

Załącznik do Uchwały Nr 107/17
Zarządu Województwa Łódzkiego
z dnia 31 stycznia 2017 r.



Łódzkie ma pomysły na zdrowie

– Utrzymaj równowagę

Zadanie z zakresu promocji zdrowia psychicznego
dla mieszkańców województwa łódzkiego

Departament Polityki Zdrowotnej
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego

styczeń, 2017 rok

I. Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym,
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 roku w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020.

II. Wprowadzenie

Zdrowie psychiczne jest stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka wykorzystuje swoje zdolności, a także może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, wydajnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty.¹ Natomiast zły stan zdrowia psychicznego to problemy ze zdrowiem psychicznym i napięcie, osłabione funkcjonowanie połączone z cierpieniem; pojawiają się objawy i rozpoznawalne zaburzenia psychiczne.² Warto podkreślić, że zdrowie psychiczne jest jednym z priorytetowych obszarów promocji zdrowia.³ Zaproponowane zaś działania będą skupiały się na promocji zdrowia, która zgodnie z Kartą Ottawską określana jest jako proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania.

„Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę” jest to projekt wpisujący się w cel operacyjny 3 „Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa” w ramach zadania „Wspieranie zdrowia psychicznego”, określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016 – 2020. Jednocześnie jedno z działań wpisuje się w cel operacyjny 5 NPZ, tj. „Promocję zdrowego i aktywnego starzenia się” i jest zgodne ze Strategią Polityki Zdrowotnej dla Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020, w której określono osoby starsze jako grupę, która w sposób szczególny powinna zostać objęta profilaktyką.

Według szacunkowych danych Światowej Organizacji Zdrowia ponad 450 milionów ludzi na świecie cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, a do 2030 roku będą one stanowić około 15% wszystkich chorób.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (F00–F99) obejmują zaburzenia rozwoju psychicznego. Wśród tych zaburzeń wymieniane są następujące grupy klasyfikacyjne:

F00–F09 Zaburzenia psychiczne organiczne, włącznie z zespołami objawowymi. W tej grupie zebrano zaburzenia umysłowe pogrupowane na podstawie ich wspólnej i znanej etiologii związanej ze schorzeniem organicznym mózgu, urazem mózgu lub innym uszkodzeniem upośledzającym funkcjonowanie mózgu. Zaburzenia te mogą mieć charakter pierwotny, jak w przypadku chorób,

¹ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

² Zielona Księga, Poprawa zdrowia psychicznego ludności Strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej, 2005 r., Komisja Wspólnot Europejskich.

³ Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce, wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki, Raport RPO, Warszawa maj 2014, Wydawca Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, str. 34.

urazów i uszkodzeń, które dotyczą tkanki mózgowej bezpośrednio i wybiórczo, bądź wtórny – jak w przypadku schorzeń układowych i zajęcia mózgu jako jednego z wielu narządów lub układów organizmu.

- F10–F19 Zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych. Grupa ta zawiera zaburzenia, które różnią się stopniem nasilenia i objawami klinicznymi, przy czym wszystkie są następstwem użycia jednego lub używania wielu substancji psychoaktywnych.
- F20–F29 Schizofrenia, zaburzenia schizotypowe i urojeniowe. Ta część obejmuje schizofrenię jako najważniejszą chorobę w tej grupie, zaburzenia schizotypowe, uporczywe zaburzenia urojeniowe, a także dużą grupę ostrych i przemijających zaburzeń psychotycznych. Przypisano tu także zaburzenia schizoafektywne.
- F30–F39 Zaburzenia nastroju [afektywne]. Obejmuje zaburzenia charakteryzujące się przede wszystkim zmianą afektu lub nastroju w kierunku depresji (z towarzyszącym niepokojem lub bez niepokoju) lub nastroju podwyższonego. Większość tego typu zaburzeń ma charakter nawrotowy, a ich epizody często bywają spowodowane przez stresujące wydarzenia lub sytuacje.
- F40–F48 Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną. Według klasyfikacji ICD-10 zaliczamy do nich między innymi zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno – kompulsywne, reakcję na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia dysocjacyjne, zaburzenia występujące pod postacią somatyczną oraz inne zaburzenia nerwicowe.
- F50–F59 Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi
- F60–F69 Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych
- F70–F79 Upośledzenie umysłowe
- F80–F89 Zaburzenia rozwoju psychologicznego
- F90–F98 Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym
- F99 Nieokreślone zaburzenia psychiczne.⁴

Do jednych z ważniejszych problemów zdrowotnych mieszkańców Polski należą właśnie zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania. Jednocześnie spośród ogółu wydatków z tytułu niezdolności do pracy w Polsce, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania stanowiły drugą przyczyną generowanych wydatków – 15,9% ogółu wydatków (pierwszą stanowiły choroby układu krążenia – 16,2% ogółu wydatków).

⁴ Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, X Rewizja, tom I, wydanie 2008

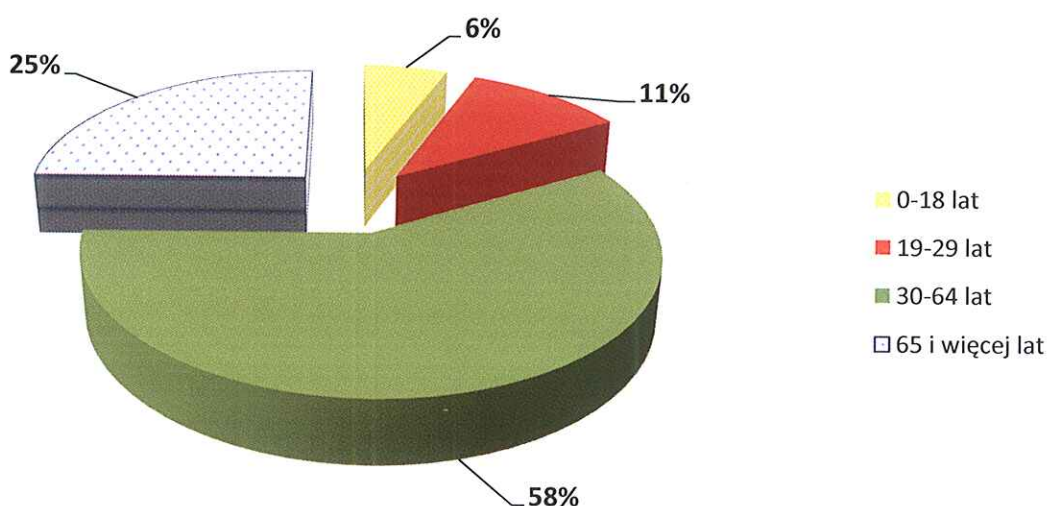
W województwie łódzkim zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania stanowią poważny problem. Częstość leczenia z tego powodu jest ponadprzeciętnie wysoka we wszystkich grupach wieku, wśród dorosłych współczynniki na 100 tys. ludności należą do najwyższych w Polsce, zarówno dla opieki ambulatoryjnej, jak i całodobowej. Choroby te osiągają najwyższy w kraju (28/100 tys. ludności) współczynnik orzeczeń pierwszorazowych o niepełnosprawności z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (współczynnik dla Polski 19,2/100 tys. ludności).⁵

W regionie łódzkim zarejestrowanych w poradniach dla osób z zaburzeniami psychicznymi, uzależnionych od alkoholu i innych substancji było 144.565 pacjentów, w tym zdecydowaną większość – 88,1% (127.355) stanowiły osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (bez uzależnień). Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu były drugą pod względem częstości przyczyną korzystania z poradni, stanowiąc 9,2% (13.352).

Wśród osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania (bez uzależnień) największy odsetek stanowiły osoby z zaburzeniami nerwicowymi (43.900; tj. 34,5%), kolejno z zaburzeniami nastroju (afektywnymi) – 27.371; tj. 21,5%. Znaczną część pacjentów stanowili również cierpiący na zaburzenia organiczne włącznie z zespołami objawowymi (24.738 tj. 19,4%) oraz na schizofrenię (12.970, tj. 10,2%).⁶

W grupie pacjentów leczonych z powodu zaburzeń spowodowanych używaniem alkoholu 87,4% % stanowiły osoby z zespołem uzależnienia.

Poniższy wykres przedstawia odsetek chorych leczonych w poradniach zdrowia psychicznego według wieku.



⁵ Policy paper dla ochrony zdrowia na lata 2014 – 2020 Krajowe Ramy Strategiczne, Warszawa, lipiec 2015, Ministerstwo Zdrowia.

⁶ Bank Danych Lokalnych, dane za 2013 rok; GUS.

Poniższe dwa działania będą realizowane w 2017 roku, z możliwością ich kontynuacji w kolejnych latach.

Działanie 1. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+

Zgodnie z prognozą demograficzną GUS do 2050 r. spodziewany jest przyrost odsetka ludności w wieku 60 lat i więcej o prawie 19 p. proc. W efekcie udział osób starszych w populacji mieszkańców Polski zwiększy się do 40,4% w 2050 r.

Działanie 1 jest ukierunkowane jest na wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się (zdrowie psychiczne i dobrostan ludzi starszych jest jednym z pięciu priorytetów Europejskiego Paktu na Rzecz Zdrowia Psychicznego i Dobrostanu Psychicznego).

Wśród chorych leczonych z powodu zaburzeń psychicznych w wieku 65 lat i więcej największy odsetek stanowiły osoby z organicznymi i kolejno z zaburzeniami nerwicowymi związanymi ze stresem. Warto w tym miejscu podkreślić, że do grupy zaburzeń psychicznych organicznych, należy między innymi otępienie, które jest zespołem spowodowanym chorobą mózgu, zwykle przewlekłą i postępującą, w którym dochodzi do licznych zaburzeń wyższych funkcji korowych, takich jak: pamięć, myślenie, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, język i zdolność porównywania, oceniania i dokonywania racjonalnych wyborów. Świadomość jest jasna. Upośledzeniu funkcji poznawczych zwykle towarzyszy, a czasami poprzedza, osłabienie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi, zachowaniem w grupie społecznej czy motywacją. Taki zespół występuje w chorobie Alzheimera, chorobach naczyniowych mózgu oraz w innych stanach, które pierwotnie lub wtórnie oddziałują na mózg.

Osoby starsze często mierzą się z trudnościami i ograniczeniami wynikającymi z wieku, które w efekcie mogą mieć wpływ na ich zdrowie. Niejednokrotnie osoby te zmagają się ze zmianą warunków życia, z samotnością, izolacją społeczną, gorszą sytuacją materialną, pogorszeniem stanu zdrowia, przyjmowaniem leków, jak również ze śmiercią bliskich. Z danych GUS wynika, że co trzecia osoba w wieku 65 lat i więcej ma trudności z wykonywaniem codziennych czynności związanych z samoobsługą.

Zdrowie psychiczne w populacji w starszym wieku można poprawić między innymi poprzez aktywność fizyczną i budowanie sieci wsparcia społecznego.⁷ Warto więc zwrócić uwagę, że aktualne wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności ruchowej osób starszych, zatwierdzone przez Grupę Roboczą UE Sport i Zdrowie, jak również zalecenia Public Health

⁷ Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym Polityka dla Europy, Ané-Llopis, E. & Anderson, P. (2005). Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A Policy for Europe. Nijmegen: Radboud University Nijmegen, 2005.

Agency of Canada oraz U.S. Department of Health and Human Services mówią m.in. o tym, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz, że każda osoba starsza powinna unikać dłuższych okresów czasu spędzonych w pozycji siedzącej. Regularna aktywność ruchowa jest również jedną z najważniejszych składowych promocji zdrowia osób starszych. Poprzez poprawę funkcjonowania układu krążenia i oddechowego oraz większą siłę i elastyczność mięśni, aktywność ruchowa wydłuża okres fizycznej sprawności i niezależności. Odgrywa ona także istotną rolę w prawidłowym odżywianiu i stanie odżywienia u osób w podeszłym wieku. Hamuje również rozwój wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy, osteoporozy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego. Istotne są także psychologiczne i społeczne efekty zwiększonej aktywności fizycznej u osób w wieku starszym. Regularne ćwiczenia mogą odgrywać istotną rolę w leczeniu pewnych chorób psychicznych, takich jak zaburzenia depresyjne i lękowe. Mogą także pomagać w leczeniu stanów bólowych, minimalizować skutki niesprawności i pomagać w zmianie stereotypowych perspektyw wieku podeszłego.⁸ Na podstawie wyników badań przeprowadzonych u osób w wieku powyżej 65 roku życia udowodniono, że regularna i długotrwała aktywność fizyczna wiąże się z wyższym poziomem funkcji poznawczych, a w późniejszym okresie życia z mniejszym ryzykiem wystąpienia zaburzeń poznawczych, choroby Alzheimera czy demencji.⁹

Przedmiotem Działania 1 „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+” będzie zorganizowanie 8 zajęć rekreacyjno – ruchowych z zakresu gerontoprofilaktyki ruchowej (zwanym dalej zajęciami rekreacyjno – ruchowymi), które będą obejmować:

- edukację zdrowotną dotyczącą m.in.:
 - korzyści zdrowotnych wynikających z regularnych ćwiczeń,
 - wpływu aktywności fizycznej na zdrowie seniora, w tym na jego zdrowie psychiczne i umacnianie sprawności funkcji poznawczych.
- część praktyczną oferującą: rozgrzewkę, ćwiczenia z zakresu gerontologii ruchowej (zawierające elementy ćwiczeń aerobowych, wzmacniających siłę mięśni i stawów, pomagających utrzymać równowagę oraz ćwiczeń rozciągających).

Działanie będzie realizowane w 4 miejscowościach województwa łódzkiego, określonych w ogłoszeniu o konkursie. W każdej miejscowości odbędą się po dwa zajęcia.

⁸ Zalecenia dotyczące promowania i propagowania aktywności ruchowej osób starszych, Kurs do specjalizacji z geriatrici nr 5-744-12-210-2009pt. „Zasady rehabilitacji ruchowej osób starszych (aktywność ruchowa i odżywianie w promocji i rehabilitacji osób starszych), Tomasz Kostka, Zakład Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytet Medyczny w Łodzi).

⁹ Specyfika rehabilitacji ruchowej osób starszych, Julia Jajor, Sebastian Nonn-Wasztan, Elżbieta Rostkowska, Włodzimierz Samborski, Nowiny Lekarskie, 2013, 82, 1, 89 – 96.

Głównym celem organizacji przedsięwzięcia jest wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się, jak również zaangażowanie uczestników w działania prozdrowotne i zachęcenie do dbania o zdrowie.

Populacja objęta Działaniem 1: mieszkańcy województwa łódzkiego w wieku 60 lat i więcej.

Uczestnikiem może być wyłącznie osoba spełniająca wskazane powyżej kryterium wieku z terenu województwa łódzkiego, która złożyła oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjno – ruchowych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+” (wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 1).

Wysokość środków przeznaczonych na realizację Działania 1: do 25.000,00 zł.

Do składania ofert i uczestnictwa w konkursie zaproszone będą:

Podmioty, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami określonymi w art. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, w tym organizacje pozarządowe i podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, określone w art. 3 ust. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, spełniające wymogi konkursu.

Wymagana dostępność realizacji Działania 1:

Działanie 1 powinno być realizowane na obszarze terenów zieleni (park/las) i/lub w obiektach sportowych/pomieszczeniach przystosowanych do ćwiczeń w grupie; w soboty i/lub niedziele. Przewidywany czas trwania jednego spotkania (tj. zajęć rekreacyjno – ruchowych, składających się z części edukacyjnej i praktycznej; w tym m.in. przeprowadzenie badania ankietowego, przekazanie koszulek, dyplomów) to 1,5 godziny - 2 godziny.

Minimalna liczba, kwalifikacje i doświadczenie zawodowe osób, które będą realizowały Działanie 1:

Dwie osoby, każda spełniająca przynajmniej jedno z poniższych kryteriów:

- instruktor rekreacji ruchowej z uprawnieniami i posiadający co najmniej 3 - letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć rekreacyjno – ruchowych **dla osób starszych.**
- instruktor w zakresie innej dyscypliny sportu; z uprawnieniami i posiadający co najmniej 3 - letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć rekreacyjno – ruchowych **dla osób starszych.**

W zakresie bezpieczeństwa projektu wymagane będzie:

- zapewnienie ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej (OC Oferenta) na czas trwania zajęć rekreacyjno – ruchowych i ubezpieczenia NNW dla uczestników Działania 1.
- zapewnienie ratownika medycznego, który będzie czuwał nad bezpieczeństwem uczestników.
- zapewnienie organizacji Działania 1, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym zakresie, w szczególności ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.

Inne wymogi konieczne do realizacji Działania 1 to:

Opracowanie szczegółowego harmonogramu zadania, ze szczególnym uwzględnieniem:

- konieczności opracowania Regulaminu zadania,
- rekrutacji uczestników (należy wskazać sposób pozyskania uczestników zadania),
- organizacji zajęć rekreacyjno – ruchowych w czterech miejscowościach (w każdej miejscowości odbędą się po 2 zajęcia).
- przeprowadzenie badania ankietowego wśród uczestników (zgodnie z załącznikiem nr 2).
- przekazania dyplomów dla uczestników zajęć (wzór dyplomu znajduje się na stronie 11).

W ramach realizacji zadania Oferent zobowiązany jest do zakupu 120 koszulek typu T-shirt z nadrukiem „Łódzkie ma pomysł na zdrowie” i przekazania ich uczestnikom wydarzenia podczas każdego z 8 zajęć (koszulki będą zapewnione dla 15 osób, które wzięły udział w wydarzeniu). Logo „Łódzkie ma pomysł na zdrowie” będzie przekazane Oferentowi po podpisaniu umowy. Koszulka typu T-shirt powinna spełnić następujące wymogi:

- kolor: biały,
- rozmiary: od: S do XL.
- nadruk „Łódzkie ma pomysł na zdrowie” techniką sitodruku,
- Materiał: 100% bawełna (dopuszcza się 20% domieszki),
- Gramatura: 180 g/m² (+/- 20g/m²).

Nadruk powinien być umieszczony z przodu koszulki. Wymiar nadruku to ok. 21 cm (szerokość) x 8 cm (wysokość).

Na wybór Realizatora Działania 1 zostanie przeprowadzony konkurs ofert. Szczegółowe kryteria oceny Ofert będą zawarte w Ogłoszeniu o konkursie.



Załącznik nr 1

Oświadczenie uczestnika

Działania 1. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+

Oświadczam, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjno – ruchowych realizowanych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+” oraz biorę na siebie pełną odpowiedzialność za mój stan zdrowia.

Jestem mieszkańcem województwa łódzkiego.

Proszę wpisać datę urodzenia

.....

Czytelny podpis

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+”.

Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

Podanie danych jest dobrowolne.

.....
pieczęć Realizatora

.....
data

Ankieta

Szanowny Panie/Szanowna Pani,

Poniższa ankieta ma na celu poznanie Pani/Pana opinii oraz uwag na temat „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+”. Otrzymane informacje pozwolą na jeszcze lepszą organizację tego rodzaju przedsięwzięć w przyszłości. Proszę o udzielanie odpowiedzi, zaznaczając odpowiednie pole znakiem X. Ankieta jest anonimowa.

1. Płeć: kobieta mężczyzna

2. Rok urodzenia (proszę wpisać)

3. Czy jest Pan/Pani zadowolony/a z udziału w zajęciach rekreacyjno - ruchowych?

 tak nie nie wiem

4. Czy wzięłyby Pan/wzięłyby Pani udział ponownie w podobnych zajęciach?

 tak nie nie wiem

5. Czy poleciłaby Pani/poleciłby Pan takie zajęcia innym osobom?

 tak nie nie wiem

6. Czy jest Pan/Pani zadowolony/a z części edukacyjnej przeprowadzonej podczas zajęć rekreacyjno - ruchowych?

 tak, bardzo tak, średnio nie

7. Czy przed udziałem w zajęciach wiedział/a Pan/Pani coś na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, w tym na zdrowie psychiczne?

 tak, dużo tak, niewiele nie

8. Czy przez udział w zajęciach zwiększył/a Pan/Pani swoją wiedzę na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej?

 tak nie nie wiem

9. Z ilu zajęć Pan/Pani skorzystała:(wpisać liczbę).

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



dyplom

dla

za udział w zajęciach rekreacyjno – ruchowych
realizowanych w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie –
Utrzymaj równowagę 60+”

Pamiętaj:

- Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.
- Wybierz rodzaj aktywności fizycznej, która przynosi Ci radość.
- Pokonuj jak najdłuższe dystanse pieszo.
- Regularna aktywność ruchowa wydłuża okres samodzielności i niezależności.

Realizator:

Zadanie z zakresu promocji zdrowia psychicznego jest realizowane w ramach projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę” i jest w całości finansowane ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego



Działanie 2. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty.

Przedmiotem Działania 2 „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty” będzie przeprowadzenie warsztatów psychologicznych obejmujących łącznie **4 obszary**, takie jak:

- **Obszar 1 Emocje** - pogłębianie wiedzy o emocjach, w tym rozpoznawanie emocji, radzenie sobie z trudnymi emocjami (np. lękiem, złością).
- **Obszar 2 Komunikacja interpersonalna** - rozwijanie umiejętności psychospołecznych.
- **Obszar 3 Stres** - stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
- **Obszar 4 Poczucie własnej wartości** - odnajdywanie i wzmacnianie zasobów intrapsychicznych, utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości.

Celem Działania 2 jest kształtowanie przekonań, zachowań, postaw i stylu życia wzmacniającego zdrowie psychiczne, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Populacja objęta Działaniem 2: dorośli mieszkańcy województwa łódzkiego.

Uczestnikiem może być wyłącznie osoba, spełniająca powyższe kryterium, która złożyła oświadczenie w tym zakresie (wzór stanowi załącznik nr 3).

Wysokość środków przeznaczonych na realizację Działania 2: do 50.000,00 zł.

Do składania ofert i uczestnictwa w konkursie zaproszone będą:

Podmioty, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami określonymi w art. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, w tym organizacje pozarządowe i podmioty, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, określone w art. 3 ust. 2 ustawy dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, spełniające wymogi konkursu.

Wymagana dostępność realizacji Działania 2:

- Co najmniej dwukrotne przeprowadzenie warsztatów psychologicznych dla każdego z czterech obszarów (obszar 1, 2, 3, 4).
- Czas trwania jednego spotkania warsztatowego to minimum 2 godziny zegarowe.
- Zajęcia warsztatowe powinny odbywać się w godzinach popołudniowych (po godzinie 16.00).

- Jedno spotkanie warsztatowe powinno być zorganizowane dla grupy liczącej co najmniej 8 osób.

Minimalna liczba, kwalifikacje i doświadczenie zawodowe osób, które będą realizowały Działanie 2:

Osoby wykazane przez Oferenta do realizacji zadania muszą posiadać właściwe kwalifikacje i doświadczenie konieczne do realizacji Działania 2.

Magister psychologii, z co najmniej 2 – letnim doświadczeniem w zawodzie i doświadczeniem w prowadzeniu zajęć warsztatowych.

Minimalne wymagania w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa organizacji Działania 2:

- zapewnienie ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej (OC Oferenta) na czas trwania zadania.
- zapewnienie organizacji zadania, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym zakresie, w szczególności ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.

Warunki lokalowe realizacji Działania 2

Pomieszczenia, w których będą przeprowadzane warsztaty muszą spełniać wymogi ogólne i powinny być dostosowane do przeprowadzenia zajęć warsztatowych.

Inne wymogi konieczne do realizacji Działania 2, które muszą być spełnione przez Oferenta:

- opracowanie szczegółowego harmonogramu Działania 2.
- opracowanie scenariusza warsztatów psychologicznych dla dorosłych mieszkańców województwa łódzkiego w zakresie 4 obszarów (obszaru 1, 2, 3, 4), przy czym wymagane jest, aby każdy z uczestników otrzymał materiały szkoleniowo – edukacyjne.

W ramach Działania 2 Oferent będzie zobowiązany do przekazania uczestnikom ankiet ewaluacyjnych do wypełnienia (według wzoru określonego w Załączniku nr 4).

Na wybór Realizatora/Realizatorów Działania 2 zostanie przeprowadzony konkurs ofert. Szczegółowe kryteria oceny Ofert będą zawarte w Ogłoszeniu o konkursie.



Załącznik nr 3

Oświadczenie uczestnika

Działania 2. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty

Oświadczam, że jestem pełnoletnim mieszkańcem województwa łódzkiego.

.....

Czytelny podpis

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty”.

Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.

Podanie danych jest dobrowolne.

.....
pieczęć Realizatora

data

Ankieta

Szanowny Panie/Szanowna Pani,

Poniższa ankieta ma na celu poznanie Pani/Pana opinii oraz uwag na temat projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę”. Otrzymane informacje pozwolą nam na jeszcze lepszą organizację tego rodzaju przedsięwzięć w przyszłości. Proszę o udzielanie odpowiedzi, zaznaczając odpowiednie pole znakiem X. Ankieta jest anonimowa.

1. Płeć:

kobieta

mężczyzna

2. Rok urodzenia (proszę wpisać)

3. Czy jest Pan/Pani zadowolony/a z udziału w zajęciach warsztatowych?

tak

nie

nie wiem

4. Czy wzięłby Pan/wzięłaby Pani udział ponownie w podobnych warsztatach?

tak

nie

nie wiem

5. Czy poleciałby Pani/poleciliby Pan takie zajęcia innym osobom?

tak

nie

nie wiem

6. Z jakich* i z ilu warsztatów Pan/Pani skorzystał/a:

Obszar 1 Emocje

..... (wpisać liczbę)

Obszar 2 Komunikacja interpersonalna

..... (wpisać liczbę)

Obszar 3 Stres

..... (wpisać liczbę)

Obszar 4 Poczucie własnej wartości

..... (wpisać liczbę).

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

* Właściwe proszę podkreślić.

Administratorem danych jest Marszałek Województwa Łódzkiego z siedzibą w Łodzi 90-051, al. Piłsudskiego 8.

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji projektu „Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę”. Istnieje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych jest dobrowolne.