

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Ełku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	33) działalności na rzecz organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie , w zakresie określonym w pkt 1-32a

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	
Nazwa: Fundacja Zapobiegania Niepełnosprawności i Promocji Zdrowia Przy Oddziale Rehabilitacji Szpitala w Ełku "Reha-Vitae", Forma prawna: fundacja, Fundacja Zapobiegania Niepełnosprawności i Promocji Zdrowia przy Oddziale Rehabilitacji Szpitala w Ełku "REHA-VITAE": 0000247350, Kod pocztowy: 19-300, Poczta: Ełk, Miejscowość: Ełk, Ulica: Baranki , Numer posesji: 24, Województwo: warmińsko-mazurskie, Powiat: ełcki, Gmina: m. Ełk, Strona www: www.reha-vitae.pl , Adres e-mail: markowska.m@promedica.elk.pl , Numer telefonu: 876209537,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Męska Profilaktyka – Ełk			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2026	Data zakończenia	29.12.2026

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

Opis zadania

Program „Męska Profilaktyka – Ełk” obejmuje działania z zakresu fizjoterapii urologicznej mięśni dna miednicy u mężczyzn. Jego celem jest wczesna diagnostyka, profilaktyka oraz wsparcie terapeutyczne w zakresie zaburzeń funkcjonowania mięśni dna miednicy. Program polega na przeprowadzeniu indywidualnej konsultacji fizjoterapeutycznych oraz prezentacji ćwiczeń ukierunkowanych na poprawę funkcji mięśni dna miednicy, profilaktykę oraz terapię ich dysfunkcji.

Mięśnie dna miednicy stanowią istotny, a jednocześnie wciąż niedostatecznie poruszany temat w kontekście zdrowia mężczyzn. Choć powszechnie kojarzone są z kobietami, u mężczyzn odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu moczowo-płciowego. Ich dysfunkcje mogą prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, takich jak nietrzymanie moczu, dolegliwości bólowe w obrębie miednicy czy zaburzenia funkcji seksualnych, a tym samym do istotnego obniżenia jakości życia. Fizjoterapia uroinekologiczna oferuje skuteczne metody profilaktyki i terapii, umożliwiające poprawę funkcji mięśni, redukcję dolegliwości oraz przywrócenie komfortu codziennego funkcjonowania.

Korzystanie z pomocy fizjoterapeuty uroinekologicznego stanowi kluczowy element procesu diagnostyczno-terapeutycznego. Podczas pierwszej wizyty specjalista przeprowadza szczegółowy wywiad zdrowotny, którego celem jest poznanie zgłaszanych dolegliwości, historii medycznej pacjenta oraz czynników związanych ze stylem życia, mogących wpływać na funkcjonowanie mięśni dna miednicy. Istotnym elementem konsultacji jest zapewnienie bezpiecznej i komfortowej atmosfery sprzyjającej otwartej rozmowie, co ma szczególne znaczenie w przypadku problemów o charakterze intymnym.

Kolejnym etapem jest diagnostyka funkcjonalna, a w uzasadnionych przypadkach – za wyraźną zgodą pacjenta – również badanie per rectum. Na podstawie zebranych informacji oraz badania fizykalnego fizjoterapeuta opracowuje indywidualny plan postępowania, obejmujący ćwiczenia wzmacniające lub normalizujące napięcie mięśni dna miednicy, techniki relaksacyjne oraz elementy terapii manualnej.

Integralną częścią programu jest edukacja uczestników. Specjalista przekazuje wiedzę z zakresu anatomii i funkcji mięśni dna miednicy. Dlatego tak ważne jest posiadanie modelu miednicy męskiej. Uczestnicy otrzymują również wskazówki dotyczące czynników, które mogą nasilać dolegliwości.

Regularne wizyty kontrolne umożliwiają monitorowanie postępów oraz bieżącą modyfikację planu działań, dostosowaną do indywidualnych potrzeb uczestników programu. Dzięki współpracy z fizjoterapeutą urologicznym uczestnicy mają możliwość poprawy stanu zdrowia, odzyskania komfortu życia oraz zwiększenia jakości codziennego funkcjonowania.

W ramach programu zaplanowano przeprowadzenie 20 indywidualnych konsultacji fizjoterapeutyczno-urologicznych, przy czym u niektórych z mężczyzn przewidziano dodatkowe konsultacje obejmujące badanie elektromiografem.

Na potrzeby realizacji programu zostanie zakupiony model miednicy męskiej, stanowiący niezbędne narzędzie edukacyjne i terapeutyczne w fizjoterapii urologicznej. Model anatomiczny umożliwia

obrazowe i zrozumiałe przedstawienie budowy miednicy oraz rozmieszczenia mięśni dna miednicy, co znacząco ułatwia uczestnikom zrozumienie istoty problemu oraz mechanizmów powstawania dolegliwości. Jego wykorzystanie pozwala na precyzyjne wyjaśnienie funkcji mięśni dna miednicy, ich współpracy z układem moczowo-płciowym oraz konsekwencji wynikających z ich osłabienia lub nadmiernego napięcia, co bezpośrednio przekłada się na prawidłowe i świadome wykonywanie zaleconych ćwiczeń.

Badania naukowe potwierdzają zasadność podejmowanych działań. Według Bo i wsp. (2015) prawidłowa aktywność mięśni dna miednicy ma bezpośredni wpływ na mechanizmy trzymania moczu oraz funkcje seksualne u mężczyzn. Dane epidemiologiczne oraz obserwacje kliniczne pokazują, że zaburzenia funkcjonowania mięśni dna miednicy u mężczyzn występują znacznie częściej, niż są diagnozowane i leczone. Niska świadomość społeczna oraz ograniczony dostęp do specjalistycznej profilaktyki sprawiają, że wielu mężczyzn zgłasza się po pomoc na zbyt późnym etapie. Program „Męska Profilaktyka – Ełk” odpowiada na realne potrzeby zdrowotne męskiej populacji miasta, umożliwiając wczesną edukację oraz skuteczną profilaktykę, co w dłuższej perspektywie może ograniczyć skalę problemów zdrowotnych.

Partnerem w realizacji projektu jest Szpital „Pro-Medica” sp. z o.o. w Ełku, który nieodpłatnie udostępni gabinet na potrzeby realizacji programu. Działania projektowe będą promowane za pośrednictwem strony internetowej oraz profilu Facebook Fundacji.

Miejsce realizacji

"Pro-Medica" Ełk, ul. Baranki 24

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Konsultacja (Uświadomienie mężczyznom z szeroko pojętymi problemami dna miednicy, że nie są ze swoimi problemami sami. Czasami wystarczy większa świadomość swojego ciała, poznanie mechanizmów nim sterujących, żeby zaradzić kłopotliwym i nadal wstydliwym dolegliwościom.	Przeprowadzenie 20 konsultacji, w tym niektórzy z mężczyzn, będą mieli dodatkowe badanie elektromiografem.	Zbiorcza lista uczestników, wraz z opisem dotyczącym przeprowadzonych konsultacji i/lub badania.

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja "Reha-Vitae" od początku swojego powstania wszelkie działania kieruje na cele ochrony i promocji zdrowia. Realizujemy programy profilaktyczne, promujące zdrowy styl życia, skierowane do dzieci i młodzieży, a także do kobiet.

Nasza działalność jest całkowicie społeczna, a uzyskane środki w całości przeznaczamy na działalność statutową. Dzięki działalności Fundacji Oddział Rehabilitacji i Ośrodki Rehabilitacji Diennej „Pro-Medica” w Ełku Sp. z o.o. mogą poszczycić się najlepiej wykwalifikowaną kadrą fizjoterapeutów w północno-wschodnim regionie naszego kraju.

W znaczącym stopniu partycypuje także w kosztach doposażenia Oddziału Rehabilitacji i Ośrodkach Rehabilitacji Diennej: ogólnoustrojowej oraz dla dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego w specjalistyczny sprzęt medyczny, bez którego nowoczesna rehabilitacja byłaby niemożliwa.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Od 2018r. Fundacja realizuje podobny program ale skierowany do kobiet "Być kobietą".

Ponadto realizowaliśmy programy skierowane do dzieci oraz przedszkolaków.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Realizacją programu zajmie się osoba z wykształceniem mgr fizjoterapii oraz posiadająca certyfikat terapeuty uroginekologicznego, ze specjalizacją w dziedzinie fizjoterapii. Wkładem rzeczowym będzie nieodpłatne wykorzystanie gabinetu znajdującego się w "Pro-Medica" sp. z o.o. w Ełku, udostępnionym na zasadzie partnerstwa.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacja (20x200zł)	4 000,00		
2.	Model miednicy męskiej	3 300,00		
3.	Obsługa księgowa	700,00		
4.	Materiały pomocnicze jednorazowe.	200,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		8 200,00	8 200,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

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

Data.....

Załączniki:

1. Wypis z ewidencji (*fakultatywny*)
2. Załącznik dowolny (*fakultatywny*)
3. Zał. Małoletni (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

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.