

M.R. 02.04.2025
Nahors

BR	KA	DR	ZZK	FK	GN
PCPR	STAROSTWO POWIATOWE WE WROCŁAWIU				AB
PRK	01-04-2025				IN
WOA					PZP
WP	L.dz. 16415 zał.				KM
FZ	BHP	EKS	BS	ZS	Ś

Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

WZÓR

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Zarząd Powiatu Wrocławskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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	Fundacja dla Nas Siedziba: ul. Partynicka 34d/4 53-031 Wrocław KRS 0001040148 www.fundacjadlanas.com tel. 669 555 253 email: biuro@fundacjadlanas.com Adres do korespondencji: ul. Łazurowa 7 55-002 Dobrzykowice
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Paulina Moffitt Prezes Zarządu pmoffitt@fundacjadlanas.com tel. 664 644 672

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Moje myśli, emocje i ciało, czyli warsztaty mindfulness i medytacji dźwięku.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	02.05.2025	Data zakończenia	01.07.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Celem tego zadania jest wspieranie zdrowia psychicznego mieszkańców powiatu wrocławskiego poprzez mindfulness i medytację dźwięku. Warsztaty skierowane są do rodziców/opiekunów dzieci z niepełnosprawnością głównie z autyzmem Budowanie odporności psychicznej rodziców, dzięki której łatwiej poradzą sobie z sytuacjami stresowymi			

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.

dnia codziennego, rozpoznawanie znaków stresu i napięcia w swoim ciele i techniki radzenia sobie z tym napięciem oraz techniki relaksacyjne stanowią umiejętności, które będą zaprezentowane uczestnikom warsztatów. Poczucie spokoju, równowagi i poprawy dobrostanu jest efektem takich spotkań. Dzięki systematyczności spotkań rodzice/opiekunowie mają możliwość poznać się, w taki sposób budowane jest poczucie przynależności do lokalnej społeczności. Potrzeby rodziców dzieci z niepełnosprawnością są bardzo często zaniedbywane, a w szczególności ich zdrowie psychiczne. Chwile wytchnienia dla rodziców/opiekunów, którzy na co dzień żyją w przewlekłym stresie połączone z nabywaniem umiejętności radzenia sobie ze swoimi emocjami są kluczowe dla wspierania ich dobrostanu, a przez to wspierania dobrostanu całych rodzin.

Zaplanowany został cykl 7 warsztatów mindfulness i medytacji dźwięku dla mieszkańców powiatu wrocławskiego (gminy Czernica, gminy Długołęka, gminy Kobierzyce). Informacje o warsztatach zostaną rozpowszechnione za pomocą mediów społecznościowej Fundacji dla Nas, grup lokalnych w mediach społecznościowych jak i biuletynu informacyjnego trafiającego do podopiecznych i przyjaciół fundacji. Warsztaty obejmują część teoretyczną mindfulness prowadzoną przez osobę z wykształceniem psychologicznym jak i praktyczną oraz koncert dźwięku gongu lub mis tybetańskich (5 koncertów gongu i 2 koncerty mis tybetańskich). Spotkania odbędą się w każdy poniedziałek od 5 maja 2025 do 16 czerwca 2025 w Świetlicy Wiejskiej w Kamieńcu Wrocławskim, czas trwania jednego wydarzenia to półtorej godziny. Szacowana liczba uczestników każdego z warsztatów to około 18-25 osób.

Mindfulness i medytacja są naukowo potwierdzonymi skutecznymi metodami radzenia sobie ze stresem, przewlekłym bólem, zwiększają koncentrację i skupienie, zwiększają empatię oraz odporność na ból (Daniel Goleman, "Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja zmienia twoje ciało i umysł"). Raz nabyte i utrwalone umiejętności w trakcie warsztatów mogą być stosowane, poszerzane przez rodziców/opiekunów na długo po zakończeniu cyklu spotkań.

Nasze działania dla społeczności lokalnej (głównie powiatu wrocławskiego) już od prawie dwóch lat wspierają zdrowie psychiczne rodziców/opiekunów dzieci z autyzmem lub inną niepełnosprawnością. Zauważamy, że głównymi odbiorcami naszych działań są matki. Obok warsztatów mindfulness, medytacji, spotkań dla matek organizowane są grupy wsparcia, sesje muzykoterapii dla całych rodzin jak i indywidualne konsultacje psychologiczne.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów/źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba warsztatów	7	Zdjęcia z opisami, listy obecności ze wskazaniem na gminę
Liczba koncertów	7	Zdjęcia z opisami, listy obecności ze wskazaniem na gminę

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
Działamy lokalnie (powiat wrocławski) w roku 2024 realizowaliśmy zadania na terenie Gminy Czernica z otwartego konkursu rok 2024. Z sukcesem również w 2024 organizowane były warsztaty mindfulness i medytacji dźwięku ze środków powiatowych. Wspieramy rodziny z doświadczeniem niepełnosprawności głównie udzielając wsparcia

psychologicznego, wspierając zdrowie psychiczne rodzin, wspieramy rodziców w procesie wychowawczym, uczymy ich radzenia sobie ze stresem i dbania o swoje potrzeby. Organizujemy wydarzenie dające rodzicom wytchnienie. Nasi wolontariusze i współpracownicy to wykwalifikowani psycholodzy, specjaliści i terapeuci. Organizujemy spotkania, wydarzenia stacjonarnie jak i online dla szerszej rzeszy odbiorców (szkolenia, webinary, psychoedukację). Bierzemy udział w lokalnych inicjatywach, w lutym 2025 braliśmy udział w konferencji zdrowia psychicznego "Rodzicielska MOC- Razem dla zdrowia psychicznego dzieci" zorganizowaną przez Zespół Szkolno-Przedszkolnym w Dobrzykowicach.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koncert gongu (5)	1750		
2.	Koncert mis tybetańskich (2)	800		
3.	Warsztaty mindfulness (7)	2100		
4.	Grafika, promocja wydarzenia, obróbka materiałów promocyjnych (7)	1000		
5.	Koordinacja projektu	550		
6.	Obsługa księgowa	300		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6500		

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

Krzysztof PaulkeData 01.04.2025

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

Fundacja dla Nas
 53-031 Wrocław, ul. Partynicka 34 D/4
 NIP 8992962426, REGON 52550805400000
 tel. +48 669 555 253
 e mail: biuro@fundacjadlanas.com
www.fundacjadlanas.com