

MS. 20.10.2024
Naham

BR	KA	DR	ZZK	FK	GN
PCPR	STAROSTWO POWIATOWE WE WROCŁAWIU				AB
PRK	17 -10- 2025				IN
WOA					PZP
WP	L.dz. 54 506 zał.				KM
FZ	BHPEKS	BS	ZS	OŚ	

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 Powiatu Wrocławskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia, w tym działalność lecznicza w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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 Aktywizacji Lokalnej Mięsień Społeczny ul. Akacyjowa 91B 55-093 Kiełczów www.miesienspoleczny.pl kontakt@miesienspoleczny.pl KRS: 0001187037 NIP: 8961655367 REGON: 542403480	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Dariusz Świderek tel. 535 240 494 dariusz@miesienspoleczny.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Złap oddech – treningi relaksacyjne dla mieszkańców Powiatu Wrocławskiego			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	07.11.2025	Data zakończenia	19.12.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Współczesne tempo życia, presja zawodowa, niestabilność ekonomiczna i przeciążenie obowiązkami powodują, że stres staje się jednym z najczęściej występujących zjawisk zdrowotnych i społecznych. Zgodnie z raportem IPSOS Health Service 2024, problemy ze zdrowiem psychicznym są drugą największą obawą zdrowotną Polek i Polaków. Wskazuje ją 40% polskich badanych. Tylko nowotwory w oczach badanych są większym zagrożeniem - 42%. W ciągu ostatnich sześciu lat liczba Polek i Polaków obawiających się o swoje zdrowie psychiczne wzrosło ponad dwukrotnie (2018 – 19%). Jednocześnie tylko co piąty polski badany uważa, że system opieki zdrowotnej traktuje zdrowie psychiczne na równi z tym fizycznym, o 5 punktów procentowych mniej niż w roku 2023. Niemal połowa (49%) jest zdania, że system skupia się raczej na zdrowiu fizycznym, a to psychiczne traktuje jako mniej ważne. Na nasze własne samopoczucie psychiczne ogromny wpływ ma silny stres. Niestety w Polsce badani odczuwają go wyjątkowo często. Aż 45% twierdzi, że w ciągu ostatniego roku doświadczyło go kilka razy, podczas gdy na świecie odsetek ten wynosi 33%. Co trzeci badany (34%) wielokrotnie był na tyle przygnębiony, że czuł się smutny lub zrozpaczony prawie codziennie przez kilka tygodni. W tak krytycznym stanie znajdowało się więcej Polek (39%) niż Polaków (29%; IPSOS Health Service 2024). Co gorsza odsetek osób dotkniętych stresem nie tylko nie spada, ale rośnie. Przez stres z bieżącymi zadaniami nie radziło sobie średnio w 2021 – 40% Polaków. W 2022 – 39%, w 2023 – 40%, w 2024 – 42%. Poczucie przygnębienia do tego stopnia, że przez kilka tygodni lub dłużej prawie każdego dnia odczuwano smutek lub beznadziejność zadeklarowało średnio w 2021 31% Polaków. W 2022 było to 32%, w 2023 - 33%, a w 2024 już 34%.				

Im młodsze pokolenie tym większe życie w stresie. Stres co najmniej kilkukrotnie miał wpływ na codzienne funkcjonowanie 25% kobiet z pokolenia Baby Boomerów, 36% Pokolenia X, 41% Milenialsów i 46% Pokolenia Z. Jeśli chodzi o mężczyzn było to mniej bo odpowiednio 19%, 30%, 33% i 33%. Podobną tendencję zaobserwowano w przypadku pytania o poziom stresu uniemożliwiający radzenie sobie z bieżącymi zadaniami. Przynajmniej kilka razy w ostatnim roku taką sytuację wskazuje 22% kobiet z pokolenia Baby Boomerów, 32% z pokolenia X, 38% z pokolenia Milenialsów i aż 44% z pokolenia Z. Dla mężczyzn to odpowiednio: 16%, 25%, 31%, 35%.

Stres ma wpływ również na życie zawodowe. 35% polskich badanych przyznaje, że było zestresowanych do tego stopnia, że przez pewien czas nie było w stanie chodzić do pracy. Niemal co piąty badany (19%) doświadczył takiego stanu kilka razy (IPSOS Health Service 2024). Oczywiście sama praca jest też generatorem stresu. Połowa pracowników deklaruje, że często lub bardzo często doświadcza przewlekłego stresu (Pracodawcy RP, 2021).

Chroniczny stres ma bezpośredni wpływ na rozwój chorób sercowo-naczyniowych, zaburzeń metabolicznych i osłabienia odporności a także powoduje zaburzenia trawienia, bóle mięśni i migreny. Przewlekły stres prowadzi do zmian w strukturze mózgu (Frodl i inni, 2013), pogarszając pamięć i zdolność koncentracji. Z punktu widzenia zdrowia psychicznego, stres jest jednym z kluczowych czynników ryzyka zaburzeń depresyjnych i lękowych.

Mimo rosnącego problemu, w małych miejscowościach nadal brakuje działań profilaktycznych i edukacyjnych w zakresie zdrowia psychicznego. Programy wsparcia koncentrują się głównie w dużych miastach, podczas gdy w mniejszych społecznościach, mieszkańcy rzadko mają dostęp do warsztatów i form relaksacji umożliwiających radzenie sobie z opisanym problemem. Tymczasem – już od dawna - badania jasno wskazują (Perciavalle i inni 2016, Murphy i inni 1996, Antonelli i inni 2022), że istnieje szereg skutecznych metod takich jak joga, techniki oddechowe, kąpiele leśne czy medytacja, skutecznie obniżających poziom kortyzolu i poprawiających samopoczucie psychiczne już po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń.

Projekt „Złap oddech” odpowiada na realną potrzebę lokalnych społeczności, oferując wiedzę i praktyczne narzędzia, które pozwalają zmniejszyć poziom stresu i poprawić odporność psychiczną. Realizacja cyklu zajęć z zakresu walki ze stresem, dostępnych dla mieszkańców w miejscu ich codziennego życia / pracy przyczyni się do promocji ochrony zdrowia, poprawę dobrostanu psychicznego i pośrednio pozytywnie wpłynie na stan zdrowia grupy docelowej.

Celem projektu jest poprawa dobrostanu psychicznego dorosłych mieszkańców Powiatu Wrocławskiego poprzez zwiększenie świadomości na temat wpływu stresu na zdrowie oraz wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności jego redukcji.

Grupa docelowa:

Dorosłe osoby (w szczególności pracujące) zamieszkujące cały Powiat Wrocławski, doświadczające przeciążenia stresem w życiu zawodowym lub prywatnym. Grupa zostanie zrekrutowana poprzez akcję promocyjną w mediach społecznościowych przez wnioskodawcę oraz organizacje partnerskie a także tradycyjnie – poprzez plakaty rozwieszone w przestrzeni publicznej. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób równościowy, a udział będą mogły wziąć osoby bez względu na płeć, rasę, , niepełnosprawność, orientację seksualną, wyznanie itd.

Miejsce realizacji zadania:

Zadanie będzie realizowane w 3 lokalizacjach aby dotrzeć do jak największej grupy uczestników:

- W Gminie Długołęka
- W Gminie Czernica
- W Gminie Kąty Wrocławskie

Zajęcia będą odbywać się w lokalach publicznych nieodpłatnie udostępnionych przez sołectwa lub urzędy gmin, lokalnych terenach leśnych a także w prywatnych lokalach (np. studio jogi).

Zakres Zadania:

1. Organizacja warsztatu wprowadzającego (1 spotkanie x 3 lokalizacje)
Warsztat (3h) będzie miał charakter edukacyjno-refleksyjny i posłuży zrozumieniu, czym jest stres i jak wpływa on na funkcjonowanie organizmu człowieka. Podczas spotkania uczestnicy poznają m.in.:
 - mechanizmy reakcji stresowej i jej fizjologiczne podłoże (rola kortyzolu, adrenaliny, reakcji „walcz lub uciekaj”),
 - różnice między stresem mobilizującym a przewlekłym,
 - skutki chronicznego napięcia/stresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego (m.in. wpływ na serce, układ odpornościowy, układ pokarmowy i sen).
2. Organizacja 12 spotkań relaksacyjnych (4 spotkania x 3 lokalizacje) prezentujących różne metody obniżania stresu. Każde z czterech spotkań ma charakter praktyczny i pokazuje inną, komplementarną metodę pracy z ciałem i emocjami. Uczestnicy będą mogli doświadczyć, które techniki najlepiej odpowiadają ich potrzebom.:
 1. Joga (1,5h) - zajęcia będą oparte na łagodnych sekwencjach jogi z elementami rozciągania i relaksacji. Uczestnicy nauczą się, jak poprzez proste pozycje i płynne przejścia połączone z oddechem redukować napięcia mięśniowe,

poprawiać krążenie i przywracać równowagę układu nerwowego.

2. Medytacja dźwięku (2h) – koncert, podczas którego uczestnicy mogą zrelaksować się słuchając instrumentów takich jak misy dźwiękowe (kryształowe i metalowe), harfa kryształowa, gongi, kij deszczowy, kalimba, dzwonki koshi, i inne. Większość z tych instrumentów posiada określone częstotliwości, które działają na układ nerwowy poprzez drgania i częstotliwości fal dźwiękowych. Udział umożliwi wyciszenie i złagodzenie stresu. Zajęcia mają charakter głębokiej relaksacji – uczestnicy leżą w wygodnej pozycji, uczą się wyciszenia, obserwacji własnych reakcji i odpuszczania napięcia.
Podczas koncertu zostanie wykorzystana również aromaterapia.
3. Medytacja i praca z oddechem (mindfulness; 1,5h) - ostatnie spotkanie połączy elementy relaksacji, medytacji prowadzonej i prostych praktyk uważności a także świadomego oddechu jako narzędzia regulacji emocji i redukcji napięcia np. oddech przeponowy, „4-7-8”. Uczestnicy nauczą się obserwować swoje myśli i emocje bez oceniania, rozwijać wdzięczność i akceptację oraz budować kontakt ze sobą poprzez krótkie praktyki możliwe do samodzielnego wykonywania na co dzień. Celem warsztatu jest nauczenie prostych, codziennych ćwiczeń, które można wykonywać w domu, pracy lub w sytuacjach stresowych.
4. Kąpiel leśna z treningiem uważności (1,5h) - wprowadzi uczestników w praktykę głębokiego kontaktu z naturą i własnymi zmysłami. Wywodząca się z Japonii forma powolnego spaceru połączonego z uważną obserwacją przyrody i świadomym oddechem obniżająca poziom kortyzolu, stabilizująca tętno i ciśnienie oraz poprawiająca nastrój i koncentrację. Kąpiel będzie polegała na powolnym przejściu po ścieżce leśnej z zatrzymywaniem się na ćwiczenia sensoryczne (obserwacja, nasłuchiwanie, dotyk, zapach), pracę z oddechem i ciszą.

Zakładamy, że w każdej zaproponowanej lokalizacji odbędzie się warsztat wprowadzający oraz po jednym zajęciach relaksacyjnych każdego rodzaju, jednak ostatecznie ich lokalizacja będzie uzależniona od zainteresowania uczestników.

Zakładamy, że w całym projekcie udział weźmie 80 -120 mieszkańców powiatu.

Źródła:

1. IPSOS Health Service Day 2024 ipsos.com
2. Zdrowie psychiczne w środowisku pracy. Badanie wśród Pracodawców i Pracowników w ramach kampanii „Zrozum. Poczuj. Działaj!”, Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej i Grupy Artemis, 2021.
3. How does the brain deal with cumulative stress? A review with focus on developmental stress, HPA axis function and hippocampal structure in humans; Frodl i inni, *Neurobiology of Disease*, 2013; 52, 24-37
4. The role of deep breathing on stress; Perciavalle i inni; *Neurological Sciences* 2016; 38, 451–458, (2017)
5. Stress management in work settings: a critical review of the health effects; Murphy i inni; *American Journal of Health Promotion* 1996;11(2):112-35
6. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review; Antonelli i inni, *International Journal of Environmental Health Research*. 2022 Aug;32(8):1842-1867

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba warsztatów wprowadzających	3	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
Liczba spotkań relaksacyjnych	12	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa

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

Stowarzyszenie Aktywizacji Lokalnej „Mięsień Społeczny” działa na rzecz budowy więzi społecznych, zdrowego stylu życia i aktywności mieszkańców Kiełczowa i okolic. Realizuje projekty o charakterze społecznym, ekologicznym i sportowym. Promocja i ochrony zdrowia, w tym zdrowia psychicznego jest jednym z celów działania stowarzyszenia (paragraf 6 statutu).

Stowarzyszenie posiada doświadczenie w organizacji wydarzeń lokalnych, współpracuje z sołtysami i radami sołeckimi na obszarze realizacji projektu. Dysponuje zespołem umożliwiającym realizację projektu pod kątem finansowym i administracyjnym, w tym menadżerów projektów z wieloletnim doświadczeniem w realizacji projektów w obszarze zdrowia.

Stowarzyszenie współpracuje ze Stowarzyszeniem Naukowo-Technicznych ATUM (KRS 0001080529) w zakresie realizacji projektu „Bezpieczni i silni w sieci – edukacja cyfrowa mieszkańców (...)”. Zadanie polega na realizacji cyklu edukacyjno-integracyjnych działań, mających na celu zwiększenie świadomości mieszkańców w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego, zdrowia psychicznego i odporności społecznej. W ramach projektu organizowane są warsztaty i szkolenia dla dzieci, młodzieży i dorosłych – dotyczące m.in. ochrony danych osobowych, rozpoznawania dezinformacji, przeciwdziałania cyberprzemocy oraz wpływu korzystania z mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny.

Stowarzyszenie Mięsień Społeczny odpowiada za koordynację działań projektowych na obszarze Gminy Długoleka. W celu realizacji zajęć na terenie Gminy Czernica nawiązano współpracę z Towarzystwem Miłośników Chrzastawy jako lokalnym ambasadorem w Czernicy. W celu realizacji zajęć w Kątach Wrocławskich nawiązano współpracę ze Stowarzyszeniem Aktywizacji Społecznej TuRazem, prowadzącym działania aktywizujące na terenie całego województwa.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztaty wprowadzające (3 szt. x 700 zł; prowadzenie zajęć, przygotowanie materiałów i prezentacji)	2 100,00	2 100,00	
2.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztaty jogi (3 szt. x 400zł; prowadzenie zajęć)	1 200,00	1 200,00	
3.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej zajęcia z medytacji dźwięku (3szt. x 600 zł; prowadzenie, dojazd, zapewnienie instrumentów i materiałów do aromaterapii)	1 800,00	1 800,00	
5.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej zajęcia Medytacja i praca z oddechem (3 szt. x 400zł; prowadzenie zajęć)	1 200,00	1 200,00	
6.	Wynagrodzenie osoby prowadzącej kąpiele leśne (3 szt. x 400,00 zł; prowadzenie zajęć)	1 200,00	1 200,00	
7.	Opracowanie graficzne plakatów promujących projekt (wkład niefinansowy – osobowy; wolontariat)	400,00		400,00
8.	Koordynacja projektu, rozliczanie i administracja (wkład niefinansowy – osobowy; wolontariat)	500,00		500,00
9.	Prowadzenie wyodrębnionej ewidencji księgowej	800,00	800,00	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 200,00	8 300,00	900,00

Oświadczam(-my), że:

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.

Bu belgeyi Donör

Data 17.10.2025

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