

Departament Zdrowia i
Polityki Społecznej

nazwa Departamentu

.....

data wpływu

Tryb uproszczony 19a

nazwa konkursu

"Holistyczne spojrzenie na zdrowie – dieta i styl życia. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn"

nazwa zadania

Oferent

Opolskie Kobiety Sukcesu

Suma kontrolna

b379 1143 ab82 5225 aa47 7a7e 04ea 752f

Oferenta

☒

Korekta oferty

☐

Aktualizacja oferty

☐

Aneks oferty

☐

Sprawozdanie

☐

Korekta
sprawozdania

☐

Nr. wersji oferty z Generatora eNGO: 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 adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Opolskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2025 r. poz. 450, 620, 637 i 1211)

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	
Opolskie Kobiety Sukcesu 45-839 Opole ul. Technologiczna 2 Forma prawna: stowarzyszenie zwykłe Ewidencja Stowarzyszeń Zwykłych prowadzona przez Prezydenta Miasta Opola 8z/2018	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Lista reprezentantów zgodnie z Uchwałą nr 6/2020 Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Opolskie Kobiety Sukcesu z dnia 3 lipca 2020 r. w sprawie wyboru Zarządu Stowarzyszenia oraz Uchwałą Nr 1/2021 Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia z dnia 4 listopada 2021 r. w sprawie poszerze: DANE ANONIMIZOWANE Osoba/y upoważniona do składania wyjaśnień: DANE ANONIMIZOWANE

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Holistyczne spojrzenie na zdrowie – dieta i styl życia. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn"			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2026-10-26	Data zakończenia	2026-12-15

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
Jako Stowarzyszenie Opolskie Kobiety Sukcesu w swoich działaniach konsekwentnie pozostajemy na stanowisku, że jednym z najważniejszych fundamentów wsparcia kobiet jest ich prawo do edukacji, a w tym przede wszystkim ich prawo do edukacji w zakresie zdrowia do pogłębiania świadomości, w tym właśnie względnie i do stosowania szeroko zakrojonej profilaktyki zdrowia skierowanej do kobiet i mężczyzn.

Planowane zadanie polega na organizacji konferencji pn. „**Holistyczne spojrzenie na zdrowie – dieta i styl życia. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn**”. Projekt ma na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej uczestników poprzez przekazanie rzetelnej i praktycznej wiedzy dotyczącej profilaktyki zdrowia, prawidłowego odżywiania, stylu życia oraz znaczenia diagnostyki i równowagi hormonalnej. W ramach zadania uczestnicy otrzymają kompleksowe informacje dotyczące wpływu codziennych nawyków na zdrowie fizyczne i psychiczne, zasad komponowania zdrowej diety, interpretacji podstawowych badań laboratoryjnych oraz roli hormonów w funkcjonowaniu organizmu kobiet i mężczyzn. Projekt zakłada również promowanie profilaktyki zdrowotnej, aktywności fizycznej, redukcji stresu i świadomego dbania o dobrostan organizmu. Realizacja zadania przyczyni się do podniesienia poziomu wiedzy prozdrowotnej, kształtowania zdrowych nawyków oraz zwiększenia motywacji do podejmowania działań wspierających zdrowie i jakość życia uczestników.

Konferencja będzie się składała z dwóch wykładów, których tematyka obejmuje następujące zagadnienia:

- Zdrowa dieta i styl życia jako fundament profilaktyki zdrowotnej

Omówienie wpływu codziennych nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, jakości snu oraz redukcji stresu na zdrowie i samopoczucie kobiet i mężczyzn. Prelegenci przedstawią zasady zbilansowanej diety, rolę składników odżywczych oraz znaczenie profilaktyki w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.

- Diagnostyka i badania profilaktyczne w ocenie stanu zdrowia

Prezentacja najważniejszych badań laboratoryjnych i diagnostycznych wspierających ocenę kondycji organizmu. Uczestnicy poznają znaczenie regularnych badań profilaktycznych, interpretacji podstawowych parametrów zdrowotnych oraz znaczenie wczesnego wykrywania zaburzeń hormonalnych i metabolicznych.

- Hormony a zdrowie psychiczne i emocjonalne – jak zachować równowagę organizmu

Temat poświęcony wpływowi gospodarki hormonalnej na samopoczucie, emocje, poziom energii, koncentrację oraz jakość życia kobiet i mężczyzn. Prelegenci omówią, w jaki sposób zaburzenia hormonalne mogą wpływać na nastrój, stres, sen czy obniżenie dobrostanu psychicznego, a także przedstawią znaczenie odpowiedniej diagnostyki, terapii, diety i stylu życia we wspieraniu równowagi psychofizycznej organizmu.

Wykłady zostaną wygłoszone przez fachowców specjalizujących się w danych tematach, którzy posiadają rozległe w tym zakresie doświadczenie i praktykę. Poprowadzonych przez fachowców specjalizujących się w danych tematach, którzy posiadają rozległe w tym zakresie doświadczenie i praktykę.

Po wykładach planowana jest dyskusja, podczas której uczestnicy będą mogli zadawać prelegentom pytania oraz wymieniać się własnymi doświadczeniami.

Współczesny styl życia, przewlekły stres, szybkie tempo codziennego funkcjonowania oraz nadmiar obowiązków coraz częściej wpływają negatywnie na dobrostan psychiczny i fizyczny społeczeństwa. Zaburzenia snu, przemęczenie, problemy z koncentracją, obniżony nastrój czy zaburzenia hormonalne stają się powszechnym problemem zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Dlatego niezwykle istotne jest regularne podejmowanie działań edukacyjnych oraz upowszechnianie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej i znaczenia równowagi psychofizycznej.

Konferencja ma na celu nie tylko przekazanie uczestnikom praktycznej wiedzy, ale również utrwalanie prawidłowych nawyków zdrowotnych oraz zwiększanie świadomości wpływu codziennych wyborów na zdrowie i jakość życia. Systematyczne omawianie tej problematyki sprzyja budowaniu odpowiedzialnych postaw prozdrowotnych, motywuje do wprowadzania pozytywnych zmian oraz wspiera uczestników w dbaniu o własny dobrostan psychiczny i fizyczny.

Nic nie wzmacnia człowieka bardziej niż pewność siebie budowana na wiedzy i świadomości własnego zdrowia. Dostęp do rzetelnych informacji oraz zrozumienie procesów zachodzących w organizmie pozwalają podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące stylu życia, odżywiania, profilaktyki i dbania o dobrostan psychiczny. Edukacja zdrowotna daje poczucie sprawczości, pomaga redukować lęk związany z problemami zdrowotnymi oraz wzmacnia motywację do wprowadzania trwałych, pozytywnych zmian w codziennych nawykach. Rzetelna wiedza pozyskana podczas konferencji i spotkań edukacyjnych stanowi również skuteczne narzędzie przeciwdziałania dezinformacji, która coraz częściej pojawia się szczególnie w obszarze tematów medycznych i okołomedycznych. Nadmiar niesprawdzonych informacji publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych może prowadzić do utrwalania błędnych przekonań, podejmowania niekorzystnych decyzji zdrowotnych oraz obniżenia zaufania do specjalistów i profilaktyki zdrowotnej.

Dlatego tak ważne jest upowszechnianie wiedzy opartej na doświadczeniu ekspertów, aktualnych rekomendacjach i sprawdzonych źródłach. Bezpośredni kontakt z prelegentami oraz możliwość rozmowy i zadawania pytań pozwalają uczestnikom lepiej rozumieć zagadnienia związane ze zdrowiem, świadomie weryfikować pojawiające się informacje oraz budować odpowiedzialne postawy prozdrowotne.

Podsumowanie

Zadanie pn. „Holistyczne spojrzenie na zdrowie – dieta i styl życia. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn” stanowi odpowiedź na rosnącą potrzebę edukacji zdrowotnej społeczeństwa w zakresie profilaktyki, zdrowego stylu życia oraz równowagi psychofizycznej. Realizacja zadania umożliwi uczestnikom zdobycie rzetelnej wiedzy przekazywanej przez specjalistów, zwiększy świadomość wpływu codziennych nawyków na zdrowie oraz pomoże przeciwdziałać dezinformacji w obszarze tematów medycznych i okołomedycznych. Projekt ma na celu wzmacnianie odpowiedzialnych postaw prozdrowotnych, motywowanie do trwałej zmiany nawyków oraz budowanie pewności siebie opartej na wiedzy i świadomym dbaniu o własne zdrowie i jakość życia.

Trwałość zadania będzie realizowana poprzez długofalowe oddziaływanie edukacyjne i społeczne projektu. Wiedza przekazana uczestnikom podczas konferencji dotycząca zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej, diagnostyki oraz wpływu hormonów i stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne będzie mogła być wykorzystywana przez nich również po zakończeniu realizacji zadania w codziennym życiu zawodowym, jak również w życiu prywatnym..

Uczestnicy zdobędą praktyczne informacje i narzędzia wspierające podejmowanie świadomych decyzji zdrowotnych, co może przyczynić się do trwałej zmiany nawyków związanych z dietą, aktywnością fizyczną, profilaktyką oraz dbaniem o dobrostan psychiczny. Zdobyta wiedza będzie również przekazywana dalej w środowiskach rodzinnych, zawodowych i społecznych, zwiększając zasięg oddziaływania tego właśnie projektu.

Istotnym elementem trwałości zadania będzie także przeciwdziałanie dezinformacji w obszarze tematów medycznych i okołomedycznych poprzez utrwalanie potrzeby korzystania ze sprawdzonych źródeł wiedzy i konsultacji ze specjalistami. Materiały edukacyjne oraz doświadczenia zdobyte podczas konferencji będą mogły służyć uczestnikom jako wsparcie w dalszym rozwijaniu świadomości zdrowotnej i budowaniu odpowiedzialnych postaw prozdrowotnych.

Projektowane wydarzenie ma szansę na długotrwały wpływ na zdrowie kobiet w społeczności. Dzięki przeprowadzonym wykładom, uczestniczki zyskają wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej, co może prowadzić do zmiany ich nawyków i zwiększenia korzystania z dostępnych usług zdrowotnych, do zmiany sposobu myślenia o własnej kondycji zdrowotnej i możliwościach prowadzenia skutecznej profilaktyki zdrowotnej. Możliwe będzie w przyszłości utworzenie grup wsparcia, które będą kontynuować działalność po zakończeniu projektu, a także współpraca z lokalnymi ośrodkami zdrowia, co zapewni utrzymanie osiągniętych rezultatów. Uczestniczki zostaną poinformowane o tym, gdzie mogą szukać pomocy w razie kryzysów zdrowia psychicznego. Wspólne działania w zakresie edukacji zdrowotnej będą sprzyjać dalszemu podnoszeniu świadomości na temat zdrowia kobiet w regionie. Pogłębiając w tym zakresie świadomość pozwoli im kształtować lepszą jakość życia.

Odbiorcy: Wydarzenie skierowane jest do mieszkańców województwa opolskiego, w tym w szczególności do kobiet, które stanowią główną grupę docelową zadania. Szacujemy, że w zadaniu weźmie udział 100 osób.
Wstęp wolny.

Nasze wydarzenie będzie promowane przez lokalne media tj. Radio Opole S.A., Radio DOXA, wszelkie informacje w mediach społecznościowych: Facebook, Instagram, Strona internetowa www.kobietysukcesu.org.pl.

Miejsce: organizację konferencji planujemy w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Opolskiego, ul. Ostrówek 5, Sala konferencyjna Orła Białego.

Przy organizacji będziemy dbać o zapewnienie dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami w zakresie architektonicznym, komunikacyjno-informacyjnym oraz cyfrowym.

Planowany termin konferencji: I połowa listopada 2026 roku godz.17.00

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 obecności, dokumentacja fotograficzna
Liczba uczestników wydarzenia	100	Lista obecności, dokumentacja
Przeprowadzenie wykładów	2	Lista prelegentów, rachunki / faktury
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 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 Czas trwania wykładu: 60 minut - wynagrodzenie prelegenta	2 000,00 zł		
2	Wykład tematyczny nr 2 Czas trwania wykładu: 60 minut - wynagrodzenie prelegenta	1 500,00 zł		
3	Materiały promocyjno-konferencyjne dla uczestników konferencji (np. długopisy, notesy, ulotki, gadżety promocyjne)	1 500,00 zł		
4	Catering (Przerwy kawowe)	4 200,00 zł		
5	Obsługa administracyjno-księgowa	800,00 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 jestem świadomy, iż mogę otrzymać w danym roku kalendarzowym jeden raz finansowanie lub dofinansowanie tej samej oferty realizacji zadania publicznego. Jednocześnie zobowiązuję się do przestrzegania tej zasady, a w przypadku jej naruszenia przyjmuję do wiadomości, że może to skutkować obowiązkiem zwrotu otrzymanych środków finansowych, wraz z ewentualnymi odsetkami, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

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

Data: 2026-08-08 21:58:26

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 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.