

# 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 jest adresowana oferta	Zarząd Województwa Podkarpackiego
2. Rodzaj zadania publicznego	Ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego

## 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	
Polskie Towarzystwo Kąpieł Leśnych (PTKL) Ul.Krokwi 32B lok.10 03-114 Warszawa REGON 52319285900000 NIP 5242951003 KRS 0000992935 e-mail <a href="mailto:kontakt@kapielelesne.pl">kontakt@kapielelesne.pl</a> <a href="http://www.kapielelesne.pl">www.kapielelesne.pl</a> nr. Tel 663781868	Urząd Marszałkowski Woj. Podkarpackiego w Rzeszowie al. Cieplickiego 4  01115493 Data wpływu: 2024-04-16 Nr: PP. 26881. 2024 Przyjął: Drał Maria - OR, III Kancelaria ogólna Załączników: 0
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Paulina Patro, tel: 729878620, e-mail: <a href="mailto:kontakt@patrosfera.com">kontakt@patrosfera.com</a>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Edukacja ekologiczna dotycząca wzmocnienia powiązań i świadomości tych powiązań pomiędzy bioróżnorodnością, walorami przyrodniczymi i krajobrazowymi, a zdrowiem i dobrą jakością życia człowieka poprzez „kąpiel leśną”.			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>1</sup>	Data rozpoczęcia	13.05.2024	Data zakończenia	31.07.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
1. Cel: Celem zadania jest zwiększenie świadomości znaczenia powiązań pomiędzy bioróżnorodnością, walorami przyrodniczymi i krajobrazowym otoczenia, które spotykamy w szczególności na obszarach cennych przyrodniczo, a zdrowiem i dobrą jakością życia człowieka. 2. Powyższy cel edukacyjny będzie realizowany w wymiarze: 1) teoretycznym - prelekcje/pogadanki edukacyjne przedstawiające istotę i korzyści doświadczenia "leśnej kąpielel" 2) praktycznym – "kąpiel leśna" polegająca na powolnym, trwającym 2,5 -3 godz. spacerze z przewodnikiem który w praktyce poprowadzi i pokaże jak otworzyć się i doświadczać leśnego otoczenia wszystkimi zmysłami, jak przestawić się z trybu zadaniowego w którym znajdujemy się przez większą część dnia na tryb głęboko relaksacyjny. Pomagają w tym odpowiednie ćwiczenia prowadzone przez przewodnika.				

<sup>1</sup> 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.).

<sup>2</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Kąpiel leśna to nie jest zwykły spacer po lesie. Kąpiel leśna to praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, korzystnie oddziałująca na zdrowie i jakość życia na poziomie profilaktyki, wspomaganie leczenia oraz rehabilitacji. Po raz pierwszy opisana została w Japonii w latach 80-tych ubiegłego wieku, gdzie też przeprowadzono pierwsze badania naukowe potwierdzające jej skuteczność. Słowo "kąpiel" nawiązuje do metafory zanurzenia się w atmosferze lasu przy pomocy wszystkich zmysłów podczas powolnego, uważnego, zwykle milczącego spaceru. Istnieje wiele badań i publikacji naukowych potwierdzających korzystny wpływ kąpiele leśnych na normalizację ciśnienia krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, pracy kory mózgowej równowagi współczulno-przywspółczulnej układu nerwowego, poprawę odporności na poziomie komórkowym, koncentrację uwagi, obniżenie depresyjności, poziomu złości i lęku. Kąpiel leśna poparta dowodami naukowymi została przez japońskich naukowców (Miyazaki) określona mianem terapii leśnej.

Badania profesora Miyazaki pokazały, że po spędzeniu czasu w lesie:

- wzrasta odporność – rośnie liczba komórek NK (zwalczają infekcje i guzy nowotworowe),
- wzrasta rozluźnienie naszego ciała przez uaktywnienie parasympatycznego systemu nerwowego (odpowiedzialnego za odpoczynek i trawienie),
- zmniejsza się stres ze względu na osłabienie aktywności sympatycznego systemu nerwowego (odpowiedzialnego za walkę, ucieczkę lub zastygnięcie w bezruchu),
- zmniejsza się ciśnienie krwi już po 15 minutach leśnej terapii (niższy poziom utrzymuje się do 5 dni),
- zmniejsza się odczuwanie stresu, a zwiększa odczuwanie dobrostanu.

3. Grupa docelowa: Grupą docelową są kuracjusze odbywających rekonwalescencje w szpitalu uzdrowiskowym „Zimowit” w Rymanowie Zdroju. W załączeniu pismo potwierdzające współpracę z ww. Uzdrowiskiem w celu realizacji zadania.
4. Sposób wyłonienia uczestników: W sanatorium „Zimowit” zostanie zapowiedziane w formie pisemnej i słownej spotkanie ekologiczno-edukacyjne. Uczestnikami będą osoby- kuracjusze, którzy mogą swobodnie poruszać się po lesie/ścieżce zdrowia oraz ci którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę oraz wzbogacić doświadczenie uczestnictwa w kąpielach leśnych.
5. Potwierdzenie realizacji: Potwierdzeniem realizacji projektu będą ankiety wypełnione przez uczestników oraz zdjęcia z sesji kąpiele leśnych.
6. Planowane efekty: Uczestnicy zapoznają się w teorii z dobroczynnym wpływem bodźców leśnych na zdrowie człowieka, doświadczą osobiście takiego wpływu oraz nabędą umiejętności doświadczania samodzielnych leśnych terapii. Zapoznają się również z różnorodnością gatunków roślin/drzew i ich wpływem na ekosystem jak i człowieka.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wykład/pogadanka	<p>Dla każdej grupy przed wyjściem na zajęcia terenowe przeprowadzona zostanie ok. 30 minutowa pogadanka mająca na celu zapoznanie uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z teorią i zasadami uczestnictwa w kąpielach leśnych,</li> <li>• z badaniami naukowymi działaniem kąpiele leśnych,</li> <li>• ze znaczeniem drzew i roślin leczniczych danego regionu oraz powiązań między gatunkami.</li> <li>• ze znaczeniem bioróżnorodności dla ekosystemu.</li> </ul>	Przeprowadzenie ankiety dotyczącej poziomu poszerzonej wiedzy.
Sesje kąpiele leśnej	Planowane 3 sesje kąpiele leśnej (każda licząca minimum 12, max. 15 osób) w których poprzez integrację	Zebranie opinii uczestników w formie pisemnej. Podanie liczby uczestników.

	5 zmysłów z bioróżnorodną przyrodą pozwoli uczestnikom na niezaprzeczone poczucie bycia częścią całości, wzmacniając świadomość powiązań pomiędzy naturą, a dobrą jakością życia.	
--	---	--

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

Polskie Towarzystwo Kąpieli Leśnych (PTKL) zrzesza osoby posiadające doświadczenie prowadzenia terapii leśnych, kąpieli leśnych, pracy z migrantami i osobami potrzebującymi wzmocnienia. Są wśród nas specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego: psychoterapeuci, psychiatry, coachowie, trenerzy itp.

W ubiegłym roku PTKL współorganizował festiwal "Sztuka w naturze" oraz organizował dla edukatorów przyrodniczych II Międzynarodową Konferencję Naukową "Edukacja Alternatywna. Ekologia życia" szerząc wiedzę o działaniu kąpieli leśnych.

PTKL pisze scenariusze, wydaje publikacje i tworzy inne narzędzia dostosowane do potrzeb różnych grup. Ma doświadczenie we współpracy z szeregiem organizacji, instytucji rządowych i biznesu w temacie szerzenia edukacji o działaniu kąpieli leśnych dla wzmocnienia zdrowia psychicznego i fizycznego.

PTKL brał udział w:

- Międzynarodowym Kongresie Terapii Leśnych w Korei Południowej, przedstawiając polskie stanowisko i rezultaty działań,
- IV Forum Zarządcy Zieleni pod hasłem "Wyprawa do lasu miejskiego". Konferencja jest organizowana przez miesięcznik "Zieleń miejska" w ramach targów Green Area Show.
- konferencji SGGW "Las i zdrowie człowieka" z prelekcją "Kąpiele leśne – praktyka wspierająca dbałość o zdrowie psycho-fizyczne",
- akcji "Wspólny las"
- XIII Ptasim pikniku w Ramach Europejskich Dni Ptaków.

Pogadanki oraz zajęcia terenowe prowadzić będzie Pani Paulina Patro, która jest dyplomowanym i certyfikowanym Coachem i Mentorem EMCC, trenerem odpoczynania i odporności psychicznej, konsultantką osób w kryzysie psychologicznym. Swoje doświadczenie i wiedzę zdobywa w kraju i za granicą będąc uczestniczką Kongresu Terapii Leśnej w Korei Południowej. Pracuje z seniorami, osobami z niepełnosprawnościami oraz z biznesem. Jest ekspertką w obszarze dobrostanu/wellbeing. Uczy relacji z naturą. Członkini Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych.

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Dojazd przewodnika prowadzącego sesje	270,00	270,00	0,00
2	Koszt przekąsek dla uczestników sesji	230,00	230,00	0,00
3	Wynagrodzenie przewodnika prowadzącego sesje W skład wynagrodzenia wchodzi wcześniejszy dojazd aby poznać przestrzeń do kąpieli leśnej – który nie został wliczony w powyższy koszt dojazdu już bezpośrednio na zajęcia, zaplanowanie ćwiczeń odpowiednio dobranych pod teren wokół sanatorium. Przygotowanie prezentacji oraz materiałów (używanych w czasie sesji jak i po, wydruk materiałów i ich	8 500,00	8 500,00	0,00

	przygotowanie) które będą użyte w czasie spotkania. Sesje będą odbywać się w ciągu tygodnia tak by kuracjusze byli dostępni, wymaga to rezerwacji kilku dni oraz noclegu. Prowadzenie grupowe sesji w lesie ok. 3h każda grupa			
4	Obsługa księgową. Firma realizująca usługi księgowe dla PTKL traktuje obsługę projektów jest dodatkowo płatną czynnością wymagającą osobnych rozliczeń projektowych.	1 000,00	1 000,00	0,00
suma:		10 000,00	10 000,00	0,00

## V. Oświadczenia

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.



**Polskie Towarzystwo  
Kapieli Leśnych**

kapielelesne.pl  
ul. Krokwi 32B lok. 10  
03-114 Warszawa  
NIP 5242951003

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

Data

9.04.2024

*Przemysław Uziębalski*  
*Adam Markuszewski*



**Uzdrowisko Rymanów S.A.**  
ul. Zdrojowa 48 38-481, Rymanów Zdrój

Zarząd: tel. 13 435 74 01 ☎ fax 13 435 74 75  
Biuro Obsługi Kuracjusza: tel. 13 435 74 61  
Zakład Produkcji Wód: tel. ☎ fax 13 435 71 04 ☎ 13 435 74 28



D.071.1.2024

Rymanów-Zdrój, dnia 09-04-2024 r.

**Pan**  
**Przemysław Węglowski**  
**Prezes Polskiego Towarzystwa**  
**Kąpieli Leśnych**  
**ul. Krokwi 32B lok. 10**  
**03-114 Warszawa**

Zarząd „Uzdrowisko Rymanów” S.A. potwierdza nawiązanie współpracy pomiędzy Szpitalem i Sanatorium Uzdrowiskowym „Zimowit” a Polskim Towarzystwem Kąpieli Leśnych (PTKL) jako wykonawcą „Kąpieli Leśnych”, które chcemy zrealizować dla naszych kuracjuszy w ramach oferty zadania publicznego dotyczącego „Ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego”.

Realizatorką zadania będzie członkini PTKL Pani Paulina Patro, która przeprowadzi trzy sesje „Kąpieli Leśnych” w okresie od maja do lipca 2024 r.

WICEPREZES ZARZĄDU  
*Wojciech Trzaska*

PREZES ZARZĄDU  
*Margorzata Szeliga*

„UZDROWISKO RYMANÓW”  
Spółka Akcyjna  
38-481 Rymanów-Zdrój ul. Zdrojowa 48  
Identyfikator 000872059  
NIP PL 6840000790

**CELESTYNKA**  
Wody i napoje

**Uzdrowisko Rymanów**

**Uzdrowisko Rymanów**  
receptywny obszar plani

**CELESTIN**