

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	Prezydent Miasta Krakowa
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	5a) działalności na rzecz integracji cudzoziemców;

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	
Fundacja Internationaler Bund Polska 30-011 Kraków ul. Wrocławska 37a/320 Forma prawna: fundacja KRS: 0000231494 www.ib-polska.pl e-mail.: maria.wojtacha@ib.de tel.: +48 600 446 561	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Maria Wojtacha, dyrektor Fundacji, , e-mail.: maria.wojtacha@ib.de tel.: +48 600 446 561

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Empatia i wielokulturowość” - kontynuacja			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data Rozpoczęcia	4.11.19 r.	Data zakończenia	20.12.19 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
SKRÓCONY OPIS ZADANIA: Zadanie polega na przeprowadzeniu sześciu 90 min. warsztatów w wybranej krakowskiej szkole podstawowej i/lub licealnej, która przejdzie pozytywnie rekrutację do projektu (rekrutacja po stronie Organizatora – Fundacji, decydować będzie kolejność zgłoszeń). Odbędzie się 6 zajęć. Zakres tematyczny ww. zajęć to: 1.Procesy migracyjne we współczesnym świecie oraz wielokulturowość w Polsce. 2.Poznanie „perspektywy drugiego” - sytuacja migrantów i uchodźców w Polsce. 3.Praca nad własnymi korzeniami. Kto był migrantem w twojej rodzinie? 4.Fake news i manipulacje. Jak media oszukują nas w sprawie migracji? Jak nie dać się oszukać? 5.Islam. Prezentacja na temat muzułmanów, społeczności islamskiej w Polsce oraz wyzwań związanych z obecnością wyznawców tej religii. 6.Kryzys migracyjny i wielokulturowy Kraków – spotkanie zamykające warsztaty.				

- 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.

Zajęcia zostaną przeprowadzone w terminie listopad-grudzień 2019.

OGÓLNY CEL REALIZACJI ZADANIA:

Poznanie i zrozumienie pojęcia wielokulturowości i migracji przez uczestników zajęć oraz kształtowanie postawy otwartości na drugiego człowieka wśród dzieci i młodzieży.

Ponadto celem zadania jest również stworzenie programu zajęć, które mogłyby zostać implementowane w każdej szkole wśród uczniów powyżej 12 roku życia.

CELE SZCZEGÓŁOWE REALIZACJI ZADANIA:

1. Zdobyć przez uczniów podczas zajęć umiejętności z zakresu:

- rozumienia przejawów wielokulturowości i zależności, w jakich znajduje się obecnie zglobalizowany świat;
- mówienia o wielokulturowości, poznawania i przedstawiania jej w sposób autentyczny i niestereotypowy;
- kształtowania postaw antydyskryminacyjnych;
- rozpoznawania i reagowania na mowę nienawiści;
- rozpoznawania manipulacji i fałszywych informacji w mediach, przede wszystkim w internecie; krytycznego podejścia do informacji, dyskusowania w oparciu o fakty, rozróżniania faktów od opinii;
- rozpoznawania i nazywania własnych emocji i stereotypów;

2. Zdobyć przez uczniów podczas zajęć wiedzy z zakresu:

- procesów migracyjnych w Polsce i na świecie; omówione zostaną podstawowe pojęcia, współczesne wyzwania i problemy, elementy historii polskiego uchodźstwa. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak wygląda życie w obozie dla uchodźców na wyspie Lesbos oraz sytuacja w krajach objętych konfliktem zbrojnym lub okupacją (Syria, Czeczenia); poznają historie osób starających się status uchodźcy w Europie;
- funkcjonowania społeczeństw wielokulturowych; przedyskutowane zostaną szanse, problemy i wyzwania; duży nacisk położony zostanie na historię Polski jako części Europy: pokazane zostaną przykłady przenikania się kultur, wzajemnych inspiracji, rozwoju państw, nauki, medycyny;
- elementów kulturoznawstwa i religioznawstwa: islam i chrześcijaństwo, Koran i Biblia - fakty i mity;
- praw człowieka: podstawowe pojęcia i prawo międzynarodowe, współczesne problemy z przestrzeganiem praw człowieka na świecie, rola i odpowiedzialność państw „globalnej północy”;
- tego, czym jest dyskryminacja, jak ją rozpoznać, prawo polskie a dyskryminacja;
- funkcjonowania mediów: źródła informacji, media i social media, jak szukać wiarygodnych źródeł, jak rozpoznać fake newsy, zarządzanie emocjami w przekazie medialnym;
- emocji: rola emocji w życiu, emocje a przekonania, rola emocji w odbiorze informacji, emocje w życiu społecznym;

UZASADNIENIE KONIECZNOŚCI REALIZACJI ZADANIA:

Zadanie jest odpowiedzią na współczesne problemy oraz duże zainteresowanie opinii publicznej związane z zagadnieniem wielokulturowości. Warsztaty odpowiadają na wyzwanie postawione przed współczesnymi uczniami, którzy są świadkami przekształcania się ich homogenicznego etnicznie i kulturowo kraju i miasta w wielokulturową społeczność oraz mają za zadanie dać uczniom narzędzia, które pozwolą im zrozumieć ten proces oraz wykształcić odpowiednie umiejętności, które będą pomocne w budowaniu wspólnego domu z osobami migrującymi do Polski.

Innowacyjny charakter warsztatów przejawia się przede wszystkim w wykorzystaniu metod edukacji nieformalnej, które pozwalają na formowanie odpowiednich postaw i pracę nad emocjami. Jak dowodzą liczne badania – emocje są podstawowym czynnikiem określającym stosunek Polaków, również młodych, do migrantów i wielokulturowości (Bilewicz 2018). Ponadto zostanie przeprowadzona rzetelna ewaluacja towarzysząca zajęciom, co pozwoli na weryfikację ich założeń oraz stworzenie scenariuszy tego rodzaju zajęć, które szkoły będą mogły wykorzystywać w przyszłości. We współpracy z uczonymi z krakowskich uczelni (UJ, AGH) zostaną przeprowadzone wśród uczestników zajęć ankiety i badania, które pozwolą wskazać, w jaki sposób skutecznie kształtować postawy i wiedzę dotyczącą wielokulturowości, migracji i szacunku do innych.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Ukończenie serii 6 warsztatów przez uczniów	6 warsztatów	Pisemne potwierdzenie przez szkołę zrealizowanych warsztatów, ankiety ewaluacyjne
Zmiana postaw w zakresie otwartości na osoby reprezentujące inne kultury/postaw pro-wielokulturowych.	30% (zakładana zmiana postaw u połowy uczestników warsztatów)	Wyniki badań ankietowych

Wzrost kompetencji wśród uczestników warsztatów w zakresie zrozumienia pojęcia wielokulturowości i migracji oraz otwartości na drugiego człowieka	30% (zakładana zmiana w rozumieniu ww. pojęć u połowy uczestników warsztatów)	Ankiety ewaluacyjne
Ilość stworzonych scenariuszy lekcji	6 scenariuszy	Odbiór scenariuszy od prowadzących

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

Fundacja Internationaler Bund Polska została założona w 2004 roku. Jej Fundatorem jest organizacja Internationaler Bund Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V. Misją Fundacji jest kompleksowe udzielanie wsparcia oraz aktywizacja zawodowa i społeczna osób wykluczonych w szczególności ze względu na wiek, pochodzenie, miejsce zamieszkania, wykształcenie czy status społeczny.

Różnorodne projekty edukacyjne realizujące ideę wolontariatu, pracy socjalnej oraz opieki senioralnej aktywizują naszych beneficjentów do działania na rzecz własnego rozwoju, integrują z najbliższym otoczeniem i znacząco wpływają na poprawę samopoczucia i chęć uczestniczenia w życiu społecznym.

Fundacja Internationaler Bund Polska jest organizacją pożytku publicznego.

Główne obszary działalności Fundacji to:

- Wolontariat
- Wolontariat europejski
- Wielokulturowość
- Działania na rzecz mniejszości narodowych i etnicznych oraz języka regionalnego, a także działalność na rzecz integracji uchodźców
- Włączanie grup zagrożonych wykluczeniem
- Edukacja zawodowa młodzieży i dorosłych
- Edukacja niezawodowa młodzieży i dorosłych
- Pomoc społeczna (wsparcie dla osób niepełnosprawnych, bezrobotnych, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej)
- Reintegracja społeczno-zawodowa osób długotrwale bezrobotnych
- Wsparcie dla osób starszych
- Ekonomia Społeczna (wsparcie doradcze dla podmiotów ekonomii społecznej).

Od 2008 roku Fundacja Internationaler Bund Polska jest organizacją koordynującą w ramach Wolontariatu Europejskiego (obecnie Europejskiego Korpusu Solidarności). Przez lata udało się nam zwiększać stopniowo liczbę goszczonych wolontariuszy w oparciu o sieć partnerów w Krakowie i wielu krajach europejskich. Od 2008 roku w naszych projektach uczestniczyło 174 wolontariuszy z 29 krajów należących do Unii Europejskiej oraz krajów partnerskich.

Z Unii Europejskiej przyjechało do nas 130 młodych ludzi, a spoza UE 44.

Oddziaływanie to z pewnością kilkaset osób licząc uczniów szkół, przedszkoli, ich rodziny, nauczycieli.

W ramach wspomnianego programu Fundacja prowadzi liczne szkolenia i warsztaty z wolontariuszami zagranicznymi oraz dla wolontariuszy z zakresu wielokulturowości, poznawania innych kultur oraz integracji osób pochodzących z różnych krajów.

Ponadto nieprzerwanie od roku 2007 fundacja Internationaler Bund Polska realizuje projekty zagranicznych mobilności zawodowych z udziałem dorosłych oraz młodzieży uczącej się w szkołach zawodowych: do 2014 roku były to projekty Leonardo da Vinci, a następnie mobilności zawodowe w ramach programu ERASMUS+. Od roku 2015 realizujemy projekty zagranicznych mobilności zawodowych uczniów i uczennic z niepełnosprawnością, w tym niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. We wszystkich tych projektach wzięło i weźmie udział 130 uczniów i uczennic oraz 5 nauczycieli praktycznej nauki zawodu w ramach szkolenia job shadowing. Wszyscy nasi uczestnicy posiadają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Programy naszych praktyk są w ten sposób konstruowane, aby przy ich realizacji uwzględnić wspomniane uwarunkowania i założenia pracy z osobami niepełnosprawnymi. Projekty w tym obszarze mają także na celu wyrównywanie mniejszych szans uczniów z niepełnosprawnościami korzystania z edukacyjnych projektów międzynarodowych, aby umożliwić także tej grupie wykazanie się dodatkowymi aktywnościami i umiejętnościami. To może skutkować poprawą ich sytuacji na rynku pracy. Dwutygodniowy staże sprzyjają także osiąganiu przez młodzież możliwie najwyższej samodzielności, odpowiedzialności i zaradności.

Ponadto fundacja IB Polska w grudniu 2008 roku należąca do fundacji placówka w Tychach uzyskała status Centrum Integracji

Społecznej (CIS). W ramach CIS realizowane są zajęcia reintegracji społecznej i zawodowej dla beneficjentów z terenu Tychów. Ze wsparcia tej instytucji skorzystało ponad 340 osób. Zajęcia reintegracji zawodowej realizowane są w warsztatach zawodowych: 1) ogólnobudowlanym, 2) krawieckim. W latach 2010-2011 w ramach CIS prowadzone były również warsztaty: utrzymania terenów zielonych oraz opiekunek osób starszych i niepełnosprawnych. Około 30 procent osób, które skorzystały ze wsparcia CIS powróciło na rynek pracy. W ramach zajęć reintegracji społecznej prowadzone są między innymi warsztaty psychologiczne oraz indywidualne konsultacje psychologiczne.

Inne projekty realizowane w ciągu ostatnich lat:

- 1) „Wielozadaniowy Ośrodek Integracji” (od 2012). Projekt adresowany jest głównie do osób niepełnosprawnych. Polega na udzielaniu poradnictwa prawnego, socjalnego, psychologicznego osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom. Rocznie ze wsparcia korzysta 100 osób.
- 2) „Centrum Mobilności” – wsparcie szkoleniowe dla 50 dorosłych osób niewidomych (treningi mobilności, czynności dnia codziennego, pisma punktowego, komputerowych programów głośnomówiących). Projekt realizowany do końca stycznia 2016.
- 3) Fundacja Internationaler Bund Polska była partnerem projektu realizowanego przez MOPS Tychy „Moja droga do...” w ramach którego odpowiadała za prowadzenie reintegracji społecznej i zawodowej w ramach CIS oraz prowadzenie grupy wsparcia osób niesamodzielnych. W ramach zadania 7, trzydzieści osób skierowanych przez MOPS Tychy wzięło udział w zajęciach aktywizujących. W ciągu dwóch lat odbyło się ponad 500 godzin zajęć z animatorem, psychologiem, dietetykiem, prawnikiem, rehabilitantem. Odbyły się wycieczki i wyjścia do kina a nawet warsztaty fotograficzne. Projekt „Moja droga do...” współfinansowany był przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego.
- 4) Fundacja IB Polska od 2013 roku realizuje w Tychach projekty edukacji i aktywizacji społecznej dla seniorów (między innymi prowadzi Klub Seniorów Platyna). Co roku z tego rodzaju wsparcia korzysta ponad 100 osób. Od 1 stycznia 2018 do 30 czerwca 2018 fundacja Internationaler Bund Polska realizowała w Klubie Platyna projekt staży zawodowych dla dwóch osób niewidomych, które wspierały animatora klubu seniora w realizacji zadań.
- 5) Fundacja Internationaler Bund Polska realizowała w 2015, 2017, 2018 roku na zlecenie Powiatowego Urzędu Pracy w Tychach Program Aktywnej Integracji (PAI). W czterech edycjach zajęć wzięło udział łącznie 60 osób. Łącznie zrealizowano 510 godzin warsztatów aktywizacji społecznej.
- 6) Projekt „Mobilność i doświadczenie - staże zawodowe w Niemczech” realizowany od maja 2016 r. do grudnia 2017 obejmował wsparciem 30 osób nieaktywnych zawodowo z grupy NEET (do 35 roku życia, osoby nie uczące się i nie pracujące). W projekcie realizowane było między innymi wsparcie mentorskie uczestników o charakterze terapeutycznym, zindywidualizowane szkolenia zawodowe (pięć rodzajów), nauka języka niemieckiego oraz staże zawodowe w miejscowości Bernburg (Saksonia-Anhalt w Niemczech). Projekt współfinansowany jest z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.
- 7) Fundacja Internationaler Bund Polska pełniła rolę OPL w Tychach czyli lokalnej organizacji partnerskiej w ramach Podprogramów 2015, 2016, 2017 Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa, prowadząc magazyn z żywnością dla najbardziej potrzebujących mieszkańców Tychów. Programy zostały zrealizowane i rozliczone z sukcesem. W 2018 roku osobom potrzebującym przekazano łącznie 7800 paczek żywnościowych. Łączny tonaż przekazanych produktów żywnościowych przekazanych beneficjentom wynosił 76,8872 ton żywności. W ramach projektu przeprowadzone były działania mające na celu wzmocnienie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego. W ramach tych działań zorganizowano zostały 4 warsztaty: kulinarne, gospodarowania budżetem domowym, prawne w których wzięło udział 54 uczestników. W 2018 roku ze wsparcia udzielonego w ramach projektów realizowanych przez fundację Internationaler Bund Polska w Tychach skorzystało ponad 1600 osób.

DOŚWIADCZENIE PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA:

Alina Czyżewska – mgr sztuki, aktorka teatralna, absolwentka Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Warszawie. Ukończyła roczny program edukacji psychologicznej w Instytucie Treningu i Edukacji Psychologicznej Andrzeja Szulca w Krakowie. Członkini Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska, współzałożycielka ruchu miejskiego Ludzie dla Miasta, działaczka na rzecz praw człowieka, szkoli z zakresu praw obywateli i demokracji. Pracowała z uchodźcami jako wolontariuszka w obozie dla uchodźców na wyspie Lesbos w Grecji. Edukator, prowadziła wykłady i dyskusje o uchodźcach i kryzysie migracyjnym w szkołach w Olsztynie, Warszawie, Gdańsku, Gorzowie, Gliwicach i in.

Joanna Malec – z wykształcenia filozof i kulturoznawca (ze specjalnością Bliskiego i Dalekiego Wschodu). Posiada uprawnienia pedagogiczne. Prowadziła ćwiczenia nt. islamu dla studentów UPJPII. Od lat zaangażowana w pracę na rzecz wychowania i edukacji nieformalnej młodzieży. Obecnie pracuje jako koordynator ds. projektów w Fundacji Internationaler Bund Polska organizując projekty wolontariackie w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności. Wraz z wolontariuszami, pochodzącymi z różnych kręgów kulturowych przygotowuje i prowadzi warsztaty dotyczące wielokulturowości, stereotypów, różnorodności kulturowej dla dzieci i młodzieży w różnym wieku. Współpracuje także z Fundacją „W Jedności” angażując się na rzecz ekumenizmu oraz dialogu chrześcijańsko-żydowskiego.

Karol Wilczyński – filozof, nauczyciel, trener i dziennikarz. Ukończył międzywydziałowe studia humanistyczne ze specjalnością pedagogiczną na Uniwersytecie Jagiellońskim. Napisał doktorat na temat filozofii arabskiej i mostów między kulturą grecką i arabską w średniowieczu. Współtwórca największej strony o islamie w języku polskim – islamistablog.pl. Autor wielu reportaży na temat sytuacji uchodźców w Europie i na Bliskim Wschodzie, odwiedził m.in. Aleppo w 2017 roku oraz obozy w Turcji, Libanie, Białorusi, Maroku, Włoszech, Niemczech oraz licznych krajach UE. Prowadzi warsztaty z zakresu edukacji medialnej oraz na temat islamu i procesów migracyjnych.

Joanna Grzymała-Moszczyńska - doktor psychologii, prowadzi badania w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, trenerka antydyskryminacyjna. Zajmuje się kwestiami związanymi z szeroko rozumianym przeciwdziałaniem dyskryminacji w edukacji. W latach 2010-2011 członkini zespołu realizującego projekt badawczy pt. „Funkcjonowanie poznawcze i językowe dzieci romskich uczęszczających do szkół podstawowych specjalnych i masowych – konteksty społeczne”. Współautorka książki „Wybrane zagadnienia diagnozy psychologicznej w kontekście wielokulturowości oraz wielojęzyczności dzieci i młodzieży”. Koordynatorka projektu „(Nie)łatwe powroty do domu? Badanie funkcjonowania dzieci i młodzieży powracających z emigracji”, współautorka raportu końcowego. Obecnie prowadzi badania poświęcone interwencjom psychologicznym mającym na celu redukcję uprzedzeń wobec uchodźców oraz badania poświęcone motywacji do zaangażowania w aktywizm. Często prowadzi warsztaty wrażliwości kulturowej dla nauczycieli i nauczycielek oraz osób zatrudnionych w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, które pracują z dziećmi należącymi do mniejszości etnicznych oraz dziećmi z doświadczeniami migracyjnymi. Członkini Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej i Spółdzielni „Ogniwo” w Krakowie. Współpracuje m.in. z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji, Polskim Komitetem ds. UNESCO, Polską Akademią Umiejętności oraz Uniwersytetem Jagiellońskim.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt organizacji i przeprowadzenia warsztatów (6 warsztatów –każde po 2 godz. (2x45 min) daje nam to 12 godzin warsztatów x2 gdyż każdy warsztat prowadzi 2 prowadzących czyli x 2 to 12 godz. x 100 zł brutto każda (umowa cywilnoprawna/umowa o pracę)	2400,00	2400,00	0,00
2.	Materiały biurowe	600,00	600,00	0,00
3.	Projektor przenośny	1400,00	700,00	700,00 (wkład własny organizatora)
4.	Obsługa księgowa projektu - rachunek	300,00	300,00	0,00
5.	Obsługa administracyjna projektu (koordynacja, przygotowanie umów itd.)	300,00	300,00	0,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5000,00	4300,00	700,00

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.

DYREKTOR FUNDACJI
INTERNATIONALER BUND POLSKA

Maria Wojtacha

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

Data 2.10.2019 r.