

4. Plan i harmonogram działań na rok 2024

(należy wymienić i opisać w porządku logicznym wszystkie planowane w ofercie działania oraz określić ich uczestników i miejsce ich realizacji)

Lp.	Nazwa działania	
1	Rekrutacja do projektu Planowany termin realizacji od 2024-07-01 do 2024-07-20	<p>Opis Rekrutacja będzie prowadzona poprzez plakaty, ulotki, ogłoszenia w lokalnej prasie, pocztę pantoflową, indywidualne wizyty w domach, kontakty z pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej, za pomocą Internetu (portali społecznościowych), ogłoszenia parafialne dotrzymamy do potencjalnych odbiorców. Sama rekrutacja do projektu będzie miała charakter otwarty. Skuteczną metodą zapraszania seniorów do działania będzie poczta pantoflowa- nasi wolontariusze, działający przy Stowarzyszeniu bezpośrednio zachęcą seniorów do udziału w projekcie. Zdajemy sobie sprawę, iż metoda mailowa może bezpośrednio nie przynieść efektów, dlatego planujemy uruchomić e-maile do członków rodziny seniorów, korzystających na co dzień z Internetu. Wiadomość o rekrutacji znajdzie się w naszej prasie lokalnej oraz na naszej stronie www.spdim.pl/. Rekrutacja prowadzona będzie na podstawie formularzy zgłoszeniowych, będą przyjmowane w siedzibie naszego Stowarzyszenia, podczas wyznaczonych dyżurów koordynatora projektu. Przy rekrutacji do projektu będzie uwzględniana kolejność zgłoszeń, ale również pierwszeństwo będą mieli seniorzy mniej samodzielni. W razie większej liczby zgłoszeń powstanie lista rezerwowa, z której sukcesywnie będą wybierani kolejni beneficjenci w miejsce osób, które będą musiały zrezygnować z udziału w projekcie (unikanie ryzyka). Wyniki rekrutacji zostaną przedstawione uczestnikom osobiście lub drogą telefoniczną.</p> <p>Grupa docelowa 200 uczestników 60+, w tym 10 osoby z niepełnosprawnościami.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>
2	Powołanie i działalność Akademii Aktywnego Seniora Planowany termin realizacji od 2024-07-21 do 2024-12-31	<p>Opis Akademia będzie rozwijać sprawność intelektualną i kulturalną seniorów, a także budować więzi międzyludzkie, międzypokoleniowe, integrować środowisko ludzi starszych, niezależnie od ich poziomu wykształcenia i statusu zawodowego. Program działania Akademii nastawiony będzie na rozwój integracji wewnątrzpokoleniowej. W ramach Akademii zostaną przeprowadzone warsztaty z komunikacji interpersonalnej „Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych i jak rozwiązywać konflikty” – poznanie technik zadawania pytań, aktywnego słuchania, stylów i typów komunikacji, precyzyjnego przekazywania informacji, przełamywania ograniczeń, nauka motywowania. Planowane warsztaty mają wspomagać kształtowanie umiejętności współdecydowania i realizacji zadań, przez samych uczestników, którzy nauczą się jak ze sobą pracować. Zakres merytoryczny spotkań: rozmowy na tematy swobodne, życia codziennego seniorów, budowanie umiejętności asertywnych, umiejętności aktywnego słuchania, wypracowanie kontraktu grupowego, budowanie wsparcia pomiędzy uczestnikami grupy. Zostanie wybrana 10-osobowa grupa liderów, którzy będą stanowili Zarząd Akademii. Ich zadaniem będzie doprecyzowanie harmonogramu oraz skonkretyzowanie tematyki spotkań, wyjazdów, warsztatów, szkoleń. W programie Akademii znajdują się też krótkie spotkania poświęcone medycynie, prawom konsumentów i wielu innym aspektom zaproponowanym przez uczestników projektu. Będą organizowane, z inicjatywy samych uczestników projektu, imprezy artystyczne i okolicznościowe, spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje, wieczorki taneczne, konkursy, koncerty, imprezy o charakterze patriotycznym. Zaplanowane moduły zajęć mają podstawowy cel – nabrać praktycznych umiejętności tworzenia nowych rozwiązań, które ułatwią funkcjonowanie osób starszych ze szczególnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami. Wszystkie informacje o działalności Akademii będą szeroko rozpowszechniane w formie plakatów, ulotek, artykułów w prasie oraz na stronie www.spdim.pl. Pragniemy podkreślić, iż istnieje potrzeba dowożenia uczestników projektu na zajęcia z terenów wiejskich gminy, którzy to na etapie przygotowywania wniosku zgłosili akces udziału w projekcie (35 osób), a nie są w stanie zagwarantować sobie dojazdu na własną rękę.</p> <p>Grupa docelowa 200 uczestników 60+, w tym 10 osoby z niepełnosprawnościami</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>
3	Warsztaty "Rękodzieło kluczem do kreatywności" Planowany termin realizacji od 2024-08-01 do 2024-09-30	<p>Opis Diagnoza wykazała potrzebę rozbudzenia aktywności seniorów zaplanowano zajęcia, które będą w orbicie ich zainteresowań, prowadzone w sposób nowoczesny i atrakcyjny, rozwijające pasje, zainteresowania i talenty osób starszych. Zajęcia/warsztaty będą oparte na indywidualnych potrzebach oraz możliwościach psychofizycznych seniorów objętych wsparciem. Forma, program i sposób realizacji zajęć będzie dopasowany tak, aby umożliwić udział osób z niepełnosprawnościami. Szczegółowy harmonogram zostanie dopasowany do możliwości uczestników, co pozwoli na swobodne godzenie zajęć z życiem osobistym uczestników. Seniorzy poznają techniki rękodzielnicze: makrama, wyplatanie z papierowej wikliny, decoupage, malowanie. Zdobędą i poszerzą wiedzę na temat materiałów, które można wykorzystywać z recyklingu. Poznane metody wpłyną na budowanie satysfakcji z bycia twórcą, zmotywują do pogłębiania pasji, wpłyną na poprawę samopoczucia, dobrostanu fizycznego i emocjonalnego. Zacieśnią więzi społeczne ograniczając zjawisko wycofania społecznego.</p> <p>Grupa docelowa 4 grupy po 15 osób, w tym 4 osoby niepełnosprawne.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>

Lp.	Nazwa działania	
4	Warsztaty teatralne „Od widza do aktora” Planowany termin realizacji od 2024-09-01 do 2024-10-31	<p>Opis Planowane są dwa typy działań: warsztaty z animatorem teatralnym oraz wyjazd do teatru do Białegostoku, w formie wyjazdu studyjnego. Uwieńczeniem warsztatów będzie wystawienie 2 sztuk teatralnych (wyboru sztuk dokonają sami uczestnicy warsztatów) w oparciu o znaną literaturę. Uczestnicy naberą/rozwiną kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej, umiejętności rozumienia sposobów kreatywnego wyrażania i wymiany pomysłów za pomocą sztuk teatralnych, umiejętności umożliwiające amatorską działalność teatralną. W oparciu o edukację nieformalną, rozwiną swoje kompetencje w zakresie współpracy w grupach, kompetencje społeczne, zdobędą umiejętności literackie, rozwiną kreatywność.</p> <p>Grupa docelowa 45 uczestników. Dobór uczestników warsztatów/wyjazdów nastąpi na podstawie wypełnionych ankiet kwalifikacyjnych uwzględniających indywidualne potrzeby uczestników.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>
5	Warsztaty „Wolontariat szansą na własną aktywność” Planowany termin realizacji od 2024-08-05 do 2024-10-05	<p>Opis Przygotowanie wolontariuszy- seniorów do świadomej, bezpłatnej pracy na rzecz osób potrzebujących oferowanych przez nich usług - działania nastawione na rozwój integracji wewnątrz i międzypokoleniowej, promocja idei wolontariatu poprzez organizację warsztatów wolontarystycznych. Nabycie wiedzy z zakresu wolontariatu, metod pracy, organizacji zbierek, akcji wolontarystycznych, rozwijania własnej twórczości, kreatywności, wyzwalania potencjału i motywacji, skłaniania do refleksji, uwrażliwienie na potrzeby innych, zdobycie umiejętności budowania relacji oraz więzi co doprowadzi do wzrostu zainteresowania wspólną aktywnością ze strony seniorów. Działanie bardzo ważne szczególnie w trudnym czasie pandemiczno- społecznym związanych z potrzebą pomagania uchodźcom z Ukrainy. Nasza organizacja specjalizuje się w wolontariacie, posiadamy dwóch certyfikowanych trenerów Korpusu Solidarności, mamy też wypracowane metody pracy motywowania wolontariuszy. Również diagnoza wykazała, iż 99% ankietowanych seniorów (potencjalnych uczestników projektu) zgłosiła potrzebę bycia aktywnym wolontariuszem.</p> <p>Grupa docelowa 5 grupy po 20 osób, w tym 10 osoby niepełnosprawne.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>
6	„Turystycznie i sportowo- bądź aktywny” Planowany termin realizacji od 2024-08-15 do 2024-12-15	<p>Opis Celem działań będzie wyciągnięcie seniorów z 4 ścian i zorganizowanie wyjazdu integracyjnego, w trakcie wyjazdu zajęcia integracyjno-wzmacniające, krajoznawcze, historyczne przy wykorzystaniu wiedzy, doświadczeń życiowych uczestników. Planujemy wyjazd dwudniowy w miejsca wybrane przez uczestników projektu do miejsc historyczno-krajoznawczych do Trójmiasta. Szczegółowa organizacja wycieczek/forma/harmonogram zostanie uzgodniony z uczestnikami. Przy organizacji zostaną uwzględnione potrzeby osób niepełnosprawnych, które zostaną objęte wzmocnioną opieką ze strony dodatkowego opiekuna. Drugie działanie to zajęcia sportowe (korekcyjne, fitness, zumba) – tego rodzaju zajęciami są zainteresowane seniorki i seniorzy, których marzeniem jest zrzućenie nadmiaru kilogramów, poprawa kondycji, wzmocnieniu mięśni, również godzina na zumbie działa tak, jak sesja u psychoanalityka.</p> <p>Grupa docelowa 4 grupy po 15 osób - zajęcia sportowe, w tym 4 osoby niepełnosprawne, 1 wyjazd 2- dniowy dla 40 osób.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>
7	„Praktyczne kursy, praktyczna wiedza” Planowany termin realizacji od 2024-09-15 do 2024-12-30	<p>Opis Cykl praktycznych kursów w zakresie zdrowego żywienia/kulinarne, ogrodnicze, zielarskie- spotkania z dietetykiem, diabetologiem, psychologiem, kursy kulinarne, z dietetyki komponowania oraz oceny jadalności, bezpiecznego stosowania ziół i preparatów lekarskich, kurs samodzielnego dokonywania wyboru roślin, kwiatów oraz ich zastosowania w celach zdrowotnych, kosmetycznych i leczniczych. Poszerzenie wiedzy uczestników w zakresie zdrowego stylu życia oraz zagrożeń otyłością, rozszerzenie wiadomości o roślinach, ziołach i kwiatkach, zdobycie praktycznej wiedzy w zakresie ogrodnictwa, kulinariów, zielarstwa, zdrowia, rozwiną kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji. Na zakończenie kursów seniorzy uczestniczący w cyklu praktycznym naberą niezbędnej wiedzy, którą będą się dzielić w przyszłości z innymi (podczas następnym kursów prowadzonych przez samych siebie). Uczestnicy nauczą się też dbałości o siebie i innych. Praktyczne kursy wpłyną na aktywność seniorów i zwiększą ich zainteresowanie w obszarze rynku pracy.</p> <p>Grupa docelowa 4 grupy po 20 osób, w tym 10 osób niepełnosprawnych.</p> <p>Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾ Nie dotyczy.</p>

²⁾Dotyczy zakresu działania tej części zadania, która będzie realizowana przez podmiot niebędący stroną umowy, o którym mowa w art. 16 ust. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

V. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

V.A Zestawienie kosztów realizacji zadania

(w sekcji V-A należy skalkulować i zamieścić wszystkie koszty realizacji zadania niezależnie od źródła finansowania wskazanego w sekcji V-B)

L.p.	Rodzaj kosztu	Rodzaj miary	Koszt jednostk. (PLN)	Liczba jednostek	Wartość (PLN) Razem	Kwota dotacji	Kwota wkładu finansowego	Kwota wkładu własnego osobowego
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	Koszty realizacji działań merytorycznych (w tym koszty promocji)							
I.1	Powołanie i działalność Akademii Aktywnego Seniora				24210.00			
I.1.1	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów z komunikacji interpersonalnej	godzina	130.00	30.00	3900.00	3900.00	0.00	0.00
I.1.2	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów z komunikacji interpersonalnej	godzina	45.00	18.00	810.00	0.00	0.00	810.00
I.1.3	Oferent 1 Zakup materiałów warsztatowych (brystol, mazaki, kreda, klej, papier ksero)	kpl.	1500.00	1.00	1500.00	1500.00	0.00	0.00
I.1.4	Oferent 1 Poczęstunek dla uczestników (owoce, woda, soki, kawa, herbata, ciasteczka)	osoba	60.00	200.00	12000.00	9000.00	3000.00	0.00
I.1.5	Oferent 1 Koszty dojazdów uczestników (wynajem przewoźnika)	miesiąc	1000.00	6.00	6000.00	4000.00	2000.00	0.00
I.2	Warsztaty "Rękodzieło kluczem do kreatywności"				8910.00			
I.2.1	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów rękodzielniczych	godzina	140.00	30.00	4200.00	4200.00	0.00	0.00
I.2.2	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów rękodzielniczych	godzina	45.00	18.00	810.00	450.00	0.00	360.00
I.2.3	Oferent 1 Materiały na warsztaty (do decoupage, kleje, pędzle, farby, itp.)	kpl.	3900.00	1.00	3900.00	3900.00	0.00	0.00
I.3	Warsztaty teatralne „Od widza do aktora”				15505.00			
I.3.1	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów teatralnych	godzina	150.00	50.00	7500.00	7500.00	0.00	0.00
I.3.2	Oferent 1 Honorarium za prowadzenie warsztatów teatralnych	godzina	45.00	10.00	450.00	0.00	0.00	450.00
I.3.3	Oferent 1 Zakup materiałów do wykonania strojów, artefaktów	koszt. cał	2500.00	1.00	2500.00	2500.00	0.00	0.00
I.3.4	Oferent 1 Koszty wyjazdów do teatru (Białystok) transport	km	6.50	480.00	3120.00	3120.00	0.00	0.00
I.3.5	Oferent 1 Poczęstunek podczas wyjazdu (40 osób) + 3 opiekunów	osoba	45.00	43.00	1935.00	1935.00	0.00	0.00
I.4	Warsztaty „Wolontariat szansą na własną aktywność”				9675.00			
I.4.1	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących warsztaty wolontarystyczne	godzina	130.00	60.00	7800.00	7800.00	0.00	0.00
I.4.2	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących warsztaty wolontarystyczne	godzina	45.00	15.00	675.00	0.00	0.00	675.00
I.4.3	Oferent 1 Materiały warsztatowe (mazaki, papier ksero, flipchart papier, brystol, przedmioty do animacji, itp.)	kpl.	1200.00	1.00	1200.00	1200.00	0.00	0.00

L.p.	Rodzaj kosztu	Rodzaj miary	Koszt jednostk. (PLN)	Liczba jednostek	Wartość (PLN) Razem	Kwota dotacji	Kwota wkładu własnego finansowego	Kwota wkładu własnego osobowego
I.5	„Turystycznie i sportowo- bądź aktywny”				26850.00			
I.5.1	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących zajęcia sportowe	godzina	130.00	40.00	5200.00	5200.00	0.00	0.00
I.5.2	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących zajęcia sportowe	godzina	45.00	40.00	1800.00	0.00	0.00	1800.00
I.5.3	Oferent 1 Koszty wyjazdu studyjnego, transport	km	6.50	540.00	3510.00	3510.00	0.00	0.00
I.5.4	Oferent 1 Posiłek dla uczestników wyjazdu studyjnego (2- dni dla 40 uczestników i 3 opiekunów)	osoba	180.00	43.00	7740.00	7740.00	0.00	0.00
I.5.5	Oferent 1 Nocleg dla 40 uczestników i 3 opiekunów	osoba	120.00	43.00	5160.00	5160.00	0.00	0.00
I.5.6	Oferent 1 Bilety wstępu dla uczestników i opiekunów (muzea, wystawy, itp)	osoba	80.00	43.00	3440.00	3440.00	0.00	0.00
I.6	„Praktyczne kursy, praktyczna wiedza”				3500.00			
I.6.1	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących kursy (kulinarne, dietetyczne)	godzina	130.00	20.00	2600.00	2600.00	0.00	0.00
I.6.2	Oferent 1 Honorarium dla prowadzących kursy (kulinarne, dietetyczne)	godzina	45.00	20.00	900.00	0.00	0.00	900.00
Suma kosztów realizacji zadania					88650.00	78655.00	5000.00	4995.00
II	Koszty administracyjne (obsługi zadania publicznego)							
II.1	Oferent 1 Honorarium dla koordynatora projektu	godzina	60.00	60.00	3600.00	3600.00	0.00	0.00
II.2	Oferent 1 Honorarium dla koordynatora projektu	godzina	45.00	30.00	1350.00	0.00	0.00	1350.00
II.3	Oferent 1 Prowadzenie księgowości	godzina	45.00	60.00	2700.00	2700.00	0.00	0.00
Suma kosztów administracyjnych					7650.00	6300.00	0.00	1350.00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania					96300.00	84955.00	5000.00	6345.00

V.B Źródła finansowania kosztów realizacji zadania

L.p.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość [PLN]	Udział [%]
1	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	96300.00 zł	100.00 %
2	Planowana dotacja w ramach niniejszej oferty	84955.00 zł	88.22 %
3	Wkład własny	11345.00 zł	13.35 %
3.1	Wkład własny finansowy	5000.00 zł	5.89 %
3.2	Wkład własny niefinansowy (osobowy i rzeczowy)	6345.00 zł	7.47 %
3.2.1	Wkład własny rzeczowy	0,00 zł	0 %
3.2.2	Wkład własny osobowy	6345.00 zł	7.47 %
3.3	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania	0.00 zł	0.00 %

V.C Podział kosztów realizacji zadania pomiędzy oferentów

Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość [PLN]
1.	Oferent 1	96300.00 zł
	Z dotacji	84955.00 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		96 300,00 zł