

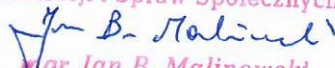
Ostrowiec Św., dnia 13.01.2022 r.

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

Prezydent Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego, uznając celowość realizacji zadania publicznego pn. „Aktywna Mama, ZDROWA MAMA” 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, ZDROWA MAMA		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	25.01.2022	Data zakończenia 22.04.2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
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. 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. Opieka okołoporodowa jest dla kobiet w ciąży bardzo ważna, również ważna jest opieka poporodowa, która ma na celu pomóc młodej mamie do powrotu do formy, ale głównie ma zadanie niwelować skutki obciążenia okołoporodowego. Ćwiczenia dla aktywnej mamy to nie tylko ćwiczenia dla kobiet zaraz po porodzie, takich ćwiczeń potrzebuje każda kobieta, która kiedyś rodziła oraz osoby starsze, mające problemy z mięśniami dna miednicy, z wysiłkowym nietrzymaniem moczu czy innymi dysfunkcjami uroginekologicznymi Ćwiczenia dostosowane dla każdej z wyżej wymienionych osób to 5 grup, każda raz w tygodniu po 60 min. *aktywne 9 miesięcy – I i II trymestr ciąży *aktywne 9 miesięcy – III trymestr ciąży *aktywna mama z dzieckiem *aktywna mama – mama zapracowana (dedykowane ćwiczenia dla wszystkich kobiet również osób starszych)			

*aktywne spacery czyli ćwiczenia buggygym, ćwiczenia z wózkami

Każda grupa odbywałaby ćwiczenia raz w tygodniu w Przestrzeni Aktywnej Mamy os. Słoneczne 17,
Ćwiczenia prowadzone przez mgr fizjoterapii, instruktora buggygym, trenera personalnego

Proponowany harmonogram ćwiczeń:

- poniedziałek godz. 12.30: buggygym w parku/Przestrzeń Aktywnej Mamy
- wtorek godz. 12.00 , środa 16.30 ćwiczenia pn. „Aktywna mama“
- czwartek ćwiczenia godz. 12.00,13.00 pn. „Aktywne 9 miesięcy“

Ćwiczenia trwają 60 min, 5 grup ,każda raz będzie mieć zajęcia raz w tygodniu w sumie 70h.

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 narządówrodnych oraz rozstęp mięśni prostych brzucha), pomagają w zwalczaniu bólów kręgosłupa oraz tydek, działają pobudzająco na krążenie krwi, wspomagają czynnośćukładu 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 pokonaćdepresję 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 etapachrodzicielstwa 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.

Prowadzone będą warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, porad fizjoterapeutycznych, psychologicznych, masażu shantala, chustonoszenia. Odbywać się będą w ciągu tygodniu po 2 h. Jeśli sytuacja epidemiczna będzie nakazywała nowe obostrzenia , warsztaty te będą prowadzone w formie online.

Warsztaty z chustonoszenia prowadzone przez Dominikę Mąkę (4h)

Spotkania z psycholog Magdaleną Majewską (4h)

Porady fizjoterapeutyczne prowadzone przez Anna Frejlich (3h)

Warsztaty z masażu Shantala prowadzone przez Annę Frejlich(2h)

Warsztaty multisensoryki dla rodziców, dzieci i osób starszych prowadzone przez Annę Frejlich raz w tygodniu (13h)

Całe wydarzenie rozpoczniemy zajęciami plastycznymi z okazji dnia babci i dziadka, dla dzieci i dziadków z okazji ich święta, aby wspólnie świętować i integrować się pokoleniowo.

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	25 – 30 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 Od 1.03-29.05. 2021 prowadzony projekt Aktywna Mama-online i na żywo finansowany ze środków gminy Ostrowiec Świętokrzyski W lipcu i sierpniu 2021 współpraca z ostrowieckimi organizacjami pozarządowymi w ramach projektu Wakacje offline 2021 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 (95 godz. x 30,00 zł)	2850	2850	0
2.	Opłata dla instruktora (70 godz. x 60,00 zł)	4200	4200	0
3.	Warsztaty ze specjalistą (26 godz. x 75,00 zł)	1950	1950	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9000	9000	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 z składaniem ofert, w tym zgromadzeniem, 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
Anna Frejlich

Tel. 501 813 526

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

Fundacja Aktywnych Mam

Wiceprezes Fundacji

Paulina Kopec
Paulina Kopec

Tel. 507 127 967

Data *10.01.2014*

Fundacja Aktywnych Mam

os. Pułanki 51/30

27-400 Ostrowiec

Tel. 501 813 526, 507 127 967

KRS:0000860941, NIP:6612380451