posiada, ale także nabywania nowych umiejętności. W pewnym zakresie zmusza do refleksji i skupienia się na własnych przeżyciach wewnętrznych. Z uwagi na negatywne doświadczenia i nieprawidłowe wzorce wyniesione z domów rodzinnych, praca nad sferą emocjonalną wychowanków oraz umiejętnościami radzenia sobie w sytuacjach trudnych jest szczególnie ważna.

Uzasadnieniem potrzeby realizacji projektu jest zapoznanie dzieci i młodzieży zagrożonych wykluczeniem społecznym z zagadnieniami dotyczącymi promocji zdrowego stylu życia oraz zwiększenie świadomości o potrzebie zadbania o własne samopoczucie. Aktywności zapewnione podczas wyjazdu mają na celu wskazanie zdrowych form spędzania czasu i ich powiązanie ze zdrowiem psychicznym.

Cykl zajęć rekreacyjno-edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych

Cykl 4-dniowy zrealizowany będzie w okresie od 1 maja do 31 lipca 2023r. w miejscowości Nielisz, podczas wspólnego biwaku. Grupa zajęciowa będzie liczyć 23 osób w wieku od 5 do 20 lat. Za przebieg zajęć od strony merytorycznej, odpowiadać będzie wykwalifikowana kadra pracowników Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Krasnymstawie. W celu ułatwienia nabywania nowej wiedzy i kompetencji, zajęcia podzielone będą na różne bloki tematyczne w systemie 4-godzinny – dwie godziny rano i dwie po południu. Zastosowanie przez prowadzących formy warsztatowej zajęć ma służyć wywołaniu interakcji pomiędzy dziećmi, zachęceniu do dyskusji i wymiany opinii a ponadto ułatwieniu zaangażowania się i rozumienia omawianych zagadnień.

Głównym celem projektu jest promowanie zdrowego stylu życia, budowanie świadomości emocjonalno – społecznej oraz poznanie alternatywnych aktywnych form spędzania czasu wolnego poprzez:

- Zapoznanie z technikami pomocnymi w regulacji stresu i napięcia;
- Poznanie alternatywnych, prozdrowotnych, aktywizujących form spędzania wolnego czasu – biwak, rajd rowerowy, przejazd kajakiem;
- Naukę form odreagowania napięć emocjonalnych i sposobów przezwycięzania kryzysów;
- Trening Umiejętności Społecznej;
- Trening radzenia sobie z agresją;
- Poznanie emocji, ich znaczenia w życiu człowieka i sposobu wyrażania;
- Poznanie sposobów budowania poczucia własnej wartości;

Zajęcia rekreacyjno-edukacyjne

Tematy, które zostaną zrealizowane podczas zajęć rekreacyjno-edukacyjnych:

- Budowanie poczucia własnej wartości;
- Relacje z innymi i samym sobą – jak odnaleźć swoje miejsce w grupie;
- Kryzys – czy zawsze jest czymś negatywnym? Znaczenie kryzysów w naszym życiu;
- Jak oswoić emocje? - Analiza emocji negatywnych i pozytywnych;
- Jak techniki relaksacyjne oraz wszelka aktywność ruchowa wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne?
- Trening radzenia sobie z agresją;
- Trening Umiejętności społecznych;

Po zakończonych zajęciach dzieci i młodzież posiadać będą umiejętności i wiedzę na temat:

- Wzmacniania poczucia własnej wartości;
- Nawiązywania relacji i identyfikowanie się w grupie;
- Strategii radzenia sobie z kryzysem oraz wdrożenia ich w życie codzienne;
- Budowania zdrowych relacji oraz ich wpływu na nasze życie;
- Zdrowych sposobów redukcji napięcia emocjonalnego i zastępowania zachowań agresywnych;

Cykl zajęć opiekuńczo - wychowawczych

Oprócz korzyści płynących z poznania sposobów na regulację emocji, uczestnicy będą mieli okazję spędzić produktywnie czas na łonie natury. Z racji, iż projekt organizowany będzie w miejscowości Nielisz, zajęcia opiekuńczo-wychowawcze prowadzone będą pośród naturalnych krajobrazów. Gmina Nielisz wraz ze zbiornikiem retencyjno-rekreacyjnym stanowi jeden z najatrakcyjniejszych elementów szlaku turystycznego Roztoczańskiego Parku Narodowego i Szczepreszyńskiego Parku Krajobrazowego. Podczas wyjazdu korzystać będziemy z fragmentu Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo. Ten spektakularny szlak wiedzie przez pięć województw wschodniej Polski (warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie i świętokrzyskie). Rowerami można przebyć kilometry ścieżek a podczas pieszych wycieczek terenami atrakcyjnymi przyrodniczo poznawać różne zabytki Gminy. Cykl ma za zadanie pokazać jak istotny jest odpoczynek psychiczny i fizyczny oraz chwila wyciszenia i relaksacji.

ogrom opracowany przez psychologa zatrudnionego w placówce
niekuno - wychowawczej.

Domaciuk Agnieszka

