

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	Urząd Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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 Międzynarodowe Centrum Szczęśliwych Ludzi-Mandala , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000987140 , Kod pocztowy: 87-100 , Poczta: Toruń , Miejscowość: Toruń , Ulica: Konopnickiej , Numer posesji: 13 , Województwo: kujawsko-pomorskie , Powiat: Toruń , Gmina: m. Toruń , Strona www: https://www.facebook.com/p/Mi%C4%99dzynarodowe-Centrum-Szcz%C4%99%C5%9Bliwych-Ludzi-Mandala-100086885426098/?locale=pl_PL , Adres e-mail: mcsl.mandala@gmail.com , Numer telefonu: 512160945 , Adres korespondencji: Kod pocztowy: 87-100 , Poczta: Toruń , Miejscowość: Toruń , Ulica: Poznańska , Numer posesji: 142 , Numer lokalu: 12 , Województwo: kujawsko-pomorskie , Powiat: Toruń , Gmina: m. Toruń ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Julianna Kublicka Adres e-mail: julianna.kublicka@gmail.com Telefon: 512160945

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Setup! To co czuje, to co wiem- warsztaty wspomaganie zdrowia psychicznego dla młodzieży
-------------------------------------	--

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.11.2024	Data zakończenia	31.12.2024
--	------------------	------------	------------------	------------

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

Opis zadania

Zadanie wpisuje się w program profilaktyki zdrowia społecznego, celem jego realizacji jest poprawa psychicznego stanu zdrowia 10 nastolatków zamieszkujących Gdańsk oraz wydanie publikacji ukazujące przebieg projektu. Warsztaty psychologiczne i ruchowe (zawierające techniki ruchu i tańca w nurcie psychoterapii LABAN) będą realizowane dla stałej grupy odbiorców i odbiorczyń. Grupa docelowa to nastolatki w wieku 14-18 lat. Cele realizacji warsztatów obejmują: rozwój umiejętności emocjonalnych, budowanie pewności siebie, zarządzanie stresem, rozbudzenie motywacji i pasji, poprawę relacji koleżeńskich i z rodzicami, ukazanie sposobów rozwiązywania konfliktów.

Chcemy sprawić by powzięte działania zainspirowały uczestników i uczestniczki projektu do większej pewności siebie, skłoniły do aktywności, poszukiwania dialogu opartego na empatii w razie konfliktu, asertywności względem patologicznych zachowań i rozbudziły własną wizję przyszłości. Spotkania będą miłą forą spędzania czasu i żyjemy nadzieję, że staną się okolicznością do powstania więzi przyjacielskich i samoorganizacji a wydana publikacja jednocześnie będzie pamiątką, która ukazywać będzie przekrój społecznych zachowań i zespół dobrych praktyk radzenia sobie z emocjami i narastającym stresem.

Łącznie chcemy zrealizować 14 h. warsztatowych, podzielonych na 8 spotkań.

Zakładamy wydanie kolorowej publikacji dokumentującej przebieg projektu zawierającej wypowiedzi i refleksje uczestników projektu. Specyfikacja druku: A5, kolor, okładka+ 16 stron, nakład 200 szt.

W ramach powierzonego zadania publicznego chcemy zrealizować:

1. Sześć spotkań w ramach warsztatów psychologicznych. Tematy spotkań to:

- Wprowadzenie do grupy: budowanie zaufania i przestrzeni wsparcia,
- Zarządzanie stresem i lękiem,
- Wspieranie pewności siebie i poprawa samooceny,
- Radzenie sobie z emocjami: gniew, smutek, frustracja
- Dobre relacje z rodzicami i zdrowe relacje koleżeńskie
- Motywacja i radzenie sobie z brakiem energii do działania

2. Dwa warsztaty technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN. Laban Bartenieff Movement. System to model, który identyfikuje elementy ruchu i organizuje je, kształtuje świadome relacje w przestrzeni zarówno własnego ciała, jak i dookoła, uwrażliwia na ciało drugiego człowieka i jego granice. Ćwiczenia podczas warsztatów wykonuje się w pojedynkę, w parach, w grupie. Uczestnicy stają się uważni względem ciężaru, czasu, przepływu, przestrzeni. Poprzez doświadczenie własnego ciała, zauważanie wzorców ruchowych nastąpi, eksplorowanie przestrzeni ruchu nastąpi torowanie ścieżek ekspresji radości i sprawczości. Przełożenie ruchu ukierunkowanego będzie wpływać na koncentrację i wzmacniało celowość działania. Odwzorowanie rytmu przeniesie się na zestrojenie grupy we wspólnych działaniach, wpłynie na poziom uważności i empatii oraz będzie solidaryzować społecznie.

Tematy spotkań to:

- Moc ciała! Potęga nie ograniczenie.

- Celowość ruchu i w sprawna komunikacja rytmu

3. Wydanie wydanie publikacji : format: A5 pionowy 148 x 210 mm, 16 stron, kolor, gramatura papieru zgodnie ze specyfikacją: papier środka: 135 g – kreda błysk, okładki: 170 g – kreda błysk, nakład: 200 szt.

Uczestnicy i uczestniczki projektu będą rekrutowane drogą zapisów online. Zakwalifikowanie się do udziału w projekcie będzie jednoznaczne z deklaracją udział we wszystkich spotkaniach. Uczestnicy i uczestniczki projektu w trakcie jego trwania otrzymają kwestionariusze osobowe, które przez analizę schematów zachowań będą diagnozowały typ osobowości i wskazywały drogę radzenia sobie z trudnościami.

Rekrutacja będzie skierowana do nastolatków (objętych pomocą terapeutyczną w Fractal Concept - Centrum Psychologii i Rozwoju, Poradni Zdrowia Psychicznego w Gdańskim Centrum Zdrowia, Gdańskim Ośrodku Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, Poradnia Psychologiczno-Psychoterapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży). Promocja projektu odbędzie się przez media społecznościowe oraz plakaty rozwieszane w wybranych kawiarniach i punktach usługowych, zaprzyjaźnionych szkołach jogi, leśnych przedszkolach i organizacjach pozarządowych.

Miejsce realizacji

Park 45, Bitwy pod Płowcami 73/79, 81-731 Sopot. Dobór miejsca podyktowany jest piękną i przestronną salą zlokalizowaną w sąsiedztwie plaży Jelitkowo. Lokalizacja posiada dogodne połączenie komunikacyjne.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Warsztaty z psycholożką	6 warsztatów	lista obecności, zdjęcia
Warsztaty technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN	2 warsztaty	lista obecności, zdjęcia
Publikacja	1 projekt, nakład druku: 200 szt.	faktury

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja została utworzona w 2022r., od tego czasu realizujemy głównie warsztaty z zakresu edukacji ekologicznej i artystycznej, profilaktyki zdrowia. Swoje zadania realizujemy głównie w Toruniu a także w Ciechocinku oraz Olsztynie. Chcemy wychodzić ze swoimi działaniami do innych miast w Polsce a z czasem wdrażać projekty o zasięgu międzynarodowym. Działamy na rzecz włączenia społecznego osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, popularyzacji zdrowego trybu życia i profilaktyki zdrowia, integracji społeczności lokalnych. Od ponad roku tworzymy permakulturowy ogród społeczny kierując się zasadami: troski o ziemię, ludzi i zasoby naturalne. W tworzenie tej zielonej przestrzeni, opartej na samoorganizacji społecznej, angażują się nastolatki, która wdraża swoje pomysły w ramach klubu młodzieżowego. W przyszłości planujemy realizować zadania w Trójmieście działając w partnerstwie z lokalnymi organizacjami pozarządowymi.

Od początku naszej działalności zrealizowaliśmy 14 projektów, w tym projekty dt. ochrony i promocji zdrowia (głównie dt. poradnictwa psychologicznego i psychoterapeutycznego, związane z promocją aktywnego trybu życia i profilaktyki uzależnień). Wydaliśmy trzy publikacje jako organizacja (pt. "Strefa ciszy-strefa komfortu", "Głośna, szczerą i wesoła", "Ciechociński szlak kobiet" (w partnerstwie z Miejską Biblioteką Publiczną; publikacje zawierający fotorelacje, wypowiedzi i rysunki nastoletnich uczestniczek) i jedną jako grupa nieformalna (pt. "Santosha, czyli zadowolenie").

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W przeciągu trzech lat zrealizowaliśmy trzy projekty dotyczące stricte profilaktyki zdrowia („Profilaktyka uzależnień- zagospodarowanie czasu wolnego oraz promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia, służące wzmocnieniu czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi“):

- "W rytmie natury!" - w ramach działania przeprowadziliśmy szereg działań kulturalnych (stworzyliśmy z dziećmi animację, odbył się koncert relaksacyjny, wykonaliśmy przewodnik "Strefa Ciszy- Strefa Komfortu", zrealizowaliśmy spacer z uważnością oraz warsztaty aktywności fizycznej i podnoszeniu świadomości względem zdrowia, spotkania z psychoterapeutką dla rodziców. Projekt był realizowany w okresie październik- grudzień 2022r. We wszystkich 22 wydarzeniach wzięła udział grupa 180 osób.

- "Serca bicie -wiosna/zima- życie" - w ramach działania przeprowadziliśmy warsztaty ze screchingu, warsztaty technik ruchu nurcie psychoterapii ruchem i tańcem LABAN. Projekt był realizowany w okresie luty- marzec 2022r. Odbiorcami warsztat były dzieci i młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym. Zajęcia bardzo podobały się młodym ludziom, adresatami była stała grupa 12 odbiorców zadania.

- "Myślę i czuję! Rozpoznaję i rozumiem - siebie i otaczający mnie świat..." - w ramach działania przeprowadziliśmy dwie wycieczki, grę geocachingową, warsztaty z psychoterapeutką, warsztaty aktywności fizycznej i podnoszeniu świadomości względem zdrowia. Projekt był realizowany w okresie sierpień- wrzesień 2023r. Grupą docelową była głównie młodzież i dzieci i ich rodzice. Objęliśmy wsparciem stałą grupę odbiorców- łącznie w projekcie wzięło udział 50 uczestników zadania (w tym 9 rodziców).

W przeciągu trzech lat zrealizowaliśmy dwa projekty w zakresie wsparcia psychologicznego-beneficjentami działań byli rodzice nastolatków:

- Otwarty umysł i ciepłe serce - relacje bliskości w rodzinie" w ramach działania przeprowadziliśmy warsztaty z psychoterapeutką oraz zajęcia z jogi. Projekt był realizowany w okresie maj- czerwiec 2023r. W projekcie wzięło udział 64 uczestników.
- Otwarty umysł i ciepłe serce - relacje bliskości w rodzinie 2" w ramach działania przeprowadziliśmy warsztaty z psychoterapeutką oraz zajęcia z jogi. Projekt był realizowany w okresie maj- lipiec 2024r. W projekcie wzięło udział 51 uczestników.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe:

-Marzena Dybowska-terapeutka czaszkowo-krzyżowa (niemowlęta, młodzież, dorośli) oraz psycholożka (psychologia dorosłych, dziecięca). Doświadczenie zdobywał m.in. w szkołach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, powiatowym centrum pomocy rodzinie, ośrodku opieki psychologicznej, w trakcie indywidualnej praktyki. Stale dokształca się w dziedzinach poświęconych pracy z dotykiem, oddechem i świadomym ruchem. W swojej praktyce wykorzystuje metody regulacji układu nerwowego na podstawie teorii poliwalnej. Wierzy w uzdrawiającą moc relacji terapeutycznej. Jeśli jest oparta na autentyczności, zaufaniu i życzliwości, będzie to sprzyjać zdrowieniu pacjenta. Rozwój naukowy: Mgr psychologii, Uniwersytet SWPS w Sopocie (2014 r.) Na codzień Marzena pracuje w Fractal Concept - Centrum Psychologii i Rozwoju w Gdańsku.

Terapeutka czaszkowo-krzyżowa, Europejskie Centrum Terapii we Wrocławiu (2023 r.) Ukończone kursy: "Praca z ciałem w zdrowieniu i osobistej przemianie", "Trening świadomości: ciała, emocji, myśli, relacji", "Praca ze snem i wiele innych."

- Julianna Kublicka- autorka wielu projektów edukacyjnych: TRZY KRÓLESTWA (interdyscyplinarny projekt łączący zajęcia artystyczne z edukacją przyrodniczą), MAMY CZAS! (projekt interdyscyplinarny łączący zajęcia artystyczno-przyrodnicze z jogą 2022r., międzypokoleniowy warsztat tworzenia tańca mandali i land artów. Organizatorka i współorganizatorka warsztatów w ramach Organic Festiwal(2020r.) , Culture Art Festiwal (2021r), Nocy Kupały w Rogalinie (2021r.). Julianna jest także instruktorką hatha jogi (ZKKF Maraton Toruński), yin jogi (RYT200, Bhakti Shala), vinyasy (RYT200), ashtangii (RYT200), jogi dla dzieci, aerial jogi (Bhakti Shala). Ukończyła kurs edukacji przyrodniczej Instytutu Leśnych Przedszkoli, kurs terapii tańcem i ruchem metodą LABANA. Pedagożka, absolwentka filozofii i stosunków międzynarodowych. Prezeska fundacji- pisze projekty, koordynuje zadania.

-Joanna Majerska - ekonomistka, główna księgowa. Posiada wiedzę i uprawnienia do rozliczeń finansowych spółek prawa handlowego, stowarzyszeń, fundacji czy osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą. Wieloletni kwestor prywatnej uczelni i główna księgowa w prywatnej szkole policealnej z doświadczeniem w rozliczaniu dotacji oraz projektów unijnych. Od czterech lat główna księgowa w stowarzyszeniu - Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztaty psychologiczne - 6 spotkań	2 280,00		

2.	Warsztaty technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN - 2 spotkania	760,00		
3.	Najem sali	1 200,00		
4.	Napoje, pizza i przekąski	660,00		
5.	Projekty graficzne (plakaty, publikacja)	2 500,00		
6.	Wydruk plakatów	100,00		
7.	Wydruk publikacji (A5, ilość stron: 4 +16, 200 szt., full kolor)	1 100,00		
8.	Koordinacja projektu	1 000,00		
9.	Księgowość	400,00		
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. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (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.