

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	Wójt Gminy Suchy Las
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

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 POCZUJ , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001034879 , Kod pocztowy: 81-842 , Poczta: Sopot , Miejscowość: Sopot , Ulica: Krótką , Numer posesji: 2 , Numer lokalu: 1 , Województwo: pomorskie , Powiat: Sopot , Gmina: m. Sopot , Strona www: www.fundacjapoczuj.pl , Adres e-mail: katarzynawitkowiak@fundacjapoczuj.pl , Numer telefonu: 665105551 ,	
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)	Katarzyna Witkowiak Adres e-mail: katarzynawitkowiak@fundacjapoczuj.pl Telefon: 665105551

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywizacja kobiet i promocja zdrowego trybu życia wśród mieszkanek Gminy Suchy Las z wyjazdem na warsztaty do Dębogóry.			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	15.11.2024	Data zakończenia	30.11.2024

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

Opis zadania

Aktywizacja kobiet i promocja zdrowego stylu życia w Gminie Suchy Las.

Warsztaty adresowane są dla kobiet, które chciałyby poznać holistyczne podejście do zdrowia całego naszego ciała ,podnieść jego sprawność i wzmocnić psychikę , opanować techniki radzenia sobie ze stresem .

Poznany zasady pobudzania sił witalnych poprzez ruch, ćwiczenia na macie rozciągające , wzmocniające i relaksujące przy użyciu specjalnych wałków -bosterów. Ćwiczenia oparte będą o elementy pilatesu i gimnastyki rehabilitacyjnej zdrowego kręgosłupa budując dobre wzorce świadomego ruchu i świadomego oddechu.

Poznanie 5 rytuałów porannych pobudzających naszą energię.

Szczotkowanie na sucho jako sposób na poprawę przepływu limfy i krwi , pobudzenie energii, ujędrnienie skóry. Pokazanie techniki prawidłowego masażu .Każda z uczestniczek otrzyma odpowiednie materiały i narzędzia .

Nauka lokalizowania punktów spustowych aby pozbyć się bólu i poprawić ruchomość stawów.

Użycie piłeczek do automasażu. Praca z własnym ciałem na macie przy użyciu odpowiednich piłeczek.

Uziemianie -powrót do natury -wpływ jonów ujemnych ziemi na nasze zdrowie.

Techniki świadomego oddechu w codziennym życiu i podczas ćwiczeń jego wpływ na zmniejszenie napięć i stresu Uczestniczki poznają jak ważny dla życia jest oddech , zasady prawidłowego oddechu jakie są złe nawyki oddechowe i jak ich się pozbyć i wypracować dobre. Praktyka ,ćwiczenia

Metody relaksacji organizmu poprzez oddech i uważne skanowanie całego ciała z elementami metody Jacobsona przy muzyce relaksacyjnej

Nauka elementów refleksoterapii ucisku punktów refleksologicznych stopy specyficznych dla stresu . Ocena poziomu stresu na podstawie tkliwości punktów. Odnalezienie równowagi i balansu energetycznego.

Wykład na temat wpływu odżywiania na nasze zdrowie , zastosowanie pokarmów i ziół wzmocniających naszą odporność. Produkty rozgrzewające nasz organizm i podnoszące naszą energię .Odpowiednia dieta dostosowana do pory roku- jesień -zima.

Odmładzanie strukturalne jak cofnąć zegar biologiczny- dieta młodości.

Warsztaty z pieczenia chleba orkiszowego z mąki własnego przemiału

Test na sprawdzenie swojego wieku biologicznego .Grupa docelowa - 8 kobiet.

Wydarzenie odbędzie się w sali w Gołęczewie / Biedrusku i w Dębogórze w otulinie Puszczy Zielonka.

Miejsce realizacji

salka terapeutyczna z zapleczem kuchennym w Biedrusku lub w Gołęczewie i salka gimnastyczna oraz Murta w Dębogórze

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost świadomości zdrowego odżywiania i właściwej diety	Osiągnięcie wzrostu świadomości o prawidłowym odżywianiu - 50% uczestniczek	Zbieranie opinii od uczestników poprzez formularze oceny po zakończeniu
Zwiększenie zaangażowania lokalnej społeczności w działaniach mających na celu poprawę samopoczucia i pozytywnego myślenia	Zaangażowanie w 75 % uczestniczek osób z lokalnej społeczności. Rejestracja liczby uczestników każdego wydarzenia zaangażowanych w projekt.	Analiza miejsc i danych z rejestracji na wydarzenia, aby określić rzeczywistą liczbę odbiorców
Poprawa umiejętności komunikacyjnych i świadomości własnego ciała	50% uczestniczek wykaże poprawę umiejętności w komunikowaniu się i wyrażaniu emocji	Przeprowadzenie rozmowy i
Nauka komponowania posiłków z wykorzystaniem misji zgodnie ze Św.Hildegardą	80% uczestniczek weźmie udział w prelekcji i zgodnie z misją np. upiecze chleb / ciasteczka	przygotowanie i konsumpcja, fotografie
Ziołolecznictwo metodą wspierania odporności organizmu " zioła jesieni "	80% uczestniczek rozpozna i skomponuje właściwie przyprawy i dodatki do dań w postaci ziół	notatki, zdjęcia
Każda uczestniczka potrafi wykonać, szczotkowanie ciała i automasaż	60% wykona masaż i szczotkowanie	ankieta, zdjęcia z zajęć

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Poczuj, działa od przeszło roku a projekty realizowane przez fundatorkę Katarzynę Witkowiak, od początku swojej działalności od około 5 lat i skoncentrowana są na promowaniu i wspieraniu holistycznego podejścia do zdrowia, ze szczególnym naciskiem na zdrowie. Działania fundacji obejmują szeroki zakres inicjatyw edukacyjnych, terapeutycznych i integracyjnych, skierowanych do różnych grup społecznych w Gminie Suchy Las i innych miejscowościach np.w Sopocie czy Poznaniu.

Fundacja rozwija skrzydła i uzyskała dofinansowanie na wydanie książki o Gminie Suchy Las i przeprowadzenie projektu edukacyjnego dla dzieci z przedszkoli publicznych z terenu Gminy. Posiada Wolontariuszy, którzy pomagają w projektach, a także dysponuje kadrą do zrealizowania projektu w dziedzinie psychologii , refleksologii , dietetyczkę i osobę prowadząca Zielarnię w Poznaniu.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

5 lat

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

sprzęt sportowy, maty, koce piłki, plansze, rzutnik, wolontariuszki - opiekunki dzieci, fizjoterapeuci, Murta Dębogórska

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztaty ruchowe, mentalne i koordynacja projektu	4 500,00		
2.	Wynajem sal	500,00		
3.	Wykłady, warsztaty z wykorzystaniem gotowych mieszanek ziół	1 000,00		
4.	Promocja i prezentacja online	500,00		
5.	Koszty administracyjno - księgowe	300,00		
6.	Transport - bus - ryczałt	1 200,00		
7.	Zakup produktów (degustacje i poczęstunki)	850,00		
8.	Zakup sprzętu: bostery , maty, szczotki do automasażu	1 650,00		
9.	Dyplomy, drobne gadżety dla uczestniczek	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00	10 000,00	1 000,00

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. W przypadku gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym. Potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający osobowość prawną oferenta (odpis musi być zgodny z aktualnym stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany). Załącznik ten musi

zostać złożony w formie papierowej wraz z wydrukowanym potwierdzeniem złożenia 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.