



RPW/105030/2023 P
Data: 2023-10-23

p. P. Kolowski
p. J. Imiela

DR-S-I.615.92.2023

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Departament Sportu i Infrastruktury Sportowej
SEKRETARIAT
Wpłynęło 23-10-2023
RPW..... Podpis

Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pozytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)
Urząd Marszałkowski
Województwa Dolnośląskiego
KANCELARIA OGÓLNA
Załącznik nr 1
Wpłynęło 23-10-2023
Moc załączników godz. 11
Podpis

WZÓR

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego
Wydział Sportu
Wpłynęło 23-10-2023
L. dz.

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	Samorząd Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

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 Uff, ul Akacyjowa 10, 55-040 Żurawice, nip 8961627709, krs 0001048710	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Jowita Wowczak, 787 177 865, jowitawowczak@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty przeciwdziałające stresowi wśród dzieci i młodzieży uprawiającej sport „Parasol nad odpornością psychiczną dzieci i młodzieży”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	18.11. 2023	Data zakończenia	31.12.2023
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Zadanie polega na organizacji warsztatów radzenia sobie ze stresem wśród młodych sportowców. Planujemy objąć warsztatami grupę minimum 20 osób. Obserwując młodzież w wieku 13- 14 uprawiającą sport widzimy trudności, które pojawiają się na drodze młodego sportowca. Zbyt duże oczekiwania w stosunku do dzieci ze strony trenerów, rodziców i nauczycieli i nie możliwość ich realizacji wywołuje u młodych zawodników frustrację i złość. U młodzieży pojawia się również bardzo duży problem presji wewnętrznej, co przyczynia się do wielu rozczarowań i zawodów. To z kolei ma wpływ na ich życie z rówieśnikami w drużynie,				

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.

pojawia się wiele konfliktów, gdzie w tle są zbyt duże ambicje i związane z tym napięcie. Dzieci, które we wczesnym wieku nie uczą się radzenia sobie z emocjami i stresem w wieku adolescencji są bardziej narażone na uzależnienie od alkoholu i narkotyków. W świetle badań prowadzonych w Polsce nad stanem kondycji psychicznej młodych ludzi, rosnącej fali depresji i problemów natury psychicznej chcemy wesprzeć młodych, ambitnych ludzi w realizacji ich marzeń i celów sportowych w poszanowaniu swojego zdrowia psychicznego. Chcemy by dzieci, które są narażone na permanentny stres związany chociażby ze startem w turniejach i meczach ligowych mogły nauczyć się jak radzić sobie ze stresem, emocjami, myślami, by potem móc rozwijać swoją elastyczność i odporność psychiczną. Przeżywanie silnego stresu i nieumiejętność radzenia sobie w sposób zdrowy z napięciem emocjonalnym wpływa silnie na pewność siebie, poczucie własnej wartości oraz ograniczenie obszaru poznawczego w tym skupienia uwagi i koncentracji, co jest szczególnie potrzebne młodym sportowcom do rozwijania siebie w wybranych dziedzinach sportu. Silny stres doprowadza do chorób autoimmunologicznych, kontuzji, lęków i fobii. Tym samym warsztaty mają przyczynić się do:

- nauki młodych ludzi umiejętności niezbędnych do radzenia sobie ze stresem i emocjami,
- wzrostu pewności siebie,
- obniżenia napięcia emocjonalnego,
- zrównoważenia pracy układu nerwowego,
- wzrostu umiejętności skupienia uwagi,
- lepszego rozumienia siebie,
- poszerzenia oferty zajęć wspierających zdrowie psychiczne młodzieży na terenie województwa dolnośląskiego.

Robiąc warsztaty mamy nadzieję, że będzie to dobry przykład/ praktyka do tego by dzieci aspirujące do kadr wojewódzkich i krajowych zostaną objęte wsparciem psychologicznym.

Rezultaty

Uczestnik na warsztatach

- zapozna się z podstawową wiedzą z zakresu tego jak działa mózg, układ nerwowy i fizjologia człowieka i jak duży wpływ ma na jego zachowanie i to jak się czuje,
- pozna ćwiczenia oddechowe,
- pozna ćwiczenia z zakresu uważności,
- nauczy się min. 3 technik jak radzić sobie z emocjami,
- dowie się jak regulować swoje stany wewnętrzne,
- pozna strategie dotyczące stresu przedstartowego i startowego,
- pozna strategie dotyczące regeneracji po stresie.

Uczestnik po warsztacie:

- będzie potrafił skorzystać z ćwiczeń, oddechowych, uważnościowych i z zakresu radzenia sobie z emocjami, stresem i myślami w sytuacjach sportowych i życia codziennego.

W ramach projektu zostanie przeprowadzonych:

- 5 warsztatów dla dzieci w wieku 13-14 lat z zakresu stresu, regulacji emocjonalnej i umiejętności psychomotorycznych,
- 1 warsztat dla rodziców dzieci uczestniczących w warsztatach, który ma na celu poszerzyć świadomość osób dorosłych jak wspierać młodego sportowca.

Nabór:

uczestnikami warsztatów będzie młodzież z Dolnego Śląska;

informacja zostanie rozesłana do minimum trzech dolnośląskich klubów sportowych.

W związku z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, informuję, że podczas realizacji zadania zostaną spełnione wymogi w zakresie:

- dostępności architektonicznej (sale zajęciowe na parterze, winda, podjazd, asysta itp.) dla osób na wózkach inwalidzkich,
- dostępności cyfrowej (zdjęcia z realizacji projektu będą dostępne na stronie fundacji)
- informacyjno – komunikacyjnej (informacje dotyczące warsztatów będą dostępne na stronie internetowej oraz w formie drukowanej).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Ilość dzieci biorących udział w warsztatach z rocznika 2010	Min. 20	Lista obecności
Ilość rodziców biorących udział w warsztacie	Min. 25	Lista Obecności

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

wykorzystane w realizacji zadania

Projekt poprowadzą osoby na co dzień zajmujące się projektami i programami o odporności psychicznej. Fundacja UFF jest nową fundacją natomiast osoby je tworzące mają duże doświadczenie w działaniach organizacji pozarządowych oraz działaniach wspierających odporność psychiczną dzieci i młodzieży.

Jowita Wowczak z wykształcenia psychosomatyk oraz promotorka zdrowia, nauczycielka uważności i medytacji, autorka książek. Pracuje indywidualnie i warsztatowo w obszarze redukcji stresu i budowania rezyliencji. Na co dzień tworzy Fundację Uważność, współpracuje z Fundacją Salemander, Kraina Inspiracji. Jest współautorką pierwszego programu dla dzieci opartego na uważności w Polsce. Autorka książek z zakresu pracy z umysłem i współautorka książek dla dzieci. Były sportowiec, dziś pasjonatka rekreacji. Katarzyna Kowalska Bębas – instruktorka jogi, trenerka uważności i trenerka family lab. Współtworzy wrocławską fundację Wychowanie w szacunku, która zorganizowała już kilka wrocławskich konferencji dla rodziców i edukatorów z zakresu zdrowia psychicznego. Współautorka programu Kosmos i Kajo. Współautorka książek dla dzieci.

Koordinacja projektu jest w formie wkładu własnego, natomiast zadanie wykonają osoby, które mają bogate doświadczenie w pracy z młodymi sportowcami, znający specyfikę tej grupy odbiorców.

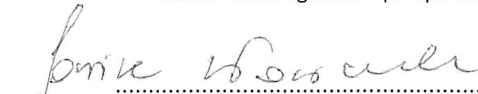
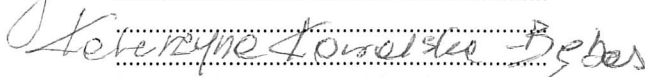
IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koordinacja projektu	1500	0	1500
2.	Stworzenie materiałów do projektu, plakaty, materiały dla uczestników	500	0	500
3.	Koszt wydruku	300	0	300
4.	Koszt sali	1200	0	1200
5.	Wynagrodzenie prowadzących	10.000	10.000	0
6.	Koszt poczęstunku na warsztatach	500	0	500
7.	Artykuły biurowe potrzebne do realizacji projektu	300	0	300
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		14300	10000	4300

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.


.....

.....

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

Data 17.10.23 r.