

Brzeskie Stowarzyszenie
Chorych na SM
ul. 1-go Maja 2, 49-300 Brzeg
tel. 77 333 05 69
NIP: 747-16-19-530, Regon 531576625



Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

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 BRZEGU
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	PRZECIWDZIAŁNIE UZALEŻNIENIOM I PATOLOGIOM SPOŁECZNYM <i>PROMOCJA I OCHRONA ZDROWIA</i>

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	
BRZESKIE STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SM UL. 1 MAJA 2 49-300 BRZEG KRS : 0000058563 www.wtz-bssm-brzeg.pl 1019magda@interia.pl Tel. 785 110 374 Osoba do kontaktu – Magdalena Kłoda Numer konta bankowego – BANK SPÓŁDZIELCZY OŁAWA – 43 9585 0007 0120 0120 1668 0001	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Magdalena Kłoda – 785 110 374

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„To co kocham, zdrowie to podstawa”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02/09/2019	Data zakończenia	22/11/2019
			a	
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Sposób realizacji	5 dniowy wyjazd wraz z zajęciami, forma zajęć wykładowa, warsztatowa, dodatkowo aktywność fizyczna.			
Ilość osób	30			
Miejsce realizacji zadania	ZAKOPANE			

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.

Cel główny	Profilaktyka i terapia uzależnień od: lekomanii, alkoholu, narkotyków, używek.
<p>Zadanie z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom oraz profilaktyki. Stawiamy na dobrą zabawę, profilaktykę i bezpieczeństwo. Propagowanie aktywnego stylu życia, szerzenie profilaktyki i promocję zdrowia. Realizacja programu profilaktycznego pn. „To co kocham, zdrowie to podstawa”. Wycieczka przeznaczona dla 30 osób dorosłych, w tym osoby niepełnosprawne z lokalnej społeczności naszej Gminy Brzeg oraz opiekunowie. BSSM posiada kadrę, która sprawować będzie opiekę i bogate doświadczenie w organizowaniu podobnych zadań.</p> <p>Zajęcia prowadzi Pani Magdalena Kłoda, która posiada wiedzę z danego tematu i szkolenie z zakresu motywowania uczestnika do aktywnego udziału w procesie terapeutycznym – nowoczesne metody, formy i techniki pracy terapeuty, i doświadczenie z zakresu kontaktu z osobą pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, oraz kwalifikacje: Specjalisty terapii uzależnień. Dodatkowo studia wyższe z interwencji kryzysowej.</p> <p>Zwiększenie świadomości całej społeczności biorącej udział w zadaniu do potrzeby działalności profilaktycznej. Realizacja zadania przyczyni się również do promocji aktywnego życia, zdrowia i będzie to czas spotkań, wymiana doświadczeń, nauka, nawiązanie nowych znajomości. Forma realizacji załączonego planu to zajęcia dydaktyczno-edukacyjne prelekcje, wykłady, warsztaty -12 godzin. Zajęcia umożliwiające aktywność fizyczną – 10 godzin. Zajęcia integracyjne – 10 godzin.</p> <p>Planowany termin wyjazdu – 11 wrzesień - 15 wrzesień 2019r.</p>	

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zwiększenie świadomości i konieczności przeciwdziałania uzależnieniom od leków, używek, alkoholu i narkotyków.	Na 30 osób, zwiększenie wiedzy wśród minimum 25 osób. Codzienne zajęcia – plan w załączniku. Realizacja poszczególnych strategii.	Ankiety przed realizacją i po realizacji zadania. Po odbyciu części wykładowej.
Edukacja uczestników zadania w zakresie działań prozdrowotnych.	Nabycie wiedzy wśród 30 uczestników zadania. Codzienne zajęcia – plan w załączniku.	Listy obecności na warsztatach.
Zapewnienie możliwości udziału w aktywnym spędzaniu czasu.	1 – 2 aktywności fizyczne w ciągu 1 dnia. Dla 30 osób.	Listy obecności na zajęciach. Fotografie.
Umożliwienie integracji grupy i wymiany doświadczeń, rozmowy, analiza części wykładowej.	5 spotkań	Listy obecności.

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
<p>Brzeskie Stowarzyszenie Chorych na SM od 20 lat prężnie działa na rzecz swoich członków, lokalnej społeczności jak również angażuje do swoich działań lokalne organizacje pozarządowe i jednostki samorządu terytorialnego. Głównymi obszarami naszych działań są:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Przewycięzanie trudnych sytuacji życiowych, działalność wspierająca - Pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie ich szans - Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych - Przeciwdziałanie bezrobociu, rozwój gospodarczy

- Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym
 - Zatrudnianie, oferowanie miejsc pracy osobom bezrobotnym
 - Szkolenia, podnoszenie kwalifikacji
 - Odbiorcy: osoby niepracujące niepełnosprawne, osoby niepracujące,
 - Nauka, kultura, ekologia
 - Kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego
 - Sport, turystyka, wypoczynek
 - Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu
 - Turystyka i krajoznawstwo
 - Wypoczynek dzieci i młodzieży
 - Bezpieczeństwo publiczne
 - Ratownictwo i ochrona ludności
- Zadania realizowane przez BSSM przy współpracy z JST:
- „Zobacz jak żyć aktywnie”
 - „Życie zdrowo”
 - „JESTESMY TU” Festiwal dla osób z niepełnosprawnością
 - „Rekreacja i sport 3-2-1- START”
 - Integracyjny Brzeski Marsz – PRZEGANIAMY ZIMĘ
 - Kooperacje 3D – model wielosektorowej współpracy na rzecz wsparcia osób i rodzin.
 - „Razem łatwiej”
 - „Blisko natury”
 - „To co Kochamy”
- Na obszarze ostatnich lat to tylko niektóre zadania i projekty.
Nasza kadra systematycznie też bierze udział w szkoleniach, podnosząc swoje kwalifikacje.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Transport	3000,00		
2.	Bilety wstępu + atrakcje	1650,00		
3.	Prelegent	600,00		
4.	Zakwaterowanie + wyżywienia	16 500,00		
5.	Ubezpieczenie	275,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		22025,00	10 000,00	12025,00

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.

Brzeskie Stowarzyszenie
Chorych na SM

ul. 1-go Maja 2, 49-300 Brzeg
tel. 77 333 05 69
NIP: 747-16-19-530, Regon 531576625

09 SIE. 2019

Data

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

Załączniki:

- 1) Program terapeutyczny
- 2) KRS

BRZESKIE
STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SM
PREZES
Robert Hejman

BRZESKIE
STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SM
SEKRETARZ
Stawomir Spychalski

PROGRAM ZAJĘĆ

Opracowała: Magdalena Kłoda

ZAŁOŻENIA

1. Program zajęć profilaktycznych został opracowany na potrzeby realizacji zadania „ To co kocham, Zdrowie to podstawa”.

2. Celem zajęć jest:

Zwiększenie świadomości i konieczności przeciwdziałania uzależnieniom od leków, używek, alkoholu i narkotyków.
--

Edukacja uczestników zadania w zakresie działań prozdrowotnych.

3. Planowane działania dotyczą pracy z uczestnikami wyjazdu.

4. Zajęcia będą miały formę indywidualną i grupową.

5. Zajęcia odbywały się będą w wymiarze:

- zajęcia dydaktyczno-edukacyjne prelekcje, wykłady, warsztaty -12 godzin.

- Zajęcia umożliwiające aktywność fizyczną – 10 godzin.

- Zajęcia integracyjne – 10 godzin.

CEL ZAJĘĆ

Głównym celem zajęć profilaktycznych jest eliminowanie i zmniejszanie czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników chroniących, które na nas oddziałują.

Zajęcia będą obejmować w szczególności następujące treści:

- ◆ Uzależnienie od środków psychoaktywnych, lekomania
- ◆ Uzależnienie od komputera, Internetu, TV, hazardu
- ◆ Anoreksja i bulimia, jako choroby i zaburzenia na tle trudności psychicznych
- ◆ Wychowanie dziecka w rodzinie dotkniętej problemem uzależnienia
- ◆ Problematyka współuzależnienia.

TREŚCI I CELE SZCZEGÓŁOWE

Uzależnienie/ nadużywanie - środki psychoaktywne (alkohol, nikotyna, leki, narkotyki) :

- Uświadomienie konsekwencji prawnych, psychologicznych i społecznych używania środków psychoaktywnych
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, frustracją, stresem i zagrożeniem.
- Zmniejszenie motywacji do picia, palenia, brania w celu osiągnięcia pożądanego stanu emocjonalnego
- Dostarczenie wiedzy na temat działania i skutków zdrowotnych używania środków psychoaktywnych

Patologiczne/ kompulsywne używanie Internetu, gier komputerowych, TV, hazardu:

- Nauka bezpiecznego, dostosowanego do realnych potrzeb korzystania z technologii multimedialnych
- Dostarczanie wiedzy na temat uzależnień od Internetu i form pomocy
- Nabywanie umiejętności rozpoznawania zagrożenia

Anoreksja i bulimia, lekomania jako choroby i zaburzenia na tle trudności psychicznych,:

- Wczesne rozpoznawanie na terenie szkoły objawów chorób i zaburzeń na tle psychicznym
- Udzielanie wsparcia w organizacji specjalistycznej pomocy
- Dostarczanie wiedzy na temat chorób i zaburzeń na tle psychicznym

Ponadto m.in.:

- ◆ Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem
- ◆ Rozwijanie umiejętności zachowań asertywnych
- ◆ Zapobieganie ryzykownym zachowaniom
- ◆ Zwiększanie umiejętności odmawiania

- ◆ Wzrost wiary we własne możliwości i umiejętności.

METODY I TECHNIKI WYKORZYSTANE W TRAKCIE ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH I WYKŁADOWYCH

Zajęcia prowadzone będą różnymi metodami, wzajemnie ze sobą powiązanymi.

Będą to głównie metody poszukujące, podające i praktyczne.

W trakcie zajęć zastosowane zostaną różnorodne techniki, dostosowane do tematyki, umiejętności radzenia sobie z postawionymi problemami i poziomu aktywności uczestników oraz ich możliwości psychofizycznych /np. krąg uczuć, zabawy i gry zespołowe, drama, dyskusja, burza mózgów, rozwiązywanie konfliktów, praca w małych grupach, uzupełnianie zdań, słuchanie opowiadań i bajek/.

PLANOWANE DZIAŁANIA

- ◆ Prowadzenie zajęć profilaktycznych i psychoedukacyjnych - indywidualnych i grupowych
- ◆ Prowadzenie zajęć interwencyjno wspierających,
- ◆ Prowadzenie zajęć nakierowanych na wzrost samooceny, lepsze zrozumienie siebie, wzrost umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, radzenia sobie z żalem, strachem, złością, stresem, itp.,
- ◆ Prowadzenie zajęć motywacyjnych ukierunkowanych na zrozumienie i zmianę destruktacyjnych zachowań, kontakt z placówką leczniczą, podjęcie terapii,

POZIOMY PROFILAKTYKI

Profilaktyka pierwszorzędowa, czyli działania mające na celu: z jednej strony promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcjonalnymi. Szczególnie wyraźnie akcentuje się tutaj budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, albowiem deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane w

populacji osób dysfunkcyjnych. Równie ważne jest dostarczanie rzetelnych informacji dostosowanych do specyfiki odbiorców.

Profilaktyka drugorzędowa adresowana jest do grupy podwyższonego ryzyka, do osób przejawiających pierwsze objawy dysfunkcji (zaburzeń). Przykładem mogą być uczestnicy eksperymentujący ze środkami odurzającymi, lekami i alkoholem. Celem działań profilaktycznych na tym poziomie jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, tworzenie warunków, które umożliwią wycofanie się z zachowań ryzykownych.

Profilaktyka trzeciorzędowa rozumiana jest, jako interwencja po wystąpieniu dysfunkcji. Ma ona na celu, z jednej strony przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego, zaś z drugiej umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia w nim satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia, wolnego od patologii.

STRATEGIE PROFILAKTYCZNE

Profilaktyka realizowana będzie poprzez stosowanie następujących strategii profilaktycznych:

Strategii informacyjnej, której celem jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i umożliwienie dokonywania racjonalnych wyborów. U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie zachowują się ryzykownie, ponieważ zbyt mało wiedzą o mechanizmach i następstwach takich zachowań. W związku z tym dostarczenie informacji o skutkach palenia tytoniu, picia alkoholu lub odurzania się narkotykami i lekami ma spowodować zmianę postaw i w konsekwencji niepodejmowanie zachowań ryzykownych.

Strategii edukacyjnej, która ma pomóc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, opierania się naciskom ze strony otoczenia itp.). U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet

dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku umiejętności niezbędnych w życiu społecznym. Te deficyty uniemożliwiają budowanie głębszych, satysfakcjonujących związków z ludźmi, uniemożliwiają odnoszenie sukcesów. Zachowania ryzykowne stanowią w tej sytuacji zastępcze, chemiczne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Strategii działań alternatywnych, której celem jest pomoc w zaspokojeniu ważnych potrzeb psychologicznych (np. sukcesu, przynależności) oraz osiąganie satysfakcji życiowej przez ułatwianie angażowania się w działalność akceptowaną społecznie (artystyczną, społeczną, sportową). U podstaw tej strategii leży założenie, że wielu ludzi podejmuje zachowania ryzykowne ze względu na brak możliwości rozwoju zainteresowań i osiągania sukcesów pozytywnych. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży zaniedbanej wychowawczo.

Strategii interwencyjnej, której celem jest wspieranie w sytuacjach kryzysowych osób mających trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów osobistych. Elementem interwencji jest towarzyszenie ludziom w krytycznych momentach ich życia.

*Osoba prowadząca zajęcia (Magdalena Kłoda) jest w trakcie kolejnego szkolenia na specjalistę psychoterapii uzależnień. Jak również posiada wykształcenie wyższe z zakresu Pedagogiki, Kurateli sądowej interwencją kryzysową. Dodatkowo odbyła szkolenie z zakresu profilaktyki uzależnień.

Poniżej przedstawiam materiały użyte do realizacji zajęć oraz plan szczegółowy.

Dzień	Temat	Czas / forma
11 września 2019	Uzależnienie od komputera, Internetu, TV, hazardu.	3 h – 08.00 – 11 .00 - pogadanka materiał nr 1 i 2
	Zajęcia aktywne	1 h – 16.30- 17.30
	Spotkanie integracyjne	2 h – 19.00- 21.00 Wieczorek integracyjny. Sporządzenie ankiet początkowych.
12 wrzesień	Aktywny poranek	30 minut – poranne ćwiczenia 06.00-06.30
	Uzależnienie od środków psychoaktywnych, lekomania	2 h – 09.30 – 11 .30 - wykład, pogadanka materiał nr 3
	Zajęcia aktywne	3 h – 14.30- 17.30 – spacer po okolicy – atrakcje regionu
	Zajęcia integracyjne.	3h – 19.00- 22.00 Umożliwienie integracji grupy i wymiany doświadczeń, rozmowy, analiza części wykładowej. Zabawy grupowe przy muzyce.
13 wrzesień	Aktywny poranek	30 minut – poranne ćwiczenia 06.00-06.30
	Anoreksja i bulimia, jako choroby i zaburzenia na tle trudności psychicznych	2 h – 09.30 – 11 .30 - wykład, pogadanka materiał nr 4
	Zajęcia integracyjne.	2 h – 19.00- 21.00 Umożliwienie integracji grupy i wymiany doświadczeń, rozmowy, analiza części wykładowej. Zabawa przy muzyce.
14 wrzesień	Aktywny poranek	30 minut – poranne ćwiczenia 06.00-06.30
	Aktywność fizyczna	4 h – 10.30- 14.30 – basen lub wędrowniki górskie
	Wychowanie dziecka w	2 h – 16.00 – 18 .00

	rodzinie dotkniętej problemem uzależnienia	- wykład, pogadanka materiał nr 5
	Zajęcia integracyjne.	2 h – 19.45- 21.45 Umożliwienie integracji grupy i wymiany doświadczeń, rozmowy, analiza części wykładowej. Muzyka góralska
15 wrzesień	Aktywny poranek	30 minut – poranne ćwiczenia 06.00-06.30
	Zajęcia integracyjne.	1 h – 11.00- 12.00 Wspólne podsumowanie – omówienie wniosków i wykonanie ankiet.
	Profilaktyka przeciw uzależnienia. Edukacja uczestników zadania w zakresie działań prozdrowotnych.	3 h – 12.00 – 15 .00 - podsumowanie