

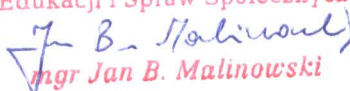
Ostrowiec Św., dnia 25.10.2018 r.

**OFERTA – Stowarzyszenia Aktywności Kulturalnej „Karuzela”
z siedzibą w Ostrowcu Świętokrzyskim, os. Stawki 45.**

Prezydent Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego, uznając celowość realizacji zadania publicznego pn. **Przeciwdziałanie patologiom i uzależnieniom wśród młodych matek poprzez aktywność ruchową - „Aktywna mama”** z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym, zgodnie z art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie zamieszcza w załączeniu ofertę złożoną przez Stowarzyszenie Aktywności Kulturalnej „Karuzela”

W terminie 7 dni od daty zamieszczenia ogłoszenia można zgłaszać uwagi dotyczące niniejszej oferty.

Uwagi należy składać w formie pisemnej w Wydziale Edukacji i Spraw Społecznych w Urzędzie Miasta, pok.108.

NACZELNIK WYDZIAŁU
Edukacji i Spraw Społecznych

mgr Jan B. Malinowski

P. D. Skrzypak
Z. B. R. R.

WYDZIAŁ EDUKACJI
I SPRAW SPOŁECZNYCH

Data
wpływu

19. 10. 2018

Nr

2935

Podpis

[Podpis]

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	Urząd Miasta w Ostrowcu Św.			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w trybie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie			
4. Tytuł zadania publicznego	Przeciwdziałanie patologiom i uzależnieniom wśród młodych matek poprzez aktywność ruchową - "Aktywna mama"			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02.11.2018	Data zakończenia	15.12.2018

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta (-tów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	Stowarzyszenie Aktywności Kulturalnej Karuzela Adres: 27-400 Ostrowiec Św., os. Stawki 45, KRS 0000568205, NIP 661 237 1854		
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Tel. 693 72 72 63, ltvk@wp.pl		

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Kobiety w ciąży, zwłaszcza pierwszej, boją się ćwiczyć. Boją się o siebie, boją się o swoje dziecko. Sytuacji nie polepszają lekarze ginekolodzy, którzy często na wszelki wypadek zabraniają kobietom ćwiczyć. Jeżeli przed ciążą kobieta była aktywna, nic nie stoi na przeszkodzie żeby dalej ćwiczyła (z wyłączeniem sportów urazowych i powodujących duże wstrząsy). Jeżeli do tej pory prowadziła raczej siedzący tryb życia, to właśnie nadszedł moment, żeby zacząć się ruszać! Dlaczego to takie ważne? Bo zostało udowodnione, że bezpieczna, odpowiednio dobrana aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na przebieg ciąży i porodu oraz na rozwijające się w brzuchu dziecko. Z naciskiem na: <u>bezpieczna i odpowiednio dobrana</u>. Analogicznie- zmiany, które zachodzą w okresie ciąży w organizmie kobiety, zmiana nachylenia miednicy, mięśnie rozciągnięte, przykurczone, zmiana środka ciężkości, zmiana wzorca oddechowego to wszystko po porodzie musi powrócić na właściwy tor. Niestety rzadko kobiety są informowane, w jaki sposób to robić: • ćwiczenia te muszą być wykonywane w różnych grupach: • ćwiczenia dla kobiet w ciąży trymestr II, • ćwiczenia dla kobiet w ciąży trymestr III, • ćwiczenia dla mam po porodzie,

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Częste spożywanie dużych ilości alkoholu zazwyczaj nie koresponduje z regularnym podejmowaniem aktywności fizycznej. Jednak regularna aktywność fizyczna może prowadzić do poprawy samopoczucia i większego zadowolenia z życia. Nadużywanie alkoholu powoduje uczucie smutku, zmęczenia, przygnębienia i braku zadowolenia. W trakcie leczenia zespołu uzależnienia od alkoholu aktywność fizyczna może być czynnikiem wspomagającym efektywną terapię. Osobom borykającym się z depresją bardzo pomaga w jej pozbyciu się i zapobieganiu przynosi właśnie aktywność ruchowa. Uprawianie wszelakich sportów nie tylko posiada pozytywny wpływ na ciało, czy sylwetkę, ale również w dużym stopniu na umysł, jakość życia i sposób postrzegania świata. Poza tym ma jeszcze dobroczynne działanie na kształtowanie pewności siebie, pozytywnego systemu wartości i poczucia możliwości przezwyciężenia trudności, których to zazwyczaj alkoholikom zdecydowanie brakuje. Dzięki aktywności fizycznej poprawia się przekaz impulsów międzykomórkami nerwowymi, wzrasta wydzielanie endorfin oraz serotoniny. Sporty grupowe mają dodatkowo to do siebie, że poprawiają zdecydowanie nastrój i kontakty między ludzkie wśród ćwiczących, co z kolei stanowi społeczny czynnik wsparcia w walce z uzależnieniem. Jak dowodzą badania najskuteczniejsze ćwiczenia wspomagające leczenie depresji, a co za tym idzie choroby alkoholowej stanowią: stretching, ćwiczenia rozciągające i aerobowe. W przeciwieństwie do innych ćwiczeń w tym przypadku nie ma znaczenia wielkość i intensywność wysiłku, która by tylko negatywnie działała na obciążenie układu sercowo-naczyniowego, ale sam fakt podjęcia nawet najmniejszej aktywności ruchowej w celu dążenia do poprawy jakości życia. Dużą uwagę również dla skuteczności ćwiczeń trzeba przywiązywać do systematyczności. Podsumowując sport jako czynnik profilaktyczny ma duży wpływ na poprawę stanu chorego.

W przypadku młodych mam, które niejednokrotnie po raz pierwszy mierzą się z trudami macierzyństwa, czasami bardzo ciężko jest podołać nowym obowiązkom oraz zmianom, które zachodzą w ich organizmie. Wśród wielu kobiet po urodzeniu dziecka spada pewność siebie oraz poczucie atrakcyjności. Brak czasu na własne potrzeby powoduje chęć ucieczki we wszelkiego rodzaju używki, w tym alkohol. Chwilowe poczucie relaksu oraz zapomnienie, łatwo prowadzi do uzależnienia. Dlatego aby przeciwdziałać szerzeniu się uzależnień wśród świeżoupięczonym mam oraz pomóc im w tym trudnym okresie, Stowarzyszenie „KARUZELA” planuje zorganizować szereg zajęć ruchowych.

Aktywizowanie kobiet w ciąży i po ciąży ma wiele korzyści dla nich: Zapewniają lepszą sprawność fizyczną, korygują postawę, Wspomagają zabiegi przeciwdziałające występowanie rozstępów skóry, Wzmacniają oraz uelastyczniają mięśnie brzucha, kręgosłupa, dna miednicy (profilaktyka nietrzymania moczu i wypadania narządów rodnych oraz rozstęp mięśni prostych brzucha), Pomagają w zwalczaniu bólów kręgosłupa oraz łydek, Działają pobudzająco na krążenie krwi, Wspomagają czynność układu oddechowego, Zapewniają prawidłowy przyrost masy ciała, Poprawiają samopoczucie, Przygotowują organizm do wysiłku porodowego, Pozytywnie wpływają na stan pourodzeniowy noworodka. Pomagają wrócić kobiecie do sprawności fizycznej Integrują mamy i pozwalają zawierać nowe znajomości. Pomagają tym samym pokonać depresję poporodową poprzez kontakt z innymi mamami, często w podobnej sytuacji oraz poprzez zwiększenie endorfin podczas ćwiczeń w kobiecym organizmie.

Zaplanowane formy aktywności mają na celu pomóc kobietom na różnych etapach rodzicielstwa w przezwyciężeniu trudności, które niesie wychowywanie dzieci. Jak dowodzą badania, aktywność fizyczna oraz związana z tym poprawa zdrowia, wyglądu oraz samopoczucia korzystnie wpływa na organizm kobiety oraz pozwala uniknąć ucieczki w różnego rodzaju uzależnienia, tak częste wśród młodych mam, które nie radzą sobie w nowej sytuacji, jaką jest rodzicielstwo.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	Do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	Do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1.	Wynajem sali (60 godz. x 30,00 zł)	1800,00	1800,00	0,00
2.	Opłata dla instruktora (90 godz. x 50,00 zł)	4500,00	4500,00	0,00
3.	Wydruk ulotek, plakatów, gadżety dla uczestników warsztatów dot. uzależ.	300,00	300,00	0,00
4.	Zakup sprzętu do ćwiczeń	1200,00	1200,00	0,00
5.	Oficjalne rozpoczęcie - (poczęstunek)	800,00	800,00	0,00
6.	Wykładowca – prelekcja dot. uzależ.	300,00	300,00	0,00
Koszty ogółem:		8900,00	8900,00	0,00

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy ~~pobieranie~~*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci*składający niniejszą ofertę nie zalega(ją)*/zalega(ją)*z opłacaniem należności tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci*składający niniejszą ofertę nie zalega(ją)*/zalega(ją)*z opłacaniem należności tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

Bożena Dobrowolska

(podpis osoby upoważnionej
lub podpisy osób poświadczających
Do składania oświadczeń
woli w imieniu oferenta)

STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI KULTURALNEJ
„KARUZELA”
os. Stawki 45, 27-400 Ostrowiec Św.
NIP 661 2371854, REGON 36209555000000

Data 19.10.2018 r.

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzone zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

- ćwiczenia dla mam po porodzie z dziećmi,
- ćwiczenia buggygym
- warsztaty edukacyjne poświęcone profilaktyce przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom wśród matek.

Każda grupa odbywałaby ćwiczenia dwa razy w tygodniu w ODS Malwa, os. Stawki 45. Ćwiczenia prowadzone przez mgr fizjoterapii, instruktora buggygym.

Poniedziałek i piątek buggygym w parku 12 osób, wtorek i czwartek aktywna mama 12 osób, wtorek czwartek aktywna w ciąży też 12 osób.

Cykl zajęć zostanie poprzedzony oficjalnym rozpoczęciem, pełnym atrakcji dla Uczestniczek oraz dzieci. Podczas oficjalnego rozpoczęcia zostanie przeprowadzony instruktarz pierwszej pomocy, który poprowadzi ratownik medyczny. Każda z Uczestniczek otrzyma gadżety oraz sprzęt do ćwiczeń.

Cała akcja zostanie nagłośniona w mediach lokalnych oraz na terenie miasta poprzez kolportaż ulotek i plakatów.

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Ostrowiec Św., dnia. 24.10.2018 r.

**Prezydent Miasta
Ostrowca Świętokrzyskiego**

Wydział Edukacji i Spraw Społecznych przedkłada sprawę dotyczącą:

Wniosek o wyrażenie stanowiska w sprawie złożonej przez Stowarzyszenie Aktywności Kulturalnej „Karuzela” z siedzibą w Ostrowcu Świętokrzyskim, os. Stawki 45 Uproszczonej Oferty Realizacji Zadania Publicznego w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w trybie art. 19 a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Uzasadnienie wniosku: podstawą do przeprowadzenia powyższego zadania są następujące akty prawne:

- ustawa z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym,
- ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie,
- Program współpracy Gminy Ostrowiec Świętokrzyski z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w latach 2018 – 2019
- Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Ostrowiec Świętokrzyski na 2018 rok.

Zadanie:

Oferta Stowarzyszenia Aktywności Kulturalnej „Karuzela”, na realizację zadania pod nazwą: **Przeciwdziałanie patologiom i uzależnieniom wśród młodych matek poprzez aktywność ruchową - „Aktywna mama”**, którego celem jest propagowanie aktywności fizycznej kobiet w czasie trwania ciąży.

Proponowana kwota wsparcia 8 900,00 zł.

Środki na realizację zadania zostały zaplanowane w budżecie Gminy Ostrowiec Świętokrzyski na 2018 rok w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Ostrowiec Świętokrzyski na 2018 rok

Wydział, biorąc pod uwagę zasadność proponowanego zadania, wnioskuje o akceptację propozycji.

W załączeniu Uproszczona Oferta Realizacji Zadania Publicznego.

Stanowisko Prezydenta Miasta:

NACZELNIK WYDZIAŁU
Edukacji i Spraw Społecznych

[Podpis]
mgr Jan B. Malinowski

[Podpis]
URZĄD MIASTA
Ostrowca Świętokrzyskiego

Anna Niedbala

Stwierdzam zgodność z oryginałem
25. PAŹ. 2018

Podpis

[Podpis]