

Ostrowiec Św., dnia 17.02.2021 r.

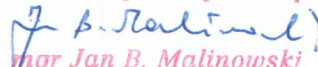
URZĄD MIASTA
Wydział Edukacji i Spraw Społecznych
ul. Jana Głogowskiego 3/5
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski

OFERTA – „Fundacja Aktywnych Mam”
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, os. Pułanki 51/39

Prezydent Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego, uznając celowość realizacji zadania publicznego „Aktywna Mama – online i na żywo” z zakresu ochrony i promocji zdrowia, zgodnie z art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie zamieszcza w załączeniu ofertę złożoną przez „Fundację Aktywnych Mam”.

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 Urzędu Miasta, pok.109.

NACZELNIK WYDZIAŁU
Edukacji i Spraw Społecznych

mgr Jan B. Malinowski

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	Prezydent Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	art. 4 pkt 6, ochrona i promocja zdrowia

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	FUNDACJA AKTYWNYCH MAM Os. Pułanki 51 / 39, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski, Polska KRS 0000860941 NIP 6612380451 REGON 387069003 telefon 501813526 507127967
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Frejlich 501813526 Paulina Kopeć 507127967 mail: fundacjaaktywnychmam@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywna Mama- online i na żywo		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	1.03.2021	Data zakończenia 29.05.2021
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Nadchodzący okres zimowy to okres obniżonej odporności. Ta jest szczególnie ważna dla kobiet – ze szczególnym uwzględnieniem kobiet, spodziewających się dziecka, lub młodych mam, które z reguły mają utrudniony dostęp do aktywności fizycznej. 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: bezpieczna i odpowiednio dobrana). 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, • ćwiczenia dla mam po porodzie z dziećmi, • ćwiczenia buggygm. Każda grupa odbywałaby ćwiczenia dwa razy w tygodniu w ODS Malwa, os. Stawki 45, Ćwiczenia prowadzone przez mgr fizjoterapii, instruktora buggygm		

Proponowany harmonogram ćwiczeń:

- poniedziałek i czwartek godz. 12.00: buggygym w parku/ODS Małwa
- wtorek i piątek godz. 11.00 , 12.00 ćwiczenia pn. „Aktywna mama”
- wtorek i piątek ćwiczenia godz. 9.00,10.00 pn. „Aktywna w ciąży”

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 tydek, 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 poprawiając tym samym jej kondycję fizyczną.

Dodatkowo będą prowadzone konsultacje online i na żywo dotyczące zdrowego odżywiania, porad fizjoterapeutycznych, psychologicznych, masażu shantala, chustonoszenia. Odbywać się będą w ciągu tygodniu po 2 h.

Warsztaty z chustonoszenia prowadzone przez Dominikę Mąke 6.03, 27.03, 17.04, 8.05. 2021

Spotkania z psycholog Magdaleną Majewską odbędą się 13.03, 3.04, 15.05, 29.05

Porady fizjoterapeutyczne prowadzone przez Anna Frejlich 20.03, 10.03, 24.04 22.05

Warsztaty z masażu Shantala prowadzone przez Annę Frejlich 27.03, 29.05

W trakcie zadania będziemy promować naszą aktywność za pomocą ulotek oraz roll-up.

Ze względu na panującą w kraju pandemię dopuszcza się możliwą zmianę terminów.

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
zapewnienie udziału w zajęciach w ramach projektu kobietom w ciąży i po ciąży	Ok. 25 kobiet	Lista obecności
Zwiększenie poziomu wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka	80% uczestników podniesie wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka	Ankieta przeprowadzana na początek i zakończenie projektu

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
Fundacja Aktywnych Mam działa od 21.09.2020, już przed założeniem fundacji członkowie zarządu współpracowali z różnymi stowarzyszeniami z terenu Ostrowca Św. Od 16.11-30.12.2020 prowadzony projekt Aktywna Mama finansowany przez Urząd Marszałkowski Współpraca ze Stowarzyszeniem KARUZELA w ramach cyklu zajęć „Aktywna Mama”; Współpraca ze Stowarzyszeniem BuggyGYM przy organizacji wydarzenia pn. „Wyścigi wózków. Treningi dla Mam”. Współpraca ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Ruchowo SARON w ramach projektu „Aktywny Senior” od 2016 roku; Prowadzenie social mediów dedykowanych kobietom pn. „Trening i Czysta Micha”.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali (60 godz. x 30,00 zł)	1800	1800	0
2.	Opłata dla instruktora (96 godz. x 60,00 zł)	5760	5760	0
3.	Kampania reklamowa- plakaty, materiały reklamowe	340	340	0
4.	Konsultacje ze specjalistą (28 godz. x 75,00 zł)	2100	2100	0
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.

Fundacja Aktywnych Mam

Prezes Fundacji

Anna Frejlich

Tel. 501 813 526

Data 10.02.2021

(podpis osoby upoważnionej lub podpis osoby upoważnionej do składania oświadczeń w imieniu oferenta)

Fundacja Aktywnych Mam

Wiceprezes Fundacji

Paulina Kopec

Tel. 507 127 967