

Załącznik nr 1

WZÓR

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	Zarząd Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	DZIAŁALNOŚCI NA RZECZ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

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 Via Salutis 58-300 Wałbrzych Ludwika Beethovena 10 Adres do korespondencji : Makuszyńskiego 5/9, 58-309 Wałbrzych Forma prawna: fundacja KRS : 0000790959 Telefon: 607559660 Email: ulaszewski@interia.pl Strona WWW: www.viasalutis.org.pl Facebook https://www.facebook.com/Fundacja-Via-Salutis-102558417998508	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Paweł Ułaszewski

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

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.).

1. Tytuł zadania publicznego	Senior na drabinie zaangażowania społecznego – konferencja szkoleniowa dla kadry edukatorów i animatorów senioralnych		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	30.11.2023	Data zakończenia 15.12.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
<p>„ Senior na drabinie zaangażowania społecznego – konferencja szkoleniowa dla kadry edukatorów i animatorów senioralnych to działanie skierowane do kadry Regionalnej Koalicji na Rzecz Zdrowego Starzenia się, skupiającej instytucje i organizacje działające na rzecz seniorów na terenie trzech powiatów: świdnickiego, dzierzoniowskiego i wałbrzyskiego.</p> <p>Projekt zakłada działania na rzecz osób w wieku senioralnym oraz wzmocnienie potencjału wspólnoty lokalnej, jaką jest Koalicja na Rzecz Zdrowego Starzenia się poprzez podnoszenie wiedzy i kompetencji zawodowej pracowników instytucji i organizacji senioralnych, edukatorów i animatorów, działających na rzecz dolnośląskich seniorów a tym samym wzrost jakości usług świadczonych względem dolnośląskich seniorów.</p> <p>Konferencja jednodniowa dla co najmniej 30 osób, zorganizowana zostanie na terenie działania Koalicji, w powiecie świdnickim, w Pałacu w Morawie.</p> <p>Konferencja ma na celu zapoznanie kadry instytucji senioralnych z innowacyjnymi metodami pracy na rzecz poprawy odczuwalnego dobrostanu seniorów i motywowania i zaangażowania społecznego , wyposażenie w narzędzia do pracy a tym samym poprawę jakości oferty świadczonej wobec dolnośląskich seniorów. Zakładamy, że pośrednio z efektów naszej konferencji szkoleniowej skorzysta co najmniej 500 Seniorów.</p> <p>O jej organizację zgłosiły się do nas organizacje i instytucje zrzeszone w Koalicji, zgłaszając deficyt działań szkoleniowo-edukacyjnych oraz chęć zapoznania i przeszkolenia swoich pracowników z nowatorskich ,metod pracy.</p> <p>Podczas konferencji specjalistki ds. edukacji i aktywizacji senioralnej, pedagożki, psychogerontolożki, tworzące zespół ekspercki Fundacji Via Salutis, zaprezentują edukatorom, animatorom, pracownikom instytucji i organizacji senioralnych działających w ramach Regionalnej Koalicji na Rzecz Zdrowego Starzenia się, elementy autorskie koncepcji „DraBiNa- drama, biografia, narracja – innowacyjna metoda aktywizacji społecznej osób starszych” oraz elementy autorskiego programu „wzMOCnieni – innowacyjny program osiągnięcia dobrostanu w wielu senioralnym”.</p> <p>Obie metody bazują na koncepcjach zaczerpniętych z</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoria poliwalna S. Porgesa: drabina stanów autonomicznych. Praca z nerwem błędnym brzuszny, z ciałem pomagają odkryć nowe sposoby na powrót do optymalnego stanu pobudzenia, poczucia bezpieczeństwa i przyjemność z kontaktu, oraz obniżyć napięcie i stres. <p>2. DRAMA Wychodzenie z roli / sytuacji stresu metodami dramy i teatru społecznego (kreatywne i angażujące metody związane z odgrywaniem ról, tworzeniem opowieści, metafor).</p> <p>3. Rezyliencja - wzmacnianie12 kluczowych kompetencji psychicznych niezbędnych do osiągnięcia stanu poczucia</p>			

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

bezpieczeństwa.

4. Model SCARFa - wzmacnianie 5 elementów istotnych dla bezpiecznego funkcjonowania w społeczności: status, przewidywalność, autonomia, relacje i sprawiedliwość.

Wzmacniane technikami i modelami pracy opartymi na ruchu i tańcu, narracji.

Chcemy je zaprezentować w formie jak najbardziej praktycznej członkom Koalicji, zapraszając ich na konferencję szkoleniową, co oznacza, że krótkiemu teoretycznemu wprowadzeniu towarzyszyć będzie część praktyczna, podczas której uczestnicy doświadczą na sobie elementów proponowanych metod.

Konferencja zbudowana będzie o cykl Kolba, podczas której zaprosimy uczestników do doświadczania, poddawania refleksji, ugruntowania wiedzy, a potem do praktycznego zastosowania poznanych metod.

A są one niezwykle potrzebne w pracy edukatorów i bardzo przez nich pożądane.

Realizując działania na rzecz Seniorów mamy bezpośredni kontakt z osobami starszymi jak i z pracującymi z nimi w Klubach Seniora czy UTW edukatorami/animatorami. **Zapytaliśmy edukatorów i animatorów senioralnych, pracowników DPS-ów, Klubów, ngo-sów, liderów z UTW.**

Brakuje im specjalistycznych porad oraz narzędzi i szkoleń. Jak pracować z rosnącymi potrzebami seniorów i rodzin w sytuacji ciągłej zmiany, jak prowadzić nowatorskie zajęcia.

W 2022 r. wielokrotnie częściej zgłaszali nam coraz szerzej obserwowane zjawisko obniżenia nastroju, SMUTKU, bierności czy zbyt poważnego podchodzenia do codzienności wśród swoich podopiecznych. Przekłada się to na bierność, wycofanie Seniorów. A Seniorzy pytani o odczuwane emocje, z którymi sobie nie radzą, wskazują najczęściej smutek i strach.

Fundacja Via Salutis wypracowała dwa autorskie programy, dwie metody pracy, które poddane zostały intensywnym fazom pilotażu zarówno wśród grup osób w wieku senioralnym jak i edukatorów, i które są odpowiedzią na potrzeby środowisk senioralnych i instytucji wspierających i działających na rzecz seniorów.

Diagnoza potrzeb stworzenia tych narzędzi „DraBiNa – drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji społecznej osób starszych” oraz „wzMOcnieni – innowacyjny program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym”

powstała właśnie na podstawie rozmów z liderami, animatorami, edukatorami, psychologami (w roku 2021, kiedy to przygotowaliśmy projekt „DraBiNa” oraz w roku 2022, kiedy opracowywaliśmy w Fundacji koncepcję projektu „wzMOcnieni”).

Wskazali oni obecnie na duży problem seniorów związany z brakiem motywacji do aktywności społecznej oraz narastającym poczuciem braku bezpieczeństwa emocjonalnego wywołanym permanentnym stanem niepewności.

Uczucia te wiążą się z okolicznościami zewnętrznymi: najpierw pandemią, a obecnie wojną w Ukrainie, która przywołuje traumatyczne wspomnienia (własne lub członków rodziny). Wielu seniorów żyje z poczuciem braku

bezpieczeństwa, lęku i niepewności jutra. Szczególnie w okresie (po)pandemii, gdy działania na rzecz Seniorów zostały mocno ograniczone przez strach, brak poczucia bezpieczeństwa, nadwątlone kontakty interpersonalne oraz samoizolację, edukatorzy zgłaszali, że pracę, którą już wykonali w zakresie aktywizacji społecznej seniorów, muszą wykonać od nowa.

Kolejny negatywny stymulator to wojna w Ukrainie, która uruchomiła wśród seniorów kolejne lęki a wśród specjalistów dyskusję "Jak wspomóc seniorów, u których odnawia się trauma związana z wojną?". Polscy seniorzy, śledząc wydarzenia zza wschodniej granicy, mogą odczuwać silny lęk przed potencjalnym zagrożeniem. Wśród nich są ci, którzy przeżyli też drugą wojnę światową i pamiętają czasy powojenne. Seniorzy – uchodźcy z Ukrainy, którzy właśnie teraz doświadczyli agresji, utraty domu, osób bliskich, których pozbawiono poczucia tożsamości i przynależności, bezpieczeństwa i przewidywalności, także potrzebują wsparcia i integracji w nowym miejscu.

I jeszcze przekazy medialne, które wprowadzają stan niepokoju, obawy o jutro, które są pewnego rodzaju manipulacją, a odbijają się bardzo na zdrowiu psychicznym, emocjonalnym oraz na motywacji do bycia aktywnym i do angażowania się społecznego seniorów.

W Czasopiśmie medycznym Geriatria czytamy „Ocena się, że wydłużenie średniej długości życia w Polsce, spowoduje jednocześnie natężenie zaburzeń neurologiczno- psychiatryczno- geriatrycznych”. "Strach i smutek potęgują poczucie osamotnienia, prowadzą do apatii, a nawet stanów depresyjnych i śmierci" pisze badaczka samotności Juliane Holt Lunstad.

Badania naukowe pokazują związek zdolności do odczuwania radości z dłuższym i bardziej satysfakcjonującym życiem. Niemiecka fundacja naukowa DFG zbadała, że po dawce zdrowego śmiechu u uczestników badań wzrosła o 33% wydajność ruchowa i intelektualna, naukowcy z University College London kilka lat badali na grupie 9 tys. 60 latków związek radości i poczucia dobrostanu z dłuższym życiem i wykazali, że w ciągu kolejnych lat osoby, które dwukrotnie zadeklarowały wysoki poziom zadowolenia z życia były o 17 proc. mniej narażone na śmierć niż osoby, które nie wykazywały radości życia. A. Łamek śmiechem leczy w Centrum Onkologii depresję.

A. Balling (89-letni misjonarz i autor książki „Weseli żyją dłużej”) pisze: „Radość jest jak kamień, który wrzucony do wody – zatacza coraz większe kręgi”

Chcemy więc podzielić się swoimi metodami pracy, które zostały przygotowane przez nasz Zespół ekspercki a pozytywnie zrecenzowane przez polskich specjalistów w zakresie gerontologii, np. profesora Fabisia czy de Elżbietę Woźnicką.

Artur Fabiś, profesor Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej, Wiceprezes Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych o naszej metodzie i Narzędziwoniku DraBiNa napisał tak: *Ważne, by te sposoby pracy były sprawdzone – wykorzystujące osiągnięcia nauki z merytoryką opisaną w literaturze, przetestowane refleksyjnie i z uwagą skoncentrowaną na potrzebach oraz możliwościach Seniorów. Taki w mojej opinii jest zaproponowany Narzędziownik DraBiNa – poprzedzony cyklem warsztatów z seniorami, testowany w pracy z nimi, doskonalony i przepracowany w różnorodnych grupach, omawiany z edukatorami i recenzowany przez nich i przez samych uczących się w starości. To godna polecenia i stosowania praktyka w codziennej pracy ...”.*

W recenzji Narzędziownika dla Edukatorów DraBiNa dr Ewa Woźnicka, adiunkt w Akademii Nauk Stosowanych w Skierniewicach, Członkini Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego napisała: „Praca edukatora senioralnego stawia

przed ni coraz to nowsze wyzwania, zwłaszcza w trudnym czasie pandemii, konfliktów społecznych, wojen...Niezwykle ważnym staje się wówczas zadbanie o dobrostan. Jednym ze sposobów zadbania o dobrostan jest sięganie po nowatorskie, lecz sprawdzone metody pracy. Taką metodą jest DraBiNa i zaproponowany Narzędziownik, który znacznie rozszerza perspektywę codziennej aktywizacji seniorów i prowadzi edukatora krok po kroku w nowe, lecz bezpieczne rejony pracy z dramą, biografiami i narracją, dając satysfakcję obu stronom procesu edukacyjnego”.

Projekt ten kierujemy do edukatorów i animatorów, członków Regionalnej Koalicji jako odpowiedź na ich potrzeby i prośbę skierowaną do nas, aby zorganizować konferencję szkoleniową, która będzie też okazją do poznawania nowatorskich metod pracy ale też do sieciowania się i wzajemnego poznawania.

W tych organizacjach działają osoby, które na co dzień pracują z i na rzecz seniorów. W ramach Koalicji tworzą zespół osób i sieć jednostek, które działają na rzecz poprawy jakości oferty skierowanej do seniorów, podopiecznych, klientów, korzystających z ich usług.

To praca, która wymaga ciągłego zaangażowania, podnoszenia wiedzy, umiejętności, kompetencji. To praca, która wymaga powołania, pasji oraz otwierania się na nowe.

Jednym z wielu celów jest organizowanie szkoleń i kursów a tym samym wspieranie rozwoju i doskonalenia kompetencji zawodowych osób zajmujących się edukacją zdrowotną, profilaktyką, współpracą praktyków i naukowców oraz działalność informacyjno-edukacyjna (min. debaty, panele dyskusyjne, konferencje).

Regionalna Koalicja na Rzecz Zdrowego Starzenia się to WSPÓLNOTA, która powstała z misją działania na rzecz poprawy jakości zdrowego i aktywnego starzenia się w środowisku lokalnym. Jej celem jest współpraca w zakresie rozpoznawania problemów, przygotowania i wdrażania programów, pozyskiwania środków, promowania postaw i monitorowania działań na rzecz zdrowego i aktywnego starzenia się w środowisku lokalnym.

Działalność Regionalnej Koalicji Na Rzecz Zdrowego Starzenia się” koncentruje się m.in.

- podniesieniu poziomu świadomości społecznej w zakresie wiedzy dotyczącej zagadnienia „zdrowego starzenia się”,
- promowaniu zdrowego stylu życia,
- propagowanie wiedzy na temat czynników wpływających na utrzymanie zdrowia, oraz czynników wpływających na przebieg procesu starzenia,
- integracji środowiska lokalnego na rzecz idei zdrowego i aktywnego starzenia się,

W jej skład wchodzi instytucje i organizacje działające na rzecz Seniorów (Kluby, Seniorów, Dzielne i Całodobowe Domy Seniora, Zespoły Placówek Wsparcia, jst, ngo , uczelnie w tym UTW oraz podmioty samorządu gospodarczego z terenu:

- Powiatu Świdnickiego
- Powiatu Dzierżoniowskiego
- Gminy Miejskiej Świdnica
- Gminy Wiejskiej Świdnica
- Gminy Miejskiej Dzierżoniów
- Gmina Wiejska Dzierżoniów
- Gminy Świebodzice

- Gminy Żarów
- Gminy Marcinowice
- Gminy Strzegom
- Gminy Bielawa
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Świdnicy
- Społeczna Akademia Nauk Filia w Świdnicy
- Sudecka Izba Przemysłowo Handlowa w Świdnicy

Chcemy zapoznać członków Regionalnej Koalicji z naszymi analizami, badaniami, doświadczeniami w pracy z użyciem wypracowanych przez nas, innowacyjnych metod i narzędzi, i zaprosić do doświadczenia, co wpisuje się w cele i misję Koalicji oraz zapotrzebowanie jej członków na doskonalenie swojego warsztatu pracy, nabywania wiedzy psychogerontologicznej oraz nowych umiejętności i kompetencji w pracy edukatora i animatora.

Planujemy 6 godziną konferencję w Pałacu w Morawie, miejscu dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, wyposażonym w windę, toaletami dla osób z niepełnosprawnością ruchową), z kuchnią przygotowującą posiłki wg wskazań dietetycznych lekarza (jeśli zachodzi taka potrzeba zgłoszona przez uczestników). Wartością dodaną jest możliwość spotkania się ze świadkinią czasu, Panią Melitą Sallai, dziś 96 letnią córką ostatnich właścicieli majątku, która mimo wieku wciąż aktywnie uczestniczy w życiu Fundacji św. Jadwigi, która ma swoją siedzibę w Pałacu oraz w życiu społeczności lokalnej Strzegomia i dolnego Śląska.

Konferencja składa się z części teoretycznej/ wykładowej oraz w podziale na 3 podgrupy części warsztatowej. Każda grupa będzie miała okazję przejść przez 3 bloki warsztatowe (zgodnie z metodologią DraBiNa oraz wzMOCnieni), stąd obecność 3 trenerek.

W części trzeciej na wspólnej Sali podsumujemy konferencję wypracowując wspólnie pomysły na wdrażanie w prowadzonych przez uczestników placówkach nowopoznanych metod pracy.

W ramach pozyskanej dotacji zapewnimy:

Salę i poczęstunek (przerwa kawowa, dwudaniowy obiad) , materiały szkoleniowe oraz edukacyjne a także zespół trenerek i ekspertek, które poprowadzą zarówno część wykładową jak i część warsztatową.

Zaprosimy także edukatorów do dołączenia do sieci edukatorów DraBiNa, sieci ogólnopolskiej, którą założyliśmy jako efekt projektu DraBiNa- drama, biografia, narracja.

Zapewnienie dostępności oferty dla osób ze szczególnymi potrzebami:

Nasz projekt jest zaplanowany wg trzech podstawowych zasady uniwersalnego projektowania, szkolenie jest funkcjonalne, użyteczne dla wszystkich użytkowników oraz realizuje podejście niestygmatyzujące, nie segregujące użytkowników ze względu na ich ograniczenia. W Kontekście oferty nasze scenariusze podczas konferencji szkoleniowej stwarzają możliwość ich realizacji z uczestnikami bez względu na ich stan zdrowia, możliwości psychofizyczne,

indywidualne potrzeby rozwojowe czy pochodzenie.

W kontekście spełnienia zasady dostępności:

- architektonicznej: zapewniamy sale i pomieszczenia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- cyfrowej i komunikacyjne: nasza strona www jest zaprojektowana zgodnie z wymogami ustawy a przygotowany materiał szkoleniowy będzie uwzględniał potrzeby osób z ze szczególnymi potrzebami np. większa czcionka, wizualizacja treści

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba edukatorów senioralnych/animatorów/pracowników instytucji działających na rzecz dolnośląskich seniorów, którzy wezmą udział w konferencji szkoleniowej i podniosą jakość świadczonych usług na rzecz seniorów	30	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, zgody RODO
Liczba instytucji, które skorzystają z propozycji szkoleniowej i poznają nowe metody pracy	15	Lista obecności, formularz zgłoszeniowy na konferencję, materiał dokumentujący zamieszczony w mediach społecznościowych oraz na stronie www Koalicji na rzecz zdrowego starzenia się
Liczba Seniorów, którzy skorzystają z wiedzy pracowników organizacji i instytucji biorących udział w konferencji szkoleniowej	500	Deklaracja uczestników konferencji szkoleniowej dot. wdrażania nowych, zaprezentowanych metod do pracy z osobami w wieku senioralnym
Liczba osób, które podniosą wiedzę/nabędą nowe umiejętności i zadeklarują zainteresowanie i skorzystanie z zaprezentowanych metod	30	Rozmowa ewaluacyjna/ ankieta
Liczba inicjatyw szkoleniowych skierowanych do kadry Koalicji na rzecz Zdrowego Starzenia się	1	Ogłoszenie na stronach www Regionalnej Koalicji na Rzecz Zdrowego Starzenia się oraz na stronach www Fundacji i w mediach społecznościowych

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

Doświadczenie Fundacji:

Via Salutis oznacza "drogę do zdrowia". Nasze działania mają znaczenie dla zdrowia psychicznego/emocjonalnego, fizycznego oraz społecznego. Fundacja Od VI.2019 roku mamy już na swoim koncie wiele zrealizowanych projektów i

inicjatyw, odpowiadających na potrzeby społeczne. Są to innowacyjne działania edukacyjne, animacyjne, integracyjne a także działania poradnicze.

Działamy na rzecz osób w wieku senioralnym, aktywizacji i integracji społecznej, edukacji międzypokoleniowej i gerontologicznej. Za cel postawiliśmy sobie realizację projektów uwrażliwiających na temat starości i wychodzące na przeciw potrzebom związanym ze starzejącym się społeczeństwem. Działamy w obszarze rozwoju osobistego i aktywizacji społecznej i zawodowej. Opieramy je na metodach aktywizujących i terapeutycznych (sztuka, dźwięk, taniec, ruch, fotografia, śmiech), biograficznych i narracyjnych.

Nasi odbiorcy:

1. Środowiska senioralne
2. Społeczność lokalna/ międzypokoleniowa
3. Edukatorzy senioralni

Prowadzimy liczne warsztaty o tematyce psychologicznej, podczas których budujemy bezpieczeństwo emocjonalne i psychologiczne uczestników, wyposażamy w narzędzia do zmiany postawy, uczymy jak nadawać pozytywne znaczenia wydarzeniom i jak dokonać pozytywnego bilansu poszczególnych etapów życia. Od początku realizujemy także działania doradcze (skierowane do odbiorcy indywidualnego oraz instytucjonalnego) prowadzone przez doradcę, coacha, mentora, mediatora i psychogerontologa.

Działalność:

1.

W czasie pandemii świadczyliśmy doradztwo z zakresu wsparcia psychologicznego, założyliśmy zamkniętą grupę na facebooku "Five o'clock",

która była miejscem wirtualnych spotkań, grupowego wsparcia psychologicznego, udzielania porad grupowych, miała ona także swoją indywidualną odsłonę na czatach, w komunikacji messengerowej czy telefonicznej.

W XII. 2020r. kawiarenka wyróżniona przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP i opisana jako dobra praktyka zajęć online z osobami starszymi w publikacji „Seniorzy w twórczym działaniu online”

<http://stop-klatka.org.pl/e-book-seniorzy-w-tworczym.../Publikacja> zamieszczona na platformie EPALE, ogólnoeuropejskiej wielojęzycznej platforma internetowej dla specjalistów uczących dorosłych.

Od tego momentu dołączyliśmy do grona świadczących także usługi poradnicze dla innych organizacji w zakresie budowania oferty gerontologicznej.

2.

Od 2021 r. z dotacji Urzędu Marszałkowskiego projekty o charakterze aktywizacyjnym i doradczym "**poMOC Seniora**" (2021) oraz "**uMOCnieni Seniorzy na drodze do DOBROSTANU**". "Senior ma MOC" (2023). Cel: wzmocnienie aktywności i kompetencji Seniorów, psychologiczne wsparcie ich w sytuacji kryzysu, przeciwdziałanie ich defaworyzacji i wykluczeniu społecznemu. W 2021 roku powstała Internetowa Kawiarenka Seniora (grupa zamknięta), do dziś jest platformą na której udzielamy porad, zamieszczamy artykuły poradnicze skierowane do osób starszych z obszaru psychologii, aktywności społecznej i zawodowej. Kontynuujemy działalność poradniczą. m.in. psychologiczną, dot. rozwoju osobistego, z zakresu świadomość ciała i ruchu na zdrowie, kinezylogia -poradnictwo jak konstruować ofertę ruchową dla seniora, gimnastyka pamięci i poradnictwo związane z zachowywaniem sprawności poznawczej, terapia śmiechem i radzenie sobie ze stresem.

3.

2021 - 2023 projekt **DraBiNa**, finansowany ze środków norweskich, był skierowany do edukatorów senioralnych. Przygotowaliśmy autorską metodę i narzędzia do aktywizacji społecznej osób starszych. W ramach projektu odbywały się pilotaże dla edukatorów, mentoringi i porady a także stworzona została sieć edukatorów i instytucji działających na rzecz seniorów (www.drabina.eu). Elementy poradnictwa psychogerontologicznego dla edukatorów.

4. Od 4 lat projekt własny pt. "**Świadomy, zdrowy, szczęśliwy**", to spotkania grupowe i indywidualne wg potrzeb uczestników. Porady związane z kwestiami osobistymi (natury psychologicznej: czas żałoby, samotność w rodzinie, konflikty międzypokoleniowe w rodzinie, poczucie wykluczenia ze środowiska), natury społecznej (potrzeba działania, angażowania się, ekspozycji społecznej) oraz zawodowej.

5.

We współpracy ze Świdnickim UTW od 3 lat poradnictwo obywatelskie, tzw. **Srebrny Wolontariat**, przygotowujący grupę Seniorów do pełnienia roli liderów i wolontariuszy wewnątrz- i międzypokoleniowych.

6.

Od XI. 2022 ze środków Aktywni Obywatele - Konkurs Regionalny projekt "**wzMOCnieni - Innowacyjny program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym**", projekt ma charakter poradniczy jak pracować z seniorami nad osiągnięciem dobrostanu, szkolimy edukatorów.

Aktualne projekty:

„**Senior ma MOC**” realizowany dla 60 dolnośląskich Seniorów. finansowany z UMWD. Cel: ugruntowanie Seniorów w MOCY. Osłabieni różnymi wydarzeniami w ich życiu, doświadczeni kryzysami wieku senioralnego Seniorzy, wzmocnią swoją MOC (działania, zdrowienia, aktywności, pozytywnego postrzegania siebie i świata). Poczują MOC swoich zasobów oraz będą potrafili sięgnąć po ofertę otaczającego świata (natury, środowiska zewnętrznego).

"wzMOcnieni" jest odpowiedzią na zgłaszane potrzeby środowisk pracujących z seniorami, na aktualne, poważne i długotrwałe kryzysy dot. seniorów.

Wypracowujemy metodę opartą m.in. na teorii poliwalgalnej i pobudzeniu systemu społecznego zaangażowania, modelu rezyliencji, wzmocnienia potencjału, poczucia mocy, oraz siły sprawczej przy pomocy pracy z ciałem i umysłem, by osiągnąć poczucie bezpieczeństwa, równowagę emocjonalną, pokonać stan stresu i lęku, a docelowo osiągać pełen dobrostan i sprawność psychospołeczną. odbył się pilotaż programu z seniorami a obecnie edukatorami. Efekty projektu będą kolejnym etapem naszej działalności PORADNICZEJ: przeszkolimy 32 edukatorów i studentów pedagogiki, z Dolnego Śląska i Opolszczyzny, do prowadzenia programu osiągania dobrostanu w wieku senioralnym wzMOcnieni.

"Radosny Senior" - skierowany do 60 Seniorów z Wałbrzycha w celu wywołania radości i utrzymania zdrowego stylu życia opartego na uśmiechu i śmiechu. Co tygodniowe sesje jogi śmiechu odbywają się w dwóch dziennych Domach Seniora , w DPS oraz dla Seniorów samodzielnych.

Mobilna Akademia Nestora im. Krystyny Lasek – To cykl wykładów dla dolnośląskich Seniorów.

Akademia oparta jest na 3 filarach

- a) DOLNOŚLĄSKOŚĆ
- b) GERONTOLOGIA
- c) HARMONIA (człowiek w relacjach z przyrodą/naturą a także ekonomią/wyzwaniami cywilizacyjnymi, nowoczesną technologią, w relacji z drugim człowiekiem, w harmonii ze sobą - zdrowie). Finansowany z budżetu UMWD.

Uniwersytet Ludowy - Memento Vitae w Rytwianach

jako partner współtworzymy ofertę programową UL , organizujemy i prowadzimy kursy

- w zdrowym ciele zdrowy duch
- kurs na dobrostan
- kurs na seniora

Projekt finansowany z NIW.

Zrealizowane i rozliczone projekty:

- DraBiNa- Drama, Biografia, Narracja", cel: wypracowanie innowacyjnej metody aktywizacji osób starszych dla edukatorów, przeszkolenie edukatorów do pracy z osobami starszymi metodą DraBiNa, poprzedzone szkoleniami pilotażowymi z seniorami. Dotacja z Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy.
- Fundacja Via Salutis jest partnerem.
- "Wygrajmy to miejsce!", do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Cel: pobudzenie ich do działalności

społecznej poprzez m.in. warsztaty leaderskie (międzypokoleniowe), warsztaty: przewodnickie, fotograficzne, teatralne, ceramiczne, astronomiczne, warsztaty dot. wielokulturowości Wałbrzycha. Efekty projektu prezentujemy w przestrzeni publicznej: wystawa fotograficzna, malarska, ceramiczna, spektakl, opracowane przez uczestników" gra planszowa i przewodnik po ziemi wałbrzyskiej.

- „uMOCnieni - SENIORZY na drodze do DOBROstanu”. Cel: wzmocnienie psychiczne seniorów, wyposażenie ich w narzędzia do radzenia sobie ze stresem i powrotem do równowagi emocjonalnej po pandemii. W ramach projektu odbywały się warsztaty rozwojowe ze środowisk senioralnych z dwóch powiatów.

- Wałbrzyscy Seniorzy w Akcji! Cel: popularyzowanie zdrowego stylu życia i aktywizacji Seniorów Integrujemy środowiska seniorów z Dziennych Domów Seniorów z seniorami samodzielnymi. Zdrowy styl życia oparty jest o zajęcia fizyczne: tenis stołowy, hokej na trawie, zajęcia edukacyjne warsztaty i doświadczenia astronomiczno-fizyczne, warsztaty wzmocniania pamięci i dobrego samopoczucia

- skierowany do seniorów "poMOC Seniora". Celem projektu było wzmocnienie aktywności i poczucia bezpieczeństwa w pandemii oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych osób starszych.

- "Seniorzy czują bluesa", skierowany do Seniorów z terenów wiejskich, finansowany przez NIW NOWEFIO na lata 2021-2030. Celem projektu była zmiana wizerunku osoby starszej w społeczności lokalnej oraz aktywizacja społeczności lokalnej wokół tematu aktywnego starzenia się oraz wzmocnienie Seniorów w wychodzeniu z izolacji, będącej wynikiem pandemii. W ramach projektu zaproponowaliśmy: warsztaty relaksacyjne, warsztaty dla liderów z zakresu budowania pozytywnego wizerunku Seniora, zewnętrzne metamorfozy.

- "Twórcze dłonie w Śródmieściu. Szlakiem wałbrzyskich kamieniczek ", Projekt rewitalizacyjny, cel: integracja mieszkańców wokół wspólnego dziedzictwa kulturowego Wałbrzycha. W projekcie zapraszaliśmy mieszkańców na spacer historyczne po mieście, na warsztaty ceramiczne, w ramach których sami własnoręcznie wykonywali z gliny wałbrzyskie kamieniczki, szkliwili je i malowali a następnie zorganizowana została wystawa prac i wydany przewodnik szlakami twórczych dłoni wałbrzyszan.

- „Czas, który się zatrzymał” projekt nt. pandemii w życiu młodzieży (warsztaty i spektakl oraz dyskusja nt. własnych perspektyw, możliwości i zagrożeń pandemii); Projekt finansowany ze środków FIO Fundusz Małych Inicjatyw.

- Nasza Wiktoria roku 20-go, cel:integracją międzypokoleniowa wokół tematyki patriotyzmu , finał: międzypokoleniowy reportaż teatralny (18 Seniorów /młodzieży . Dofinansowany: program Koalicje dla Niepodległej.

Zasoby Fundacji:

- 1.Sprzęt biurowy (2 laptopy, drukarka, rzutnik, bezprzewodowy głośnik, kolumna z mikrofonami).
2. Fanpage na Facebooku obserwowany przez 1,2 tys. osób oraz stronę www.viasalutis.org.pl

Prowadzimy od 2020 r. Internetową Kawiarenkę Seniora

3. Nasze know how, autorskie metody i narzędzia.

(program DraBiNa – innowacyjna metoda aktywizacji społecznej osób starszych oraz program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym „wzMOcnieni”

4. Kadra ekspercka (psychogerontolożki, pedagogi, androlożki):

Dr Joanna Wawrzyniak

Alicja Przepiórska Ułaszewska

Agnieszka Buś

Alicja Przepiórska Ułaszewska, absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego oraz studiów podyplomowych m.in. z coachingu, psychologii społecznej, psychogerontologii (Uniwersytet Wrocławski), Migracji i międzykulturowości (Uniwersytet Warszawski).

Certyfikowany doradca zawodowy (licencja doradcy zawodowego I stopnia wydana przez Wojewodę Dolnośląskiego) oraz certyfikowany pośrednik pracy (licencja pośrednika pracy I stopnia wydana przez Wojewodę Dolnośląskiego, dyplomowany coach, od 2007 r. trener Absolwentka szkoły trenerów Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK).

Certyfikowana mediatorka i mentorka VCC, trenerka jogi śmiechu (kurs I i II stopnia), absolwentka szkoły terapii tańcem i ruchem, kursu dla animatorów działań międzypokoleniowych i międzynarodowych.

Czynny doradca zawodowy, trener, wykładowca akademicki na kierunkach pedagogika, coaching, psychogerontologia, doradztwo zawodowe. Certyfikowana trenerka jogi śmiechu, absolwentka rocznej szkoły terapii tańcem i ruchem, certyfikowana instruktorka tańców kręgu.

Współzałożycielka Fundacji Via Salutis.

Współautorka publikacji:

-“Poradnik szkoleniowy Asystowana Aktywizacja”

-“Skrypt szkoleniowy dot. Asystowanej Aktywizacji”

-Podręcznik z zakresu komunikacji międzykulturowej i mobilności ponadnarodowej pt. “Wspieranie kluczowych kompetencji na rynku pracy poprzez gotowość

do mobilności - wdrażanie nowych metod mobilności ponadnarodowej”

-wydanej przez Stowarzyszenie „Stop-Klatka” publikacji "Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu".

- Narzędziownik dla edukatorów : "DraBiNa" Prowadzi zajęcia dla seniorów oraz edukatorów w Klubach Seniora, Uniwersytetach Trzeciego Wieku, w Dziennych Domach Seniora, dla seniorów niezrzeszonych.

Joanna K. Wawrzyniak, absolwentka Uniwersytetu Opolskiego, doktor pedagogiki, adiunkt na Unwersytecie WSB Merito we Wrocławiu, menedżer kierunku

pedagogika na Wydziale Ekonomicznym w Opolu. Specjalizuje się w andragogice i gerontologii, a główny obszar jej zainteresowań naukowych stanowią

zagadnienia związane ze starością i dorosłością jak: funkcjonowanie społeczne, biograficzność, stereotypizacja,

dyskryminacja, style życia, procesy adaptacyjne, Od 2006 roku pracuje jako nauczycielka akademicka oraz edukatorka osób dorosłych i starszych w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora oraz rozmaitych inicjatyw edukacyjnych i aktywizacyjnych – lokalnych, ogólnopolskich i międzynarodowych.

Jest autorką i współautorką podręczników naukowych i metodycznych oraz kilkudziesięciu artykułów z obszaru gerontologii i andragogiki, w których skupia się na

zagadnieniach funkcjonowania społecznego osób starszych, biograficzności, stereotypizacji, marginalizacji, stylu życia, edukacji i rozwoju w starości.

Jest autorką i współautorką kilkudziesięciu artykułów z obszaru gerontologii i andragogiki oraz podręczników naukowych i metodycznych z zakresu gerontologii, m.

in.:

- Autobiografia jako twórcze wyzwanie. Scenariusze warsztatów biograficznych, Warszawa 2013.

- Starość i starzenie się w perspektywie pracy socjalnej, Warszawa 2014.

- Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej, Kraków 2015.

- Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne, Wrocław 2017. W praktyce pedagogicznej od 16 lat zajmuje się edukacją osób dorosłych oraz aktywizacją seniorów w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora oraz projektów krajowych i międzynarodowych, m.in.: Projekt „Młodość przychodzi z wiekiem - asystent edukacyjny osoby starszej” realizowany przez Federację Rozwoju Demokracji Lokalnej w Opolu (2016); Szkoła SuperBabci i Superdziadka w Ozimku ASOS 2017 Projekt MRPiPS (od 2017); Projekt Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju „Skrzydła dla Innowacji Przyszłością Dojrzałej Edukacji” (Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój Oś Priorytetowa IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa), w ramach którego została utworzona Szkoła Dorosłego Człowieka jako innowacja edukacyjna (2018); Projekt edukacyjny Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży „Życie bez płciowego bagażu” (2018-2019) i „Różnorodność” (2022) obejmujący badania postaw wobec różnorodności płciowej i warsztaty edukacyjne dla studentów i osób starszych; Projekt „DraBiNa” (2021-2022) realizowany z dotacji Programu Aktywni Obywatele Fundusz Krajowy Finansowany z Funduszy EOG.

Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych i Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA.

3. Agnieszka Buśk

absolwentka pedagogiki resocjalizacyjnej oraz trenerka i superwizorka dramy stosowanej. Od 17 lat realizuje projekty społeczne. Swoją dramową praktykę uzupełnia o inne metody: coaching, facylitację, gry strategiczne.

Od 2007 r. związana ze Stowarzyszeniem Praktyków Dramy STOP-KLATKA, gdzie praktykuje dramę w różnych obszarach życia społecznego. W ramach projektów edukacyjnych i kulturalnych pracuję z seniorami oraz grupami międzypokoleniowymi zarówno z mniejszych miejscowości, jak i z aglomeracji.

Od samego początku, gdy zaczęła pracę edukacyjną i profilaktyczną z grupami, towarzyszyła jej drama oraz Teatr Uciśnionych. Na sali warsztatowej (stacjonarnej i wirtualnej) spędziła ponad 15 000 godzin.

Najciekawszy projekt senioralny, w który była zaangażowana w ostatnich latach to “Senior to Integracja”. W okresie

2017-2020 zrealizowaliśmy wspólnie z członkami i członkiniami Mazowieckich Rad Seniorów 17 debat społecznych opartych o interaktywny spektakl.

Łącznie – jako kanwa dla debat – powstało 5 spektakli Teatru Forum i Legislacyjnego (dot. wyzwań przy zakładaniu rad seniorów, wyzwań przy działaniu w radach seniorów, prawa seniorów do miłości i bliskości, barier we współpracy w nieformalnych grupach seniorskich oraz opresji, które ujawniła pandemia). W działaniach projektowych wzięło udział blisko 700 seniorów i senierek z całego województwa mazowieckiego

5. Publikacje DraBiNa (Ćwiczebnik dla Seniorów oraz Narzędziownik dla edukatorów), publikacje wzMOCnieni (karty dobrostanowe).

6. Członkostwo:

- Koalicji na rzecz zdrowego starzenia się
- Dolnośląskiej Federacji Organizacji Pozarządowych
- Wałbrzyskiej Rady Seniorów
- Obywatelski Parlament Seniora

7. Doświadczenie w realizacji i rozliczaniu projektów ze środków publicznych.

8. Auto do prowadzenia mobilnej działalności Fundacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 Wynagrodzenie trenerki/ekspertki nr 1	1500	1500	0
2.	Koszt 2 Wynagrodzenie trenerki/ekspertki nr 2	1500	1500	0
3.	Koszt 3 Wynagrodzenie trenerki nr 3	1500	1500	0
4.	Koszt 4 Wynajęcie Sali konferencyjnej i salek na warsztaty	800	800	0
5.	Koszt 5 Koszty poczęstunku / przerwa kawowa i obiad podczas konferencji dla 30 osób x 80 zł	2400	2400	0
6.	Materiały szkoleniowe+ biurowe	1300	1300	0
8.	Zarządzanie projektem + księgowość+ rozliczenie projektu	1000	1000	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.

.....
.....
.....
Data 07.11.2023 r.

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