

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	Morza szum-ptaków śpiew!			
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 psychofizycznego stanu zdrowia 12 kobiet, mieszkanek Gdańska. Stała grupa odbiorczyń weźmie udział w cyklu warsztatów prowadzonych przez psycholożkę, podczas których odkryje swoje mocne i słabe strony, schematy działań, zostanie uposażona w narzędzia, które wzmocnią sprawczość i celowość w wychodzeniu poza błędne koło stałych (i czasem zgubnych) wzorców i wyobrażeń. Nastąpi poprawy jakości życia i poziomu zadowolenia z niego. Warsztaty będą atrakcyjną i przyjemną formą spędzania wolnego czasu, pogłębią więzi społeczne (zwłaszcza siostrzane-kobiece relacje).

W ramach powierzonego zadania przeprowadzimy również cztery praktyki ruchowe. Pogłębienie relacji z własną cielesnością zredukuje poziom stresu i wpłynie na psychofizyczny dobrostan. W rezultacie sprawi, że uczestniczki warsztatu będą lepiej sobie radzić z sytuacjami życiowymi, będą chętniej uczestniczyły w życiu społecznym i realizować swoje możliwości, odkrywać swój potencjał. Warsztatom towarzyszyć będą trzy spotkania saunowe.

Planujemy przeprowadzić łącznie siedem spotkań, w skład których wchodzić będzie warsztat z psycholożką oraz praktyka fizyczna/saunowanie. Łączny wymiar godzinowy powierzonego zadania to 24 godziny.

W ramach powierzonego zadania publicznego chcemy zrealizować:

1. Siedem spotkań w ramach warsztatów psychologicznych dla kobiet, także matek, które chcą rozwijać się osobiście i zawodowo, pogłębić znajomość siebie i polepszyć relacje.

Tematy spotkań to:

- Równowaga emocjonalna: jak radzić sobie z trudnymi emocjami,
- Moje wartości i priorytety: jak żyć w zgodzie ze sobą,
- Zarządzanie czasem wolnym: jak znaleźć czas na odpoczynek i regenerację,
- Partnerstwo i komunikacja: jak budować trwałą i bliską relację z partnerem,
- Seksualność i intymność: jak rozwijać satysfakcjonujące życie seksualne,
- Siła relacji z innymi kobietami: wsparcie, solidarność, inspiracja.
- Podsumowanie i dalsza droga: jak wprowadzić zmiany na stałe do swojego życia

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 torowanie świadomych ścieżek ekspresji niewerbalnej zgodnie z obraną narracją teatralnej wypowiedzi. Wykonując zadania uczestniczki warsztatu będą poszukiwały swoich własnych gestów, będą świadomie budować repertuar ruchowy i mentalizować zaistniały w nich proces opisując werbalnie nastąpiłe zmiany.

Tematy spotkań to:

- Lekkość moją siłą -podróż przez kategorie ruchowe w umacnianiu siebie
- Moje granice- stanowcza komunikacja w ekspresji ruchu

3. Dwa warsztaty jogi - hatha joga i vinyasa. Równowaga to stan homeostazy organizmu, to stan zdrowia i harmonii. Stres to destruktywny bodziec a choroba to dezintegracja ciała i umysłu. Praktyka jogi to reintegracja na drodze zatrzymania, obserwacji, podążania za oddechem i regeneracji. Badania British Journal of Sports Medicine wykazują, że już po 2 miesiącach regularnej praktyki poprawie uległ stan osób z zaburzeniami psychicznymi. Poprawie uległ stan osób z objawami depresji w porównaniu ze zwykłym leczeniem, bez leczenia lub na zasadzie samopomocy. Efekty były najbardziej zauważalne u osób z depresją, schizofrenią oraz nadużywających alkoholu. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Bostonie, pokazały, że praktyka jogi podnosi poziom kwasu gamma-aminomasłowego. Zbyt niski poziom tego neuroprzekaźnika jest w mózgu osób z zaburzeniami psychicznymi: depresją, stanami lękowymi oraz u tych, które mają problemy neurologiczne np. padaczkę. U przebadanych po jodze osób poziom tego neuroprzekaźnika wzrósł o 27%. Badania były opublikowane w Journal of Psychiatric Practice.

Praktykowanie jogi wpływa na podniesienie poziomu oksytocyny (hormonu naturalnie występującego w organizmie), która jest wykorzystywana w leczeniu schizofrenii. Joga korzystnie wspomaga leczenie takich zaburzeń psychicznych jak: nerwica, niepokój i stany lękowe, zespół stresu pourazowego, nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Hatha Joga opiera się na praktyce asan (ćwiczeń fizycznych) oraz pranajamach (praktykach związanych z oddechem, które wspomagają zarządzanie energią w ciele) Każda zajęcia wieńczy relaksacja w formie treningu autogennego. Vinyasa to płynna, taneczna joga, w której oddech podąża za ruchem, ruch za oddechem. Vinyasa wywodzi się z ashtanga jogi, która w toku europejskiej asymilacji została znacznie przekształcona. Vinyasę charakteryzuje lekkość, gracia, zmienna dynamika i dopracowanie gestów. Sekwencje układane są według harmonijnej, zamkniętej koncepcji układu tanecznego.

4. Trzy spotkania saunowe. Odnowa biologiczna jest to „zespół oddziaływań natury psychologicznej, wychowawczej i biologicznej, którego celem jest aktywizacja procesu wypoczynku, co wiąże się ściśle z ochroną i potęgowaniem zdrowia”. W kulturze skandynawskiej już dawno doceniono fakt dobroczynnego wpływu odnowy biologicznej na podniesienie jakości życia. Finowie regularnie spotykają się w saunach (także tych skrytych w lasach and jeziorami) by dyskutować, omawiać pomysły, krystalizować wizję, omawiać wspólne biznesy. W przebudzonym środowisku psychofizyczny reset potrzebny jest każdemu. „Chociaż większość istot ludzkich żyje w miastach, musimy regularnie jednoczyć się z przyrodą i wracać na jej tony, by naładować baterie naszej duszy. („Shinrin Yoku. Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody” H. Garcia, F. Miralles).” Spotkania saunowe towarzyszące trzem warsztatom umocnią siostrzane więzi między uczestniczkami warsztatów. Staną się pretekstem do dyskusji na temat poczucia cielesności i wizji swojej wizji kobiecości.

Rekrutacja uczestniczek projektu będzie odbywała na zasadzie rejestrowania kolejności zgłoszeń przez formularz online zawierający metryczkę (pytania dt. miejsca zamieszkania) i kwestionariusz dotyczący stanu psychofizycznego zdrowia. Zakwalifikowanie się do udziału w projekcie będzie jednoznaczne z deklaracją udział we wszystkich spotkaniach. Po udziale w projekcie uczestniczki zostaną poproszone o wypełnienie innego kwestionariusza w celu zdiagnozowania zmian jakie nastąpiły w rezultacie realizowania projektu.

Rekrutacja będzie skierowana do kobiet korzystających z pomocy psychologicznej (objętych pomocą terapeutyczną w Fractal Concept - Centrum Psychologii i Rozwoju, Poradni Zdrowia Psychicznego w Gdańskim Centrum Zdrowia) lub takich które dopiero tej pomocy szukają.

Promocja projektu odbędzie się przez media społecznościowe oraz plakaty rozwieszone 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 oraz dostępnością sauny. 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	7 warsztatów	lista obecności
Warsztaty technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN	2 warsztaty	lista obecności, zdjęcia
Warsztaty jogi	2 warsztaty	lista obecności, zdjęcia
Spotkania saunowe	3 spotkania	lista obecności

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 za 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 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)) i jedną jako grupa nieformalna (pt. "Santosh, 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 dotykem, 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 Rogalinku (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 kwesor 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	2 660,00		
2.	Warsztaty technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN	760,00		
3.	Warsztaty jogi (hatha joga, vinyasa)	760,00		
4.	Najem sali	3 000,00		
5.	Sauna	1 200,00		
6.	Napoje i przekąski	620,00		
7.	Koordinacja projektu	780,00		
8.	Wydruk plakatów	100,00		
9.	Projekt graficzny	120,00		
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.