

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 publicznego ¹⁾	Promocja zdrowia i zapobieganie wybranym chorobom cywilizacyjnym Ochrona zdrowia psychicznego

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: mcs1.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	Ciało-regeneracja! - warsztaty odzyskiwania witalności i siły życia
------------------------------	---

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	17.03.2025	Data zakończenia	14.06.2025
--	-------------------------	------------	-------------------------	------------

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

Opis zadania

Celem zadania jest promocja i ochrona zdrowia i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym przez realizacją warsztatów dla stałej grupy dwunastu mieszkańców Gdańska. Do chorób cywilizacyjnych zalicza się, m.in. otyłość, patologie narządów ruchu, zaburzenia psychiczne (w tym depresje, nerwice, zaburzenia snu). W ramach realizowanego zadania nastąpi wzrost wiedzy oraz umiejętności w zakresie wpływu stylu życia i warunków środowiskowych na zdrowie, w tym promocja aktywności fizycznej i związanej z pielęgowaniem higieny życia. Stres to destruktywny bodziec a choroba to dezintegracja ciała i umysłu. Remedium na poprawę stanu zdrowia i ograniczenie stresu jest dbałość o higienę życia, m.in. przez aktywność fizyczną która jest niezbędnym narzędziem w walce z depresją i traumą.

Fundacja dysponuje solidnie przeszkoloną i doświadczoną kadrą a w ramach planowanych działań chcemy, prócz warsztatów psychologicznych realizować warsztaty holistycznie odnoszące się do koncepcji zdrowia. W ramach projektu zrealizujemy zajęcia z jogi i tantry, wieczorki saunowe oraz leśne spacer z uważnością (shinrin-yoku). Równowaga to stan homeostazy organizmu, to stan zdrowia i harmonii. W ramach planowanych działań nastąpi poprawa stanu zdrowia psychofizycznego odbiorców i odbiorczyń projektu. Działania adresujemy do stałej grupy odbiorców. W jednym warsztacie weźmie udział 12 osób. Cykliczna forma zajęć sprzyja ukształtowaniu bezpiecznej przestrzeni wzajemnego zaufania i nawiązania relacji wspierających, samopomocowych.

W ramach powierzonego zadania publicznego chcemy zrealizować:

1. Warsztaty jogi: hatha joga, nidra, joga w hamakach- 8 spotkań
2. Leśny spacer z uważnością- shinrin yoku- 1 spotkanie
3. Spotkania saunowe- 4 spotkania

1. Warsztaty z jogi

Regularny wysiłek fizyczny wspomaga stan zdrowia i dobrego samopoczucia. Stowarzyszenie Jogi Akademickiej działające przy Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach regularnie publikuje badania dt. wpływu jogi na polepszenie się sprawności ruchowej człowieka. Dla przykładu badanie prof. AWF dr hab. Małgorzaty Grabara (2020 r.) dotyczące rehabilitacja kardiologiczna w połączeniu z ćwiczeniami jogi ukazuje polepszenie stanu zdrowia osób badanych w zakresie wydolności serca i układu krążenia. Polskie badania z 2018r. opublikowane w „Journal of Education, Health and Sport” pt. "Motywacja i wpływ uprawiania jogi na stan zdrowia – badanie własne." wskazują, że regularna praktyka jogi wpływa na efektywniejsze radzenie sobie ze stresem w codziennym życiu. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Bostonie, pokazały, że praktyka jogi podnosi poziom kwasu gamma-aminomasłowego. Zbyt niski poziom tego neuroprzekaźnika jest w mózgach 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. Podczas 107. Indyjskiego Kongresu Naukowego w Bengaluru, dr BN Gangadhar – dyrektor National Institute of Mental Health & Neuro Sciences (NIMHANS) - zaznaczył, że praktykowanie jogi wpływa na podniesienie poziomu

oksytocyny (hormonu naturalnie występującego w organizmie), która jest wykorzystywana w leczeniu schizofrenii. „[...]ponieważ regularne sesje jogi sprzyjają wzrostowi oksytocyny, może ona być pomocna dla mózgu przy aktywowaniu sieci neuronowych, które odpowiadają za budowanie więzi społecznych” – powiedział dr Gangadhar. Dr Gangadhar opublikował swoje spostrzeżenia wraz z innymi ekspertami, w papierowym wydaniu pt.: „Joga i schizofrenia – kompleksowa analiza neuroplastyczna.” Praktyka jogi oparta na systemie ćwiczeń, który łączy w sobie trening ciała oraz dyscyplinę dt. higieny życia. Praktykowanie jogi może pomóc w osiągnięciu równowagi mentalnej i fizycznej, a także zwiększyć elastyczność ciała, poprawić postawę i koordynację ruchową. Joga może również pomóc w walce ze stresem, poprawić jakość snu i zwiększyć wytrzymałość organizmu. Joga jest formą aktywności fizycznej, która jest dostępna dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej.

Warsztaty profilaktyki zdrowia psychicznego oraz wspomagające proces rehabilitacji. Zajęcia dedykowane dla stałej grupy odbiorców. Wszystkie zajęcia będą dostosowane do możliwości ruchowych odbiorców.

Hatha Joga opierają 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. Aerial joga to połączenie praktyki tradycyjnych asan, tańca, akrobatyki i pilatesu. Praktykuje się w hamakach, które są podwieszone na systemie alpinistycznych pod sufitem. Zajęcia z aerial jogi nie wymagają specjalnego przygotowania. Delikatna praktyka aerial jogi pozwala zasmakować ruchu w podwieszony nad ziemią kokonie. Regulując oddech powoli zwiększymy ruchomość stawów. Poznając siebie i swoje możliwości uczestnicy/uczestniczki zajęć popracują nad ruchomością kręgosłupa i wyeliminują sztywność karku. Na koniec praktyki wszyscy zaznają uspokojenia i pełnej regeneracji w podwieszonym nad ziemią kokonie. Joga Nidra - to zestaw logicznych fizycznych i przede wszystkim psychicznych ćwiczeń mających na celu poprowadzenia nas do wyciszenia i głębszego poznania siebie, rodzaj obserwacji i doświadczania wszystkiego co pojawia się w danej chwili w obrębie ciała, umysłu i ducha. Celem tej praktyki jest uzyskanie stanu rozluźnienia, wewnętrznego spokoju i równowagi. Umysł, zawieszony pomiędzy świadomością a podświadomością, docierając do zasobów nieświadomości, jest chłonny i rozluźniony, podczas gdy ciało jest spokojne i pozbawione napięcia. Jakość snu poprawia się, poziom dopaminy wzrasta, system nerwowy zostaje uregulowany i odnowiony. Joga nidra może być praktykowana przez wszystkich, w każdym wieku. Przewidujemy realizację 8 spotkań, każde zajęcia będą trwały po 1,5 h.

2. Kąpiel leśna- shinrin yoku

Shinron-yoku to forma lasoterapii, która obniża poziom stresu, pomaga w walce z depresją, polepsza pamięć i koncentrację, wpływa na gospodarkę hormonalną i reguluje wiele procesów zachodzących w ciele korzystnie poprawiając stan zdrowia.

Kąpiel leśna to praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, która korzystnie oddziałująca na zdrowie i poprawia samopoczucie. Po raz pierwszy opisana została w Japonii w latach 90-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 kąpeli 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. Podczas kąpeli leśnej obniża się poziom hormonów stresu

(kortyzolu i adrenaliny), zwiększa się zmienność rytmu zatokowego (jest to najważniejszy biomarker stresu), a im większa, tym lepiej – oznacza to większe odprężenie. Kąpiel leśna poparta dowodami naukowymi została przez japońskich naukowców (Miyazaki) określona mianem terapii lasem. Obecnie istnieje wiele nurtów i struktur kąpeli leśnych. My zapraszamy na spacer z Katarzyną Rosińską - członkinią Polskiego Towarzystwa Kąpeli Leśnych, psychoterapeutką Gestalt, ornitolożką oraz edukatorką przyrody.

Spotkanie potrwa 3 h.

3. 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 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 odnowy biologicznej o charakterze pielęgnacyjnym i regeneracyjnym. Ciepłoterapia to jeden z najprzyjemniejszych i najbardziej odprężających sposobów na ogólną poprawę zdrowia fizycznego i kondycji psychicznej. Wiąże się z szeregiem korzyści zdrowotnych - poprawę samopoczucia, polepszenie stanu skóry, redukcję stresu i zmęczenia oraz wzmocnienie układów krwionośnego i odpornościowego. Proponujemy 4 spotkania. Każde spotkanie potrwa 1,5 h.

Promocja projektu

1. W mediach społecznościowych- FB

- posty na funpage
- posty na grupach społecznościowych
- sieci afiliacyjne

2. Puszczanie informacji o naborze na massnngerze gdańskiej grupy, którą utworzyliśmy.

Rekrutacja

1.Rejestrowanie zgłoszeń przez massengera lub wiadomość sms na numer: 512160945.

2.Ankieta PRE- z pytaniami zamkniętymi i otwartymi dotyczącymi stanu zdrowia i odczuwanego poziomu stresu i satysfakcji życiowej

3.Zawiera informacje, że projekt jest adresowany do mieszkańców Miasta Gdańsk i przystąpienie do projektu wiąże się z udostępnieniem zgody na publikację wizerunku.

4.Zakwalifikowanie się do udziału w projekcie będzie jednoznaczne z deklaracją udziału w spotkaniach. 5. Dodanie uczestniczek i uczestników do gdańskiej grupy na massangerze.

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 jogi	8 spotkań	lista obecności
Spotkania saunowe	4 spotkania	lista obecności zdjęcia
Shinrin-yoku	1 spotkanie	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, Ciechocinku, Olsztynie i od niedawna w Gdańsku. 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 17 projektów, których adresatami i adresatami były głównie osoby wykluczane społecznie lub zagrożone wykluczeniem. Wydaliśmy 5 publikacji jako organizacja (pt. "Strefa ciszy-strefa komfortu", "Głośna, szczerza i wesoła", "Ciechociński szlak kobiet" (w partnerstwie z Miejską Biblioteką Publiczną), "Setup-to co czujesz to co wiesz!", "Jakie są powody sięgania po środki psychoaktywne wśród dzieci i młodzieży?") i jedną jako grupa nieformalna (pt. "Santosha, czyli zadowolenie").

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Od początku naszej działalności zrealizowaliśmy 17 projektów, wydaliśmy 5 publikacji. Odbiorcami i odbiorczyniami naszych projektów są: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, seniorzy, rodziny. Działamy w obszarze zdrowia i profilaktyki zdrowego trybu życia, przeciwdziałania uzależnieniom. W minionym roku zrealizowaliśmy dwa projekty w Gdańsku. Odbiorczyniami projektu "Morza szum. Ptaków śpiew!" była grupa 15 kobiet, które wzięły udział w 7 warsztatach z psycholożką, 2 warsztatach technik tańca i ruchu w nurcie psychoterapii LABAN, 2 warsztatach jogi, 3 spotkaniach saunowych. Badania postprojektowe pokazały, że udział w projekcie był dla Pań cennym doświadczeniem i pozytywnie wpłynął na pogłębienie społecznych relacji z innymi kobietami, podniósł poziom pewności siebie, przyczynił się do polepszenia stanu zdrowia. W projekcie pt. "Setup! To co czuje, to co wiem- warsztaty wspomagania zdrowia psychicznego dla młodzieży" wzięła grupa 154 odbiorców zadania. W ramach projektu odbyły się warsztaty psychologiczne/psychoterapeutyczne (6 spotkań) i ruchowe (zawierające techniki ruchu i tańca w nurcie psychoterapii LABAN i wydana została publikacja na temat stresu.

Projekty z zakresu profilaktyki uzależnień:

- "W rytmie natury!" - Projekt realizowany w ramach profilaktyki uzależnień - "Zagospodarowanie czasu wolnego oraz promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia, służące wzmacnianiu czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi". 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. 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. 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..." - projekt profilaktyki uzależnień. W ramach działania przeprowadziliśmy dwie wycieczki, grę geocachingową, warsztaty z psychoterapeutką, warsztaty aktywności fizycznej i podnoszeniu świadomości względem zdrowia. 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).

- "Skąd przyszliśmy? Kim jesteśmy? Dokąd idziemy? Jakie są powody sięgania po środki odurzające wśród dzieci i młodzieży- publikacja". W ramach projektu zrealizowane zostało 5 warsztatów, których adresatami były dzieci i młodzież narażone są na ryzyko uzależnień z racji środowiska, z którego się wywodzą. W ramach zadania wydaliśmy publikację, która ukazała dynamikę grupy i sposób pokonywania problemów, realizacji celów.

Projekty, w których do wachlarza warsztatów wchodziły zajęcia z jogi, rekreacji ruchowej, sauna:

- "Otwarty umysł i ciepłe serce - relacje bliskości w rodzinie" - projekt wsparcia funkcji rodzicielskich Projekt wsparcia psychologicznego- beneficjentami działań byli rodzice nastolatków. W ramach działania przeprowadziliśmy warsztaty z psychoterapeutką oraz zajęcia z jogi. W projekcie wzięło udział 64 uczestników.

- "Otwarty umysł i ciepłe serce - relacje bliskości w rodzinie 2" - projekt wsparcia funkcji rodzicielskich. W ramach działania przeprowadziliśmy warsztaty z psychoterapeutką oraz zajęcia z jogi. W projekcie wzięło udział 51 uczestników.

- " Pod górkę i z górki! Letnia akcja-reanimacja Podgórza". Projekt na rzecz rewitalizacji społecznej lokalnego środowiska lewobrzeża w Toruniu zakładała realizację warsztatów edukacji przyrodniczej oraz z rekreacji ruchowej. W ramach realizowanego działania przeprowadzone zostały: warsztaty capoeiry, warsztaty animal flow, warsztaty jogi (jin joga, vinyasa). Uczestnicy aktywnie uczestniczyli w zajęciach ruchowych, poznali elementy tradycji danego stylu i elementy filozofii z nią związanego. Zajęcia wpływały na poziom koordynacji psychoruchowej, rozładowywały emocje i stymulowały ruchowo, inspirowały do zmiany. Spotkania motywowały do zaangażowania w sprawy społeczności lokalnej. Łącznie zebraliśmy 91 uczestników zajęć : 56 osób uczestniczyło w zajęciach z edukacji przyrodniczej, 26 osób uczestniczyło w zajęciach ruchowych.

- "Slow and chill. Akcja- integracja Olsztyn!". W ramach projektu zorganizowaliśmy spływ łyną przez Olsztyn, w którym wzięło udział 21 osób, wieczorne saunowanie - 12 osób oraz piknik i gra terenowa - 20 osób. W ramach planowanego zadania nawiązane zostały nowe znajomości, wzrosło poczucie sprawczości i zaangażowania przejawiające się w wymianie doświadczeń, prezentacji zainteresowań i talentów, którymi chcielibyśmy wzajemnie siebie obdarowywać.

- "Podgórz- z górki na pazurki!" Projekt z obszaru rewitalizacji społecznej. W ramach projektu przeprowadzony został cykl spotkań i impreza, zrealizowane zadanie miały charakter integracyjny i nastąpił wzrost aktywności i zaangażowania mieszkańców obszaru rewitalizacji zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym dzielnicy Podgórz w Toruniu. Zajęcia przyczyniły się do

powstania więzi międzypokoleniowej, przeciwdziałaty wykluczeniu społecznemu, była to forma tworzenia nowej oferty spędzania czasu wolnego, W ramach projektu zrealizowaliśmy także zajęcia z jogi (2 spotkania, 24 osoby), warsztaty samoobrony (2 spotkania, 16 osób) -"Podgórz- sąsiedzki multikolor". Projekt z obszaru rewitalizacji społecznej. W ramach projektu prócz zajęć z turntablizmu/ screachingu i warsztatów suminagashi odbyły się dwa spotkania z jogą. 2 spotkania, w których udział wzięło udział 16 uczestników.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe:

- 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.

Viktoriia Savytska Sava Ria-Instruktorka jogi, tłumaczka i konsultantka międzykulturowa w Sopotkie Centrum Integracji i Wsparcia Cudzoziemców. Rejestrowana nauczycielka jogi w Yoga Alliance. Miłośniczka filozofii jogi i jogi poza założycielka projektu Blind Yoga - joga dla osób niewidomych i współzałożycielka LIFE DESIGN od SCIIWC. Laureatka projektów, wspierających przedsiębiorczych migrantów i obywateli. Od sześciu lat mieszkam w Trójmieście.

-Martyna Kazek- instruktorka vinyasy i aerial jogi, nauczycielka jogi od 2015 r. Odbyła szkolenie The Art and Science of yoga RYT 200. Prowadzi zajęcia w języku polskim i angielskim. Swoje doświadczenie zawodowe zdobyła pracując w rozmaitych studiach jogi, siłowniach, domach opieki, przedszkolach zarówno w Polsce jak i Anglii.

-Katarzyna Rosińska- biologka, ornitolożka, certyfikowana przewodnicząca kąpieli leśnych wg Forest Therapy HUB, psychoterapeutka Gestalt,, członkini założycielka Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych, współzałożycielka Szkoły Głębokiej Ekoterapii. Powadzenie własnego gabinetu pod nazwą Pracownia Psychoterapii i Ekoterapii Rubecula Katarzyna Rosińska w Gdyni.

-Joanna Majerska - ekonomistka, główna księgowa. Posiada wiedzę i uprawnienia do rozliczeń finansowych spółek prawa handlowego, stowarzyszeń, fundacji czy osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą. Wieloletni kvestor 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 jogi	3 360,00		
2.	Shinrin-yoku	1 000,00		
3.	Najem sali	1 500,00		
4.	Sauna	1 920,00		
5.	Koordinacja	1 500,00		
6.	Przekąski i napoje	500,00		
7.	Księgowość	220,00		
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.