



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

K. Milko
26.05.2025
W

RPW/9282/2025-1N



EZO RP UMHP
Justyna Roszczyk (Or)
Data rejestracji: 2025-05-23
Data wpływu: 2025-05-23

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	Urząd Miasta Bielsk Podlaski ul. Mikołaja Kopernika 1 17-100 Bielsk Podlaski
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona zdrowia

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	
Stowarzyszenie Eurydyki w Białymstoku Numer Krs: 0000523764 15-654 Białystok, ul. Klonowa 14 www.eurydyki.pl eurydyki.bialystok@wp.pl nr telefonu: 533-021-621	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aniela Kierzkowska Adres e-mail: a.kierzkowska@eurydyki.pl / akon@wp.pl Telefon: 533-021-621

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Nauka i doskonalenie pływania dla kobiet chorych na raka			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	23 czerwiec 2025 r.	Data zakończenia	20 września 2025 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Stowarzyszenie Eurydyki w Białymstoku, organizując i realizując projekty wychodzi na przeciw potrzebom kobiet chorujących onkologicznie, które na co dzień same doświadczają choroby nowotworowej lub wciąż się z nią mierzą. Stowarzyszenie zrobiło rekonensans wśród kobiet z Bielska Podlaskiego chorych na raka, jakich zajęć, czy też wyzwań potrzebują. Wyniki pokazały, iż kobiety chcą opanować podstawowe style pływackie i uczęszczać na zajęcia z nauki i doskonalenia pływania. Oto odpowiedzi niektórych kobiet:				
1. Unoszę się na wodzie i pływam żabką na małym basenie. Czuję lęk, gdy tracę grunt pod nogami. Potrzebuję pracy z trenerem, żeby oswoić się z wodą i nauczyć się prawidłowo pływać na dużym basenie.				

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.

2. Nie umiem pływać, ponieważ mam lek przed wodą. Bardzo bym chciała nauczyć się pływać , przełamać strach. Do tego potrzebuje pracy z trenerem, żeby oswoić się z wodą i móc nauczyć się dobrze pływać .
3. Nie umiem pływać. Uczyłam się i ćwiczę tylko na małym basenie. Nigdy nie korzystałam i nie uczyłam się pływać z instruktorem. Chciałabym opanować lęk i nauczyć się pływać, żeby w końcu móc popływać, poćwiczyć i zrelaksować mięśnie po zabiegach. Mam nadzieję, że w grupie będzie łatwiej pokonać wstyd i lek przed nauką pływania w wieku dojrzałym.
4. Umieć pływać żabką i na plecach, ale wskutek leczenia onkologicznego moja kondycja nie jest najlepsza. Pokonuję niewielkie dystanse. Opieka trenera umożliwiłaby mi właściwe doskonalenie technik pływania, skorygować moje złe przyzwyczajenia. Zapewniłoby poczucie bezpieczeństwa- pływania na większych głębokościach i dłuższych dystansach bez obawy, że zabraknie mi sił.

Stowarzyszenie Eurydyki wychodząc naprzeciw ww. oczekiwaniom planuje więc zorganizować i przeprowadzić w 2025 r. rehabilitację na basenie - naukę i doskonalenie pływania z trenerem dla 8 kobiet przewlekle chorych na raka z Bielska Podlaskiego.

Realizacja zadania polegać będzie na wieloaspektowej rehabilitacji i integracji kobiet chorujących onkologicznie w procesie zdrowienia i powrotu do aktywności w trakcie i po leczeniu, tj. czynny udział w zadaniu związanym ze zdrowiem, poprzez zwiększenie dobrostanu psychicznego, poznawczego oraz społecznego, tzw. wielopłaszczyznowa rehabilitacja usprawniająca. Stowarzyszenie wychodzi z założenia, iż cel projektu będzie długoterminowy - pokazanie uczestniczkom, że należy dbać o swoje zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne, a także zaktywizować społecznie osoby chorujące na raka, ażeby były w przyszłości okazją do spotkania, do poznania się i wsparcia osób znajdujących się w podobnej sytuacji życiowej. Projekt ma więc również wymiar prospołeczny - ma na celu odbudowywanie więzi międzyludzkich. Będziemy kontynuować tę drogę w dalszych naszych działaniach, a nabyte doświadczenia wykorzystywać do innych naszych projektów.

Rehabilitacja na basenie będzie miała na celu przywrócenie zarówno fizycznej sprawności organizmu, jak i psychicznej i społecznej, poprzez włączenie kobiet przewlekle chorych na nowotwory do czynnego życia społecznego, by chronić ich przed depresją, wyizolowaniem, samotnością i bezczynnością, która niekorzystnie wpływa na stan psychiczny i fizyczny. Projekt ma również wymiar integracyjny, którego celem jest wzajemne wspieranie się w pokonywaniu barier oraz ograniczeń. Wspólny nauka pływania będzie do tego doskonałą okazją: po zajęciach nauki pływania z trenerem, będzie można się zrelaksować i zintegrować w swobodnej atmosferze, co będzie sprzyjać budowaniu więzi między kobietami chorymi na raka. Potrzebujemy bowiem rozmów, spotkań, wspólnych wyjść, różnorodności charakterów innych kobiet, dzięki którym możemy oderwać swoje myśli od spraw najgorszych, a wszystko to potrafi naładować nasze baterie na długo. Integracja i rehabilitacja jest nam wręcz niezbędna, bo wspiera naszą siłę nie tylko fizyczną ale przede wszystkim psychiczną, a to jej na co dzień najbardziej nam potrzeba.

Pływanie także mocno wpływa to na ogólną sprawność - tj. poprawia metabolizm, lepsze ukrwienie, współpracę mózgu z mięśniami – a więc wpływa na ogólną koordynację. Jeśli nauczymy się pływać, będziemy mieli znacznie więcej radości i pewności siebie nie tylko w trakcie relaksacyjnego i towarzyskiego korzystania z basenu lub weekendowego wypadu nad jezioro lub morze, a w przypadku siedzącego trybu życia, pływanie jest rodzajem rehabilitacji, poprawiającej również ogólne samopoczucie. Naukę pływania zaleca się w wielu sytuacjach - od bólów pleców, po powrót do sprawności po przebytych leczeniu onkologicznym; trening pływacki wzmacnia również serce i układ krążenia oraz co za tym idzie – obniża cholesterol. Jeśli pływamy regularnie, kłopoty z nadciśnieniem, miażdżycą i cukrzycą są mniej odczuwalne. Plusem wysiłku w wodzie jest także to, że nie obciąża tak bardzo stawów. Po basenie mięśnie będą lepiej rozwinięte, pływanie zwiększa bowiem muskulaturę i pozytywnie wpływa na jej rzeźbę.

Pływalnia Miejska Wodnik Bielsk Podlaski Kazimierzowska 3B, 17-100 Bielsk Podlaski

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
15 wejść na basen, które trwają 1.55 h na basenie, w tym: - ekcje nauki i doskonalenia pływania podczas każdego wejścia (45 minut), - korzystanie z sauny na podczerwień InfraRed, z masażu ściennych, masażu karku, kurtyny wodnej, jacuzzi oraz gejzerów (70 minut).	15 wejść na basen dla 8 kobiet chorujących onkologicznie	1.Podpisana lista obecności zawierająca imię i nazwisko uczestnika, termin i godzinę realizacji warsztatów. 2. Dokumentację zdjęciową prowadzonych zajęć.

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

wykorzystane w realizacji zadania

Stowarzyszenie Eurydyki od 10 lat wspiera kobiety w trakcie i po leczeniu onkologicznym:

- pomaga wrócić do sprawności fizycznej oraz psychicznej w trakcie leczenia i po przebytej chorobie, wspiera psychicznie pacjentki na każdym etapie choroby,
- realizuje projekty wspomagające leczenie onkologiczne obejmujące indywidualną rehabilitację,
- prowadzi akcje społeczne wspierające pacjentki onkologiczne,
- organizuje warsztaty psychologiczne, dietetyczne, terapeutyczne,
- prowadzi grupy wsparcia oraz praktyczną pomoc, polegającą na wsparciu przez wolontariuszy pacjentek w trakcie chemioterapii w drobnych pracach dnia codziennego,
- organizuje spotkania, wyjścia i wyjazdy integracyjne, spacer/rajdy piesze/kąpiele leśne oraz zajęcia relaksacyjno - sportowe,
- prowadzi projekty i wspiera działania popularyzujące badania profilaktyczne zapobiegające powstawaniu nowotworów,
- wspiera pacjentki na każdym etapie choroby.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 Wynagrodzenie dla instruktora za 8 osób za 15 wejść	1680	1680	0
2.	Koszt 2 Doładowanie karnetu dla 9 osób za 15 wejść na basen	1632	1632	0
3.	Koszt 3 Obsługa księgowa	144	144	0
4.	Koszt 4 Administracja i koordynacja zadania	544	544	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4000	4000	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.


Barbara Idzikowska
Prezes

Data 22/05/2015

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

**STOWARZYSZENIE EURYDYKI
W BIAŁYMSTOKU**
ul. Klonowa 14 • 15-652 Białystok
KRS 0000523764
NIP 5423240027 • REGON 200885038
Nr konta: 18 1240 5211 1111 0010 6000 5794

