



Dyktando
E. Siwach
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA
Marta Michalska - Wilk

P. Mieszysko
14.09.2023 Dges

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*".

0072020
URZĄD MIEJSKI W RADOMIU
Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej
13-09-2023
9309
I. Dęga
13.09.23

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Gmina Miasta Radomia
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób

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 Warsztat Życia, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0001018307, Kod pocztowy: 26-624, Poczta: Kowala Kolonia, Miejscowość: Trabllice, Ulica: -, Numer posesji: 126 B, Numer lokalu: -, Województwo: mazowieckie, Powiat: radomski, Gmina: Kowala, Strona www: www.warsztatzycia.pl, Adres e-mail: warsztat.zycia@gmail.com, Numer telefonu: 695896276	
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)	Monika Dudek Adres e-mail: warsztat.zycia@gmail.com Telefon: 695896276

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Samoakceptacja Twoim życiowym drogowskazem"			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	05.10.2023	Data zakończenia	20.10.2023

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

Opis zadania

Projekt "Samoakceptacja Twoim życiowym drogowskazem" zakłada organizację przedsięwzięcia profilaktyczno- edukacyjnego z elementami arteterapii, które ma wspierać mieszkańców Radomia (zwłaszcza kobiety) w dążeniu do równowagi psychicznej oraz samoakceptacji poprzez budowanie "trzeźwych" relacji i stabilnych postaw życiowych. Podnoszenie świadomości na temat zagrożeń płynących z nadużywania alkoholu, czy też innych środków odurzających, jako antidotum na problemy i kryzysy, to główny cel naszego projektu. Poprzez ukazanie pozytywnego wpływu sztuki i otaczającej nas przyrody na przeciwdziałanie problemom zaburzeniom psychicznym, chcemy nauczyć beneficjentów minimalizować stres i napięcia psychiczne oraz zapobiegać uzależnieniom. Działania projektowe obejmować będą przede wszystkim formy warsztatowe, bowiem dzięki nim uczestnicy mają możliwość nabycia nowych umiejętności i wzorców zachowań m.in: radzenia sobie w sytuacjach trudnych, umiejętności odkrywania swojego potencjału osobistego, co w znaczny sposób zmniejsza oraz zapobiega sięganiu po substancje psychoaktywne, czy też po inne środki odurzające, w celu poprawy samopoczucia. Większość zajęć odbywać się będzie poza miejscem zamieszkania beneficjentów, na otwartej przestrzeni, wśród pięknych okoliczności przyrody, co ułatwia pełen odpoczynek psychiczny i fizyczny, pozytywnie wpływa na emocje, pozwala na pełną relaksację .

Dwudniowy warsztat z elementami jogi i arteterapii zaplanowano w miejscowości Drzewica, na terenie OSiR, wśród lasów i terenów zielonych, z dala od zgiełku. Zajęcia odbywać się będą do późnego wieczora, w związku z czym przewidziano nocleg dla uczestników oraz wyżywienie w postaci lunchu (catering), kolacji połączonej z grillem oraz zdrowych przekąsek z wykorzystaniem zasobów kuchni regionalnej.

Pozostałe zajęcia będą jednodniowe i odbywać się będą zarówno na świeżym powietrzu (tereny zielone), jak i w pomieszczeniach. Ze względu na zmienność o tej porze warunki pogodowe zakłada się przesunięcie o kilka dni terminów realizowanych zadań lub zmianę miejsca ich realizacji (teren zadaszony).

W ramach w/w zadania publicznego realizowany będzie autorski program, którego założeniem jest przeciwdziałanie uzależnieniom oraz problemom o podłożu depresyjnym poprzez wprowadzenie do swojego codziennego życia alternatywnych technik relaksacji, efektywnych metod i form spędzania wolnego czasu oraz zajęć z zakresu samorozwoju. Program opracowany jest we współpracy z doświadczonymi trenerami i terapeutami oraz wykładowcami akademickimi. Stwierdzenie istniejących potrzeb oparto na wieloletnich doświadczeniach i obserwacjach specjalistów pracujących z osobami dotkniętymi zaburzeniami emocjonalnymi, chorobami psychicznymi, w tym depresją (są to również współpracownicy Oferenta), jak również na podstawie doświadczeń twórców sztuki i osób z kręgu kultury. W diagnozie potrzeb bazujemy również na osobistym doświadczeniu Wiceprezesa Fundacji Warsztat Życia (Oferent), który od ponad 9 lat prowadzi ośrodek terapeutyczny dla rodzin i dla osób w kryzysie, jak również koordynuje międzynarodowe innowacyjne projekty edukacyjne i terapeutyczne .

Formy działań projektowych:

1. wyjazdowe warsztaty relaksacyjne z elementami jogi; poprzez systematyczną i dostosowaną do potrzeb oraz własnych możliwości gimnastykę z elementami jogi, będziemy zapobiegać zaburzeniom układu ruchowego i redukować napięcia, a także uświadamiać potrzebę codziennego ruchu, jako podstawy dobrego samopoczucia psychofizycznego - 7-8.X. (Drzewica).
2. wyjazdowe zajęcia warsztatowe z elementami arteterapii; celem warsztatów jest redukcja napięć i stresów poprzez prowadzenie zajęć o charakterze arteterapeutycznym. Wskazywanie pozytywnych

sposobów spędzania wolnego czasu z wykorzystaniem osobistych zasobów i umiejętności przyczyni się do podniesienia samooceny, a tym samym do zapobiegania nadmiernemu spożywaniu alkoholu oraz stosowania środków odurzających, w celu poprawy nastroju i ucieczki od problemów dnia codziennego- 8.X (Drzewica)

3. warsztaty profilaktyczne/ coachingowe - mają na celu podnoszenie świadomości uczestników nt. negatywnych i długofalowych skutków sięgania po alkohol, w celu zapobiegania poczuciu osamotnienia i nie radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Poprzez wskazanie efektywnych metod zapobiegania nadmiernemu stresowi chcemy wyrobić wśród beneficjentów zdrowe nawyki w zakresie ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego - 6.X, 14.X .

4. warsztaty "Zaprojektuj przestrzeń w zgodzie ze swoim wewnętrznym ja"; celem warsztatów jest nauka planowania i kreowania przyjaznej przestrzeni w domowych czterech kątach. Nauczymy beneficjentów, jak prostymi sposobami i małym kosztem można zagospodarować ergonomiczne miejsce w domowym zaciszu służące do relaksacji i wyciszenia -14.X.

5. zajęcia muzyczno- wokalne; muzyka w naturalny sposób obniża poziom stresu i lęku, wpływa pozytywnie na nastrój oraz działa relaksacyjnie. Warsztaty mają na celu obniżenie poziomu lęku i frustracji oraz eliminacji codziennych napięć-7.X, 19.X;

Odbiorcy:

Zadanie jest skierowane do mieszkańców miasta Radomia, w tym do osób w wieku 60+. Planowany jest udział około 20 osób, głównie kobiet. Są to osoby nadal aktywne zawodowo i społecznie, ale żyjące w dużym stresie i napięciu, podejmujące ważne decyzje, w związku z tym narażone na stany depresyjne, lękowe, częściej sięgające po środki odurzające i alkohol, w celu redukcji napięć.

Promocja realizowanego zadania:

Powyższe działania realizowane będą w partnerstwie z radomskimi organizacjami oraz zaprzyjaźnionymi placówkami kulturalnymi i senioralnymi.

W trakcie realizacji zadania publicznego zamieszczona zostanie informacja na temat finansowania zadania ze środków budżetu Miasta Radomia w mediach społecznościowych, na plakatach, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Fundacji oraz na stronie internetowej Fundacji. .

Miejsce realizacji

Miejsce realizacji : Radom i jego okolice (tereny zielone, trasy spacerowe i turystyczne, miejsca na zewnątrz do uprawiania sportu i rekreacji), Drzewica (teren OSiR), siedziba Fundacji -Trablice 126 b oraz siedziba zaprzyjaźnionego Stowarzyszenia "Nowe Perspektywy" Radom ul. Lubońskiego 2.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów relaksacyjnych z elementami jogi	1 cykl warsztatowy	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
przeprowadzenie zajęć warsztatowych z elementami arteterapii	1 spotkanie	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
przeprowadzenie warsztatów profilaktyczno- coachingowych	2 cykle warsztatowe	lista obecności, scenariusz zajęć
przygotowanie i przeprowadzenie zajęć warsztatowych "Zaprojektuj przestrzeń w zgodzie ze swoim wewnętrznym ja"	1 spotkanie	lista obecności, dokumentacja fotograficzna
zajęcia muzyczno-wokalne	2 spotkania	lista obecności, dokumentacja fotograficzna

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Warsztat Życia jest młodą organizacją pozarządową, ale jej członkowie mają bardzo bogate doświadczenie w zakresie realizacji programów i projektów o charakterze społecznym i edukacyjnym, a także międzynarodowym (współpraca międzynarodowa nadal jest realizowana, zarówno w ramach sformalizowanych projektów, jak również nieformalnych wydarzeń kulturowych, edukacyjnych etc).

Wiceprezes Zarządu od ponad 10 lat prowadzi specjalistyczny ośrodek dla rodzin i dla osób będących w kryzysie, w tym terapię uzależnień, terapię rodzinną oraz psychoterapię. Od ponad trzech lat kieruje pracą dziennego domu pobytu dla osób z Alzheimerem. Od 2016r. organizuje liczne zajęcia o charakterze aktywizacyjnym, profilaktycznym i edukacyjnym dla mieszkańców miasta Radomia . W tym zakresie współpracuje z UM Radom, MOPS Radom, AHNS w Radomiu oraz licznymi placówkami edukacyjnymi i kulturalnymi.

Prezes Zarządu to absolwent szkół i uczeni artystycznych oraz Polsko-Japońskiej Akademii Techniki Komputerowych w Warszawie na kierunku: Sztuka Nowych Mediów, wieloletni wolontariusz udzielający się na rzecz stowarzyszeń, fundacji, uczestnik programów wymiany międzynarodowej: Euroweek, Erasmus, Comenius.

W latach 2010 -2022 członkowie Zarządu byli koordynatorami i współorganizatorami międzynarodowych programów i projektów edukacyjnych i profilaktycznych, m.in: realizowanych z Grecją, Finlandią, Hiszpanią, Wielką Brytanią, Węgrami, Turcją. Efektem współpracy było wprowadzenie w partnerskich regionach innowacyjnych rozwiązań w zakresie pracy z osobami uzależnionymi oraz z rodzinami dysfunkcyjnymi.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

V-IX 2023r realizacja międzynarodowego projektu "Sztuka Codziennosci" (Art of Everyday) polegającego na przeprowadzeniu cyklu międzynarodowych wydarzeń artystyczno- edukacyjnych i terapeutycznych mających na celu ukazanie piękna w życiu codziennym, podczas wykonywania

rutynowych czynności. Uzmysłowanie sobie faktu, iż piękno jest w każdym z nas i w naszym codziennym życiu, pozwala czuć się wolnym, rozumianym przez innych, szczęśliwym. Takie postrzeganie otaczającego świata rozwija umiejętność kreatywnego myślenia i tworzenia, a także zapobiega stanom depresyjnym, zaburzeniom emocjonalnym, tak powszechnym obecnie. Projekt ma na celu zwiększenie świadomości społecznej wśród młodych ludzi na temat potencjału sztuki jako narzędzia terapeutycznego.

V-XII 2023 r realizacja zadania publicznego "Prowadzenie działań edukacyjnych z profilaktyki uzależnień skierowanych do seniorów". Jego założeniem jest szeroko pojęta edukacja profilaktyczna skierowana do osób w wieku senioralnym pod hasłem „Profilaktyka uzależnień i poprawa stanu zdrowia seniorów poprzez aktywizację społeczną oraz zagospodarowanie czasu wolnego”. Podjęte przez nas działania profilaktyczne w ramach realizacji zadania publicznego przyczyniają się do wyposażenia beneficjentów w wiadomości i umiejętności, które pomogą im radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Poprzez aktywny i zdrowy styl życia oraz kreowanie prawidłowych wzorców spędzania wolnego czasu przestaną stanowić grupę osób wykluczonych. Co więcej, będą mogli dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z innymi osobami, co zwiększy odsetek osób żyjących zdrowo i szczęśliwie. .

W latach 2020 -2022 odbywały się coroczne wyjazdy przedstawicieli Oferenta oraz jego współpracowników do krajów europejskich w ramach realizacji programu Erasmus +, w zakresie mobilności kadry pracującej z osobami dorosłymi (m.in:Portugalia, Cypr, Chorwacja). Podczas wyjazdów przedstawiciele uczestniczyli w wizytach studyjnych, job shadowing, spotkaniach z JST. Wydano publikacje metodyczne.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

zasoby kadrowe:

instruktor zajęć z zakresu arteterapii: założycielka pracowni KUKLIK FeltDesign, zajmującej się projektowaniem i wyplataniem produktów z materiałów filcowanych oraz pracowni Picsell Design, zajmującej się projektowaniem wnętrz, grafiki i produktów użytkowych, mgr w zakresie architektury wnętrz oraz projektowania wnętrz i wzornictwa przemysłowego.

instruktor jogi - dyplomowany nauczyciel jogi metodą B.K.S Iyengara, w stopniu Introductory II ,właścicielka studia jogi ,wykładowca akademicki.

coach/ terapeuta- psycholog, specjalista od pracy z psychosomatyką, autor gier psychologicznych, członek Wschodnioeuropejskiego Stowarzyszenia hipnoterapeutów i psychologów klinicznych, twórca nowoczesnej metody psychoterapii (terapia kognitywno-obrazowa).

instruktor wokalny - nauczyciel muzyki, wokalista, muzyki jazzowy,-członek Big Bandu, ma na swoim koncie liczne nagrody, udział w wielu wydarzeniach i festiwalach muzycznych.

Zasoby rzeczowe:

-użyczenie pomieszczeń wraz z osprzętem (nagłośnienie, wyposażenie sali),
-urządzenie wielofunkcyjne, projektor, laptop.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów relaksacyjnych z elementami jogi (usługa)	550,00		
2.	przeprowadzenie zajęć warsztatowych z elementami arteterapii (usługa)	1 350,00		
3.	przeprowadzenie warsztatów profilaktyczno-coachingowych (umowa zlecenie)	400,00		
4.	przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów "Zaprojektuj przestrzeń "moje wewnętrzne "ja" (usługa)	1 500,00		
5.	koszt zajęć muzyczno-wokalnych (wynagrodzenie instruktora)	850,00		
6.	koszt transportu wraz z ubezpieczeniem (dojazd na warsztaty wyjazdowe i z powrotem)	550,00		
7.	koszt wyżywienia podczas warsztatów wyjazdowych (m.in: lunch, kolacja, ciepłe i zimne napoje)	1 000,00		
8.	koszt noclegu podczas warsztatów wyjazdowych (Drzewica)	2 600,00		
9.	posiłek regeneracyjny podczas zajęć (m.in: napoje zimne i ciepłe, zdrowe przekąski)	400,00		
10.	zakup pomocy i sprzętu niezbędnych do przeprowadzenia zajęć, w tym m.in: zakup materiałów do arteterapii, do jogi, materiały piśmiennicze i papiernicze .	800,00		
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.

.....FUNDACJA.....
WARSZTAT ŻYCIA
26-624 Kowala, Trablice 126 B
NIP 9482637975 KRS 0001018307
E-mail: warsztat.zycia@gmail.com

.....
FUNDACJA WARSZTAT ŻYCIA
WICEPREZES ZARZĄDU

.....
Monika Dudék

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....*11.08.2023r.*.....

Załączniki:

1. Wydruk komputerowy aktualnych informacji o podmiocie wpisanym do Krajowego Rejestru Sądowego lub do innego właściwego rejestru (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)
2. Statut organizacji (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)

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.

