

Departament Zdrowia i
Polityki Społecznej

nazwa Departamentu

.....

data wpływu

Tryb uproszczony 19a

nazwa konkursu

"Menopauza - fakty i mity. Andropauza: czym jest?"

nazwa zadania

Oferent

Opolskie Kobiety Sukcesu

Suma kontrolna

cff1 66d6 a3b3 5aef 4b84 5020 b095 5c47

Oferta

Korekta oferty

Aktualizacja oferty

Aneks oferty

Sprawozdanie

**Korekta
sprawozdania**

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	Zarząd Województwa Opolskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2020 r. poz. 295 i 567)

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 email, numer telefonu	
<p>Opolskie Kobiety Sukcesu 45-321 Opole ul. Pomorska 3</p> <p>Forma prawna: stowarzyszenie zwykłe Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych prowadzona przez Prezydenta Miasta Opola 8z/2018</p>	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	<p>Lista reprezentantów zgodnie z Regulaminem Stowarzyszenia oraz Uchwałą nr 6/2020 Walnego Zebrania członków Stowarzyszenia Opolskie Kobiety Sukcesu z dnia 3 lipca 2020 r. i Uchwałą nr 1/2021 Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Opolskie Kobiety Sukcesu z dnia 4 listopada 2021 r.: DANE ANONIMIZOWANE</p> <p>Osoba/y upoważniona do składania wyjaśnień: DANE ANONIMIZOWANE</p>

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Menopauza - fakty i mity. Andropauza: czym jest?"			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2024-10-13	Data zakończenia	2024-11-30

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Menopauza, przekwitanie, klimakterium, okres przejściowy, wreszcie starzenie się. Najbardziej jednak menopauza lub andropauza określa stan zdrowia, ale i stan umysłu każdego, kto ukończył 50-ty rok życia. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn, każdy na swój sposób przeżywa zmiany związane z wpływem czasu, którym nie da się przeciwstawić, a jedynie z nim pogodzić. Jakie niesie za sobą konsekwencje dla naszego zdrowia i jaki ma ogólny wpływ na jakość naszego życia? I choć kwestia ta dotyczy nas wszystkich, trudno jest nie rozdzielić problemów tego okresu na te, które dotyczą kobiet, i te, które dotyczą mężczyzn. Pierwsza część konferencji będzie zatem poświęcona kobietom, wszak to one w tym właśnie wieku cieszą się wysoką pozycją, osiągają sukcesy w biznesie, polityce, w świecie sztuki i mediów. Wiek nie stanowi żadnych ograniczeń, wręcz przeciwnie może stać się atutem, bo zdobyta wiedza i doświadczenie jest bezcenna. Reasumując: lekarze wyróżniają trzy etapy zanikania funkcji rozrodczych kobiet w okresie klimakterium: okres przedmenopauzalny, menopauzalny i pomenopauzalny. Nie każda z nich doświadczy ciężkich objawów przekwitania i będzie wymagać stosowania hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM). Dla innych z kolei będzie ona wsparciem w codziennym funkcjonowaniu i utrzymywaniu dobrej jakości życia. Jest to z pewnością czas, by poświęcić swemu zdrowiu i kobiecości więcej uwagi. Warto zatem do tego okresu życia przygotować się zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Ginekolodzy zwracają uwagę, że przejście menopauzy może być dla niektórych kobiet trudnym doświadczeniem, natomiast są skuteczne sposoby na powstrzymanie nieprzyjemnych objawów, umożliwiające prowadzenie normalnego i pełnego zadowolenia, także intymnego, życia.

Podobnie sytuacja przedstawia się w przypadku mężczyzn, którzy kończą 50-ty rok życia. Tu mówimy o andropauzie, inaczej zwanej menopauzą męską. Jest to termin używany do opisu objawów i stanów, których doświadczają niektórzy mężczyźni, gdy produkcja hormonów zaczyna spadać. Mimo, że andropauza postępuje wolniej niż menopauza, nadal może być odpowiedzialna za fizyczne i emocjonalne objawy u mężczyzn, które w konsekwencji mogą prowadzić do szeregu powikłań nie tylko w zakresie układu hormonalnego, ale także w zakresie funkcjonalności struktur poznawczych, mających wpływ na procesy uczenia się, zapamiętywania, czy koncentracji.

Stąd istotnym jest pozyskanie stosownej wiedzy w tych obszarach, by właściwie interpretować zaobserwowane objawy, do których warto dostosować styl życia, by możliwie maksymalnie poprawić jego jakość.

Jak sobie radzić w określonych sytuacjach? Jak dbać o swój dobrostan w tym szczególnym dla nas czasie? Na te pytania będziemy szukać odpowiedzi wraz z zaproszonymi do udziału w konferencji prelegentami. Wśród omawianych zagadnień znajdują się m.in. następujące tematy:

- Jak zniwelować dokuczliwe objawy? Czy istnieją metody w postaci diety lub przestrzegania określonych zasad higieny życia, które mogą pomóc lub nawet je wykluczyć?

- Na co zwrócić szczególną uwagę, by odróżnić objawy okresu przekwitania od objawów ewentualnego stanu chorobowego?

- Gdzie się udać, by uzyskać skuteczną pomoc?

- Jakie badania wykonać w pierwszej kolejności?

- Jakie są najważniejsze przyczyny gorszego samopoczucia w tym czasie?

- Jak radzić sobie z bólem wywołanym chorobą?

- Czy zanieczyszczone środowisko może mieć wpływ na przebieg meno- i andropauz

Udzielenie odpowiedzi potwierdzonych stosownymi badaniami medycznymi, pozwoli na pozyskanie rzetelnej wiedzy i pogłębienie świadomości w tym zakresie. Realizacja tak określonego celu konferencji, umożliwi stworzenie warunków do poprawy jakości naszego życia. To, co zostało w ostatnim czasie ogólnie nakreślone w przestrzeni publicznej, zostanie dobitnie wyjaśnione przez fachowców, którzy też wyczerpująco odpowiedzą na wszystkie pytania.

Cel główny: organizacja konferencji edukacyjnej, której zadaniem będzie zadbanie o zdrowie kobiet i mężczyzn poprzez wzmocnienie ich świadomości i pogłębienie wiedzy w zakresie metod postępowania w okresie meno- i andropauzy, w celu maksymalnej poprawy jakości ich życia.

Cele pośrednie:

- wzmocnienie psychiczne i fizyczne;
- udzielenie wsparcia emocjonalnego;
- wskazanie sposobów osiągnięcia dobrej kondycji fizycznej;
- wskazanie możliwości udzielenia pomocy w przypadku nasilonych objawów;
- wskazanie źródeł wsparcia;
- wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa;

- poprawa jakości życia kobiet i mężczyzn w każdym wieku.

Odbiorcy: odbiorcami będą mieszkańcy całego województwa opolskiego w każdym wieku. Wstęp wolny.

Szacowana liczba odbiorców to około 100 osób.

Nasze wydarzenie będzie promowane przez lokalne media tj. Radio Opole S.A. w likwidacji, Oddział Telewizji Polskiej S.A. w likwidacji. w Opolu, Radio DOXA, portal <http://opowiecie.info>, portal <http://opolska360.pl>, informacje w mediach społecznościowych Facebook, Instagram, strona internetowa www.kobietysukcesu.org.pl

Miejsce: organizację konferencji planujemy w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Opolskiego, ul. Piastowska 14, sala konferencyjna Orła Białego

Termin konferencji: druga połowa października 2024 roku

Przebieg konferencji: konferencja będzie się składała z czterech wykładów poprowadzonych przez fachowców specjalizujących się w postępowaniu w przypadku ciężkiego przebiegu okresu przekwitania, którzy posiadają rozległe w tym zakresie doświadczenie i praktykę. Wykłady obejmą zagadnienia związane z przyczynami i skutkami ciężkiego przebiegu klimakterium oraz wskazanie metod radzenia sobie w tych sytuacjach. Szczególne miejsce zajmie też prelekcja poświęcona utrzymaniu w tym czasie dobrej kondycji i sprawności fizycznej. Po wykładach planowana jest dyskusja, podczas której uczestnicy konferencji będą mogli zadawać pytania prelegentom i wymieniać się własnymi doświadczeniami.

Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego obejmuje:

1. Wykład tematyczny nr 1 na temat menopauzy i zmian zachodzących u kobiet z wpływem czasu (koszt 2 000,00 zł brutto).

Wykład wygłosi doktor nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, absolwent Gdańskiej Akademii Medycznej. Pan Doktor przekazuje praktyczną wiedzę, zamieszczając swoje publikacje w prasie medycznej, w popularnych magazynach dla kobiet, a także biorąc udział w konferencjach. Píše książki, ponieważ zależy mu na tym, żeby jak najwięcej kobiet mogło poznać mechanizmy różnych stanów u kobiet, na które same mogą mieć dobroczynny wpływ. Pan Doktor jako ekspert na konferencję musi przyjechać z Warszawy, co spowoduje podniesienie kosztów jego wynagrodzenia.

2. Wykład tematyczny nr 2 na temat andropauzy i zmian zachodzących u mężczyzn z upływem czasu (koszt 1 000,00 zł brutto)

Wykład przeprowadzi specjalista w zakresie andropauzy u mężczyzn.

3. Wykład tematyczny nr 3 na temat stosowania odpowiedniej diety podczas zmian zachodzących u kobiet w trakcie menopauzy i u mężczyzn w trakcie andropauzy (koszt 500,00 zł brutto)

Wykład wygłosi dietetyk - absolwentka studiów magisterskich na kierunku dietetyka ze specjalizacją dietetyka spersonalizowana i psychodietetyka, która ukończyła również studia podyplomowe z zakresu doradztwa żywieniowego. Oprócz studiów posiada ponad 5-letnie doświadczenie w pracy indywidualnej z pacjentami. Ukończyła wiele kursów i szkoleń z zakresu dietetyki klinicznej i sportowej.

4. Wykład tematyczny nr 4 na temat aktywności fizycznej, jaka jest pomocna podczas menopauzy i andropauzy (koszt 500,00 zł brutto)

Wykład wygłosi właściciel studia treningowego Imperium Siły w Opolu, będący od 11 lat trenerem. Specjalizuje się w szeroko pojętym usprawnianiu swoich podopiecznych, niwelowaniu stanów bólowych oraz wyprowadzaniu z kontuzji, a także w treningu poprawy wydolności tlenowej. Ponadto od 1.5 roku jest wykładowcą koncepcji Global System Patterns przy GSP Clinic w Gorzowie Wielkopolskim, szkolącej trenerów z całej Polski do w/w specyfiki pracy.

5. Materiały promocyjno-konferencyjne dla uczestników, koszt 1 500,00 zł

6. Catering – przerwy kawowe, koszt 3 300,00 zł brutto

7. Obsługa administracyjno – księgową, koszt 700,00 zł brutto

8. Projekt graficzny wydarzenia: ulotki, broszury, koszt 500,00 zł brutto.

Suma wszystkich kosztów realizacji zadania wynosi 10 000,00 zł brutto.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja konferencji	1	lista uczestników, dokumentacja fotograficzna
Osoby biorące udział w konferencji	100	lista uczestników, dokumentacja fotograficzna
Przeprowadzenie wykładów	4 wykłady	lista prelegentów, faktury / rachunki

5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów,

które będą wykorzystane w realizacji zadania

Stowarzyszenie Opolskie Kobiety Sukcesu powstało w grudniu 2018 r. To lokalna inicjatywa stworzona z myślą o ambitnych i przedsiębiorczych Kobietach wspierających się w rozwoju osobistym i zawodowym. Chcemy się wzajemnie inspirować i napędzać do działania. Naszą misją jest dostarczenie kobietom z Opolszczyzny fachowej wiedzy oraz motywacji do podejmowania odważnych działań. Nowe przyjaźnie, nowe pomysły, nowa jakość biznesu – wierzymy, że tworząc razem możemy zdziałać więcej.

Nasze działania realizujemy w formie szkoleń, eventów, konferencji oraz warsztatów. Dotychczasowe wydarzenia zorganizowane przez Stowarzyszenie cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Komunikaty oraz fotorelacje dotyczące naszych dotychczasowych projektów dostępne są na stronie internetowej pod adresem <http://kobietysukcesu.org.pl/> oraz w mediach społecznościowych: Facebook i Instagram. Stowarzyszenie OKS realizując projekt opiera się na aktywnym udziale partnerów oraz wolontariuszy.

Członkinie Stowarzyszenia będą społecznie zaangażowane w realizację zadań projektu, tj. pozyskiwanie patronów medialnych, zorganizowanie spotkania informacyjno-prasowego, w działania reklamowe i promocyjne, w obsługę administracyjną projektu, w promocję w Internecie, w rekrutację uczestników, w organizację wydarzenia oraz organizację i dobór cateringu.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wykład tematyczny nr 1	2 000,00 zł		
2	Wykład tematyczny nr 2	1 000,00 zł		
3	Wykład tematyczny nr 3	500,00 zł		
4	Wykład tematyczny nr 4	500,00 zł		
5	Materiały promocyjno-konferencyjne dla uczestników konferencji	1 500,00 zł		
6	Catering (przerwy kawowe)	3 300,00 zł		
7	Obsługa administracyjno-księgową	700,00 zł		
8	Projekt graficzny wydarzenia: ulotki, broszury	500,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00 zł	10 000,00 zł	0,00 zł

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(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym*/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.
8. Oświadczam, że w bieżącym roku kalendarzowym ~~OTRZYMAŁEM*/NIE OTRZYMAŁEM*~~ w innym konkursie ogłaszanym przez Zarząd Województwa Opolskiego, finansowania lub dofinansowania na realizację zadania publicznego o spójnej treści określonej w niniejszej ofercie. Oferta, która otrzymała dotację na finansowanie lub dofinansowanie realizacji zadania publicznego, a została złożona do innego konkursu ogłoszonego przez Zarząd zostaje pozostawiona bez rozpatrzenia

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

Data: 2024-09-22 22:33:36

Przypisy

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.