

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)	Adres e-mail: markowska.m@promedica.elk.pl Telefon:

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Być kobietą			
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

„Być kobietą” jest kontynuacją programu realizowanego nieprzerwanie od 2018 roku, którego celem jest poprawa jakości życia kobiet poprzez wsparcie w zakresie zdrowia uroginekologicznego. Program skierowany jest do kobiet w różnym wieku, zmagających się z szeroko rozumianymi problemami zdrowotnymi charakterystycznymi dla różnych etapów życia kobiety.

Uczestniczkom programu oferowana jest kompleksowa konsultacja fizjoterapeutyczna oraz nieinwazyjna, zachowawcza terapia dedykowana kobietom z następującymi dolegliwościami:

- nietrzymaniem moczu (NM),
- zaburzeniami statyki narządu rodowego,
- zaburzeniami sfery seksualnej, w tym bólem podczas współżycia,
- dysfunkcjami związanymi z ciążą i porodem, takimi jak rozejście mięśni prostych brzucha, blizna po cięciu cesarskim czy blizna po nacięciu krocza.

W ramach programu zaplanowano realizację 42 indywidualnych konsultacji fizjoterapeutyczno-uroginekologicznych, z których skorzystają 32 kobiety. Dodatkowo 10 uczestniczek zostanie objętych specjalistycznym badaniem z wykorzystaniem elektromiografu, umożliwiającym ocenę poziomu napięcia mięśni dna miednicy oraz zdolności ich świadomej relaksacji.

Każda konsultacja obejmować będzie:

- szczegółowy wywiad,
- badanie fizjoterapeutyczne,
- dobór indywidualnego programu ćwiczeń,
- edukację w zakresie prawidłowych nawyków i czynności dnia codziennego.

Istotnym elementem programu jest wykorzystanie modelu żeńskiej miednicy, przedstawiającego więzadła, naczynia, nerwy, mięśnie dna miednicy oraz narządy wewnętrzne.

Model ten, zakupiony w poprzedniej edycji programu, znacząco ułatwia zrozumienie przyczyn występujących dolegliwości oraz mechanizmów ich powstawania, co zwiększa skuteczność edukacji i terapii.

Mając na uwadze dostępność programu oraz brak obciążeń finansowych dla jego uczestniczek, w ramach projektu zostaną zakupione jednorazowe elektrody oraz sondy dopochwowe, podkłady niezbędne do przeprowadzenia badań elektromiograficznych. Kobiety zakwalifikowane do tego etapu i wyrażające pisemną zgodę otrzymają kompleksową diagnostykę oraz indywidualnie dopasowany program terapeutyczny. Fundacja dysponuje aparatem do elektromiografii MyoPlus 2

Pro, który zostanie wykorzystany podczas realizacji projektu.

Program „Być kobietą” ma charakter nowatorski i cieszy się coraz większym zainteresowaniem wśród mieszkanki Ełku. Obejmuje wybraną grupę kobiet, odpowiadając na realne i często bagatelizowane potrzeby zdrowotne. Większość schorzeń dna miednicy może być skutecznie leczona, pod warunkiem wdrożenia odpowiednio dobranej, indywidualnej i interdyscyplinarnej terapii. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, fizjoterapia dna miednicy stanowi pierwszą linię postępowania terapeutycznego i powinna być wspierana modyfikacją stylu życia.

Dane przedstawione przez International Continence Society (ICS) wskazują, że nietrzymanie moczu jest jedną z najczęściej występujących chorób społecznych u kobiet i dotyczy około 30% populacji. Dla porównania, depresja oraz nadciśnienie tętnicze dotyczą około 20% kobiet, a cukrzyca – blisko 10% (źródło: Adamczuk J., Krackowski J.J., Robak J.M. i in., Czy nietrzymanie moczu to choroba cywilizacyjna?, Probl Hig Epidemiol. 2011; 92(3): 382–386). Powyższe dane jednoznacznie wskazują na konieczność zwiększania dostępności do specjalistycznej diagnostyki i terapii fizjoterapeutyczno-uroginekologicznej.

Każda uczestniczka projektu otrzyma również broszurę edukacyjną, zawierającą praktyczne zalecenia oraz instruktaż dotyczący prawidłowych nawyków i czynności dnia codziennego. Materiał ten umożliwi kontynuację działań terapeutycznych w warunkach domowych i utrwalenie zdobytej wiedzy.

Partnerem programu jest „Pro-Medica” sp. z o.o. w Ełku, która nieodpłatnie udostępni gabinet na potrzeby realizacji projektu. Program będzie promowany za pośrednictwem mediów społecznościowych Fundacji oraz jej strony internetowej.

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 uroginekologiczna Celem konsultacji jest uświadomienie kobietom zmagającym się z szeroko pojętymi problemami dna miednicy, w tym dolegliwościami występującymi po porodach, że nie są ze swoimi trudnościami same. W wielu przypadkach kluczowe znaczenie ma	Badanie 32 kobiet, z czego u 10 z nich zostanie przeprowadzone badanie emg mięśni dna miednicy.	Zbiorcza lista uczestników, wraz z opisem dotyczącym przeprowadzonych konsultacji i/lub badania EMG.

zwiększenie świadomości własnego ciała oraz poznanie mechanizmów nim rządzących, co pozwala skutecznie przeciwdziałać uciążliwym, a wciąż często wstydliwym dolegliwościom. Podczas konsultacji kobiety otrzymają jasne i praktyczne zalecenia dotyczące dalszego postępowania, a także – w razie potrzeby – wskazania do odbycia wizyty w gabinecie ginekologicznym, urologicznym lub chirurgicznym.		
---	--	--

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 realizowała Program "Być kobietą" przy wsparciu finansowym budżetu miasta Ełk.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Realizacją programu zajmie się osoba posiadająca wykształcenie wyższe – tytuł magistra fizjoterapii, specjalizująca się w dziedzinie fizjoterapii oraz legitymująca się certyfikatem terapeuty uroinekologicznego.

Wkład rzeczowy w realizację projektu stanowić będzie nieodpłatne udostępnienie gabinetu zlokalizowanego w „Pro-Medica” sp. z o.o. w Ełku, przekazanego do dyspozycji na zasadzie partnerstwa.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacja (42x200zł)	8 400,00		
2.	Sondy dopochwowe, elektrody, spódniczki ginekologiczne	1 000,00		
3.	Opracowanie sprawozdania	600,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	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*)
-

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.