

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

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 Rozwoju Mindfulness , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000744858 , Kod pocztowy: 81-820 , Poczta: Sopot , Miejscowość: Sopot , Ulica: 23 marca , Numer posesji: 59 , Numer lokalu: 2 , Województwo: pomorskie , Powiat: Sopot , Gmina: m. Sopot , Strona www: www.fundacja-mindfulness.org , Adres e-mail: fundacjamindfulness@gmail.com , Numer telefonu: 691355400 ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewa Kochanowska Adres e-mail: ewakochanowska108@gmail.com Telefon: 691355400

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ochrona zdrowia i działania promujące zdrowy tryb życia - Interdyscyplinarna Konferencja "Odzyskaj spokój w pędzącym świecie. Jak uważność pomaga radzić sobie ze współczesnymi wyzwaniami i wzmacnia odporność psychiczną."			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.09.2026	Data zakończenia	30.10.2026

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

Opis zadania

Głównym celem konferencji jest edukacja, profilaktyka oraz upowszechnianie naukowo potwierdzonych i praktycznych metod wspierania dobrostanu psychicznego i fizycznego. Wydarzenie ma na celu wyposażenie uczestników w skuteczne narzędzia wzmacniania odporności psychicznej (resilience) oraz radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Cele konferencji pozostają w pełnej zgodności z ideą gdańskich obchodów „Wrzesień – Miesiąc Zdrowia Psychicznego”. Współczesne wyzwania społeczne i cywilizacyjne wymagają odejścia od działań wyłącznie interwencyjnych na rzecz systemowej profilaktyki oraz promocji zdrowia psychicznego. Konferencja odpowiada na tę potrzebę, koncentrując się na prozdrowotnym i prospołecznym potencjale praktyki uważności oraz jej udokumentowanej skuteczności w ograniczaniu negatywnych skutków przewlekłego stresu, przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, wzmacnianiu dobrostanu oraz wspieraniu osób doświadczających kryzysów życiowych i zawodowych.

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem Prezydentki Miasta Gdańska oraz Marszałka Województwa Pomorskiego, co potwierdza jego znaczenie dla rozwoju działań na rzecz zdrowia psychicznego mieszkańców regionu.

Najwyższy poziom merytoryczny konferencji zapewni udział światowej klasy ekspertów. Głównym prelegentem będzie prof. Mark Williams z Uniwersytetu Oksfordzkiego – współtwórca terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT). Towarzyszyć mu będą uznani polscy naukowcy i praktycy, reprezentujący czołowe ośrodki akademickie, w tym m.in.:

dr hab. Paweł Holas, prof. UW, dr Wojciech Glac, prof. UG, dr Joanna Wojsiat oraz dr hab. Zuzanna Setkowicz-Janeczko, prof. UJ.

Realizacja przedsięwzięcia w bezpośredni sposób wpisuje się w priorytety Miasta Gdańska w zakresie ochrony i promocji zdrowia psychicznego. Konferencja wspiera działania ukierunkowane na wczesną profilaktykę, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, ograniczanie ryzyka uzależnień behawioralnych i chemicznych oraz promocję zdrowia psychicznego i fizycznego wśród mieszkańców.

Wydarzenie kierujemy do wszystkich osób zainteresowanych poprawą jakości życia oraz poznaniem metod, które można z powodzeniem wykorzystywać zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

W szczególności zapraszamy pracowników ochrony zdrowia, psychologów, psychoterapeutów, pedagogów, nauczycieli, edukatorów, menedżerów, przedstawicieli organizacji pozarządowych, studentów oraz wszystkich mieszkańców Gdańska poszukujących skutecznych, opartych na dowodach naukowych sposobów dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Miejsce realizacji

Europejskie Centrum Solidarności, Gdańsk, Plac Solidarności 1

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zdobycie wiedzy, jak skutecznie radzić sobie ze współczesnymi wyzwaniami.	Lepsze radzenie sobie z nadmiarem bodźców, asertywna komunikacja	Wywiady z uczestnikami, ankieta ewaluacyjna
Rozwój umiejętności uważności i samoregulacji emocjonalnej, redukcja napięć mięśniowych i psychicznych związanych z przeciążeniem oraz stresem	Lepsze radzenie sobie z przeciążeniem emocjonalnym, relaks i rozluźnienie, docelowo lepszy sen, mniej napięć	Wywiady z uczestnikami, ankieta ewaluacyjna
Podniesienie świadomości prozdrowotnej i edukację w zakresie profilaktyki zdrowia i przeciwdziałania wypaleniu	Pogłębienie wiedzy nt. profilaktyki ochrony zdrowia i zdobycie narzędzi do bezpośredniego wykorzystania	Wywiady z uczestnikami, ankieta ewaluacyjna
Integracja lokalnej społeczności w duchu troski o zdrowie, dobre relacje i aktywność	Nawiązanie kontaktów z osobami o podobnych zainteresowaniach	Wywiady z uczestnikami, ankieta ewaluacyjna

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

Charakterystyka oferenta

Misją naszej Fundacji jest łagodzenie cierpienia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego – oraz wspieranie dobrostanu jednostek i społeczności. Wierzymy w społeczeństwo, w którym ludzie prowadzą bardziej świadome, szczęśliwe i spełnione życie, oparte na życzliwości, współczuciu, refleksji oraz mądrości. Naszym celem jest tworzenie przyjaznego, bezpiecznego i etycznego środowiska sprzyjającego wspólnej praktyce uważności, dzięki której każdy może rozwijać swój potencjał i podnosić jakość życia.

Fundacja Rozwoju Mindfulness od wielu lat z powodzeniem realizuje działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego i fizycznego. Dysponujemy doświadczonym zespołem ekspertów, certyfikowanych terapeutów oraz nauczycieli uważności, którzy prowadzą działalność edukacyjną i szkoleniową, wspierając osoby w skutecznym radzeniu sobie ze stresem oraz wyzwaniami współczesnego świata.

Organizacja interdyscyplinarnej konferencji w prestiżowym audytorium Europejskiego Centrum Solidarności, z udziałem wybitnych autorytetów o międzynarodowej renomie, w tym ekspertów z Uniwersytetu Oksfordzkiego, a także czołowych polskich naukowców i praktyków reprezentujących między innymi Uniwersytet Gdański, Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński, stanowi gwarancję najwyższego poziomu merytorycznego wydarzenia. Jesteśmy przekonani, że konferencja będzie jednym z najważniejszych przedsięwzięć poświęconych zdrowiu psychicznemu i uważności, organizowanych w Polsce, a jej rangę można rozpatrywać również w wymiarze europejskim.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Rozwoju Mindfulness od wielu lat z powodzeniem realizuje działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego i fizycznego. Dysponujemy doświadczonym zespołem ekspertów, certyfikowanych terapeutów oraz nauczycieli uważności, którzy prowadzą działalność edukacyjną i szkoleniową, wspierając osoby w skutecznym radzeniu sobie ze stresem oraz wyzwaniami współczesnego świata. W 2019 roku nasza Fundacja zorganizowała podobną konferencję również w audytorium ECS w Gdańsku, w której wzięło udział ponad 450 uczestników i było to wydarzenie ważne i głośne w całej polskiej społeczności propagującej nowe innowacyjne podejścia do poprawy dobrostanu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Organizacja interdyscyplinarnej konferencji w prestiżowym audytorium Europejskiego Centrum Solidarności, z udziałem wybitnych autorytetów o międzynarodowej renomie, w tym ekspertów z Uniwersytetu Oksfordzkiego, a także czołowych polskich naukowców i praktyków reprezentujących między innymi Uniwersytet Gdański, Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński, stanowi gwarancję najwyższego poziomu merytorycznego wydarzenia. Jesteśmy przekonani, że konferencja będzie jednym z najważniejszych przedsięwzięć poświęconych zdrowiu psychicznemu i uważności, organizowanych w Polsce, a jej rangę można rozpatrywać również w wymiarze europejskim.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszty przyjazdu, prowadzenia wykładów i warsztatów przez profesora z Oxford University	8 000,00		
2.	Wynagrodzenie innych ekspertów prowadzących wykłady	2 000,00		
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.