

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej 13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych 16) kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego 17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>Fundacja Morze Kultury</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000528383</b> , Kod pocztowy: <b>71-145</b> , Poczta: <b>Szczecin</b> , Miejscowość: <b>Szczecin</b> , Ulica: <b>Syrokomli</b> , Numer posesji: <b>7</b> , Województwo: <b>zachodniopomorskie</b> , Powiat: <b>Szczecin</b> , Gmina: <b>m. Szczecin</b> , Strona <b>www</b> : <b>www.morzekultury.pl</b> , Adres e-mail: <b>fundacja@morzekultury.pl</b> ,	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	PrzyStań PoCzucie - zaufaj ciału i duszy.			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	21.02.2024	Data zakończenia	31.03.2024

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

#### Opis zadania

Żyjemy w czasie ogromnego przyśpieszenia i stresu, które wywołują wiele chorób, konfliktów z otoczeniem i zaburzeń somatycznych. Nasze zadanie ma dwa cele – uświadamiać i relaksować, dlatego zaplanowaliśmy szereg wykładów dotyczących zdrowia i warsztaty radzenia sobie z depresją, sesje relaksacji oraz uwalniania napięć np. mindfulness i compassion. Zaplanowane są też masaże ajurwedyjski i aromaterapia. Wydarzenie będzie też bogate w prelekcje o muzyce wschodu, a zakończy je koncert na misach tybetańskich.

Realizację tego wydarzenia może stworzyć okazje i sposób dotarcia do różnych grup wiekowych z wiedzą dotyczącą zdrowego trybu życia oraz wpływu stresu na ich samopoczucie a także formą radzenia sobie z nim. Będzie to też forma relaksu poprzez muzykę.

Tylko dzięki obserwowaniu i doświadczaniu naszych reakcji w relacjach z drugim człowiekiem, możemy regulować nasz autonomiczny układ nerwowy, a dzięki kontaktowi z drugim człowiekiem możemy sprawdzać, czy jesteśmy bezpieczni i zmieniać w inne i na lepsze nie tylko nasze dawne doświadczenia, zapamiętane przez ciała jako trudne i traumatyczne ale także oddziaływać pozytywnie na nasze środowisko i otoczenie. Tym samym Szczecin zyska świadomych, szczęśliwych mieszkańców, tworzących wspólnotę lokalną, a rozwój kompetencji związanych z rozwojem wewnętrznym jednostek oraz kształtowanie rozwoju świadomości emocjonalnej, wpłynie pozytywnie na rozwój świadomości społecznej.

Nie zastąpią tego zoom, ekran telefonu, szkoły w chmurach, czy wesołe twarze na tabletach. Tylko w bezpośrednim kontakcie i dzięki niemu, możemy powracać do poczucia bezpieczeństwa w sobie i uczyć swój układ nerwowy nowych, bezpiecznych reakcji.

Dlatego ,idąc za słowami S.Porgesa, także w terapii, nie tyle metoda, co bezpieczna przestrzeń terapeutyczna, nasze w niej poczucie bezpieczeństwa, zaopiekowanie i społeczne zaangażowanie gwarantować mogą sukces.

Zaprosimy, więc mieszkańców Szczecina do pobycia razem z nami w bezpiecznej przestrzeni PrzyStaż PoCzucie, nauczymy jak regulować swój układów nerwowy, relacje z inni ludźmi i pracować w dobrym nastroju i przyjaznej atmosferze.

Promocja wydarzenia odbędzie się poprzez ogłoszenie wydarzenia na FB i w lokalnych mediach - informacje wysłane do ośrodków senioralnych oraz informacje na stronie ZUTu, CUDu i Fundacji. Ulotki, banery i plakaty.

Partnerami wydarzenia będą: ZUT w Szczecinie - przestrzeń do przeprowadzenia wykładów i warsztatów , CUD, Cud – Umysł – Dusza czyli Centrum Holistycznego Wsparcia, które prowadzi Anna Podlaszewska – będzie odpowiedzialna za dobór doświadczonych wykładowców i trenerów prowadzących zajęcia, sesje uwalniające TRE itp., a będą nimi m.in. Sandra Dąbrowska - nord walking, sesje na gongach i misach tybetańskich, Aleksandra Chmielewska- terapia czaszkowo - krzyżowa, Karolina Wierciak - medytacja czakralna, Edyta Waszak - koncerty relaksacyjne, Kamila Tylicka - sesje oddechowe, Iwona Iwaszkiewicz - warsztaty ustawień systemowych i wiele innych.

#### Miejsce realizacji

Szczecin, Biblioteka ZUT ul. Ku słońcu 140

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Organizacja wykładów i warsztatów dotyczących dbałości i profilaktyki zdrowotnej, w aspekcie holistycznym min. radzenia sobie z czynnikami powodującymi stres, napięcia oraz łagodzenie emocjonalno- psychicznych skutków pandemii, wzmocnienie poczucia własnej wartości, nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami i lękami, poprawienie relacji ze sobą i z innymi.	udział ok. 150 uczestników 6 wykładów i 6 warsztatów oraz 1 koncertu + warsztaty dla dzieci	lista osób, materiały promocyjne, relacja fotograficzna, dokumentacja finansowa
Promocja i wzmocnienie wizerunku miasta oferującego innowacyjne podejście do promocji zdrowia i zdrowego stylu życia dedykowane dla zróżnicowanych grup społecznych mieszkańców miasta Szczecin oraz forma wyjścia z pandemii (izolacji) i integracja mieszkańców w różnym wieku.	organizacja wydarzenia (6 wykładów i 6 warsztatów oraz 1 koncertu) , ok. 150 uczestników + warsztaty dla dzieci	lista osób, materiały promocyjne, relacja fotograficzna, dokumentacja finansowa

<b>5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.</b>
<p><b>Charakterystyka oferenta</b></p> <p>Fundacja Morze Kultury jest organizacją w której działanie zaangażowane są osoby z wieloletnim doświadczeniem przy realizacji projektów związanych z kulturą i szeroko pojętą sztuką, którzy posiadają także doświadczenie we współpracy z innymi organizacjami i czynnie realizujący projekty w partnerstwach. Fundacja skupia członków szczecińskich chórów, zespołów muzycznych, absolwentów uczelni artystycznych, nauczycieli i wykładowców akademickich oraz członków Uniwersytetu III Wieku, chcących działać na rzecz wzbogacania oferty kulturalnej kraju i regionu, a także promocji Szczecina i Województwa Zachodniopomorskiego. Działania fundacji głównie obejmują: organizację: Międzynarodowego Szczecińskiego Festiwalu Muzyki Sakralno - Pasyjnej, Międzynarodowych Muzycznych Zmagani Seniorów - organizację festiwalu i koncertów tematycznych - organizację warsztatów chóralnych dla UTW, i muzycznych min. w Katalonii połączonych ze zwiedzaniem regionu; promocję kultury w kraju i regionie, Miasta Szczecin w Polsce i za granicą; wymiana młodzieży w ramach projektu Erasmus + Młodzież Trzy Strony Muzyki: polsko - islandzko hiszpańskie warsztaty muzyczne. - wymiany młodzieży z grupami z Litwy oraz Łotwy w ramach programu "Młodzież w działaniu" przy pomocy Fundacji Akademii Podmiotowego Wspierania</p>

Młodzieży; "Złap język - poznaj kraj" dofinansowane ze środków POWER. Pierwsza edycja PrzyStani PoCzucie odbyła się 26.11.2023 i cieszyła się uznaniem odbiorców odwiedziło nas ponad 100 osób w różnym wieku - seniorzy, studenci, rodzice z dziećmi, którzy prosili o organizację kolejnej edycji.

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Organizacja konferencji poświęconej zdrowiu, organizacja "Weekendów zdrowia" i "Weekendów kobiet", organizacja Targów 50+ i 60+, spotkania, koncerty i wykłady organizowane na terenie Domów Dziecka i Domów Pomocy Społecznej, Domów Pogodnej Starości, dla osób niepełnosprawnych, seniorów, środowisk UTW.

Realizacja projektu "Nie taki diabeł straszny! Poradnik o tym, jak radzić sobie z wykluczeniem w czasie pandemii/kryzysu" (2021), PrzyStań PoCzucie w ramach Mecenatu Miasta Szczecin (2023). Dumą napawa fakt, iż ze względu na atrakcyjność oraz profesjonalizm realizowanych projektów, ich uczestnicy wracają do Szczecina, nawet z odległych krańców Polski, aby brać udział w kolejnych przedsięwzięciach organizowanych przez Fundację.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Wszyscy prowadzący są certyfikowanymi nauczycielami, instruktorami, praktykami i specjalistami prezentowanych metod.

Każdy z nich ma za sobą wiele lat doświadczeń i praktyki i aktualnie prowadzi zajęcia i warsztaty indywidualne i grupowe.

Anna Podlaszewska - będzie odpowiedzialna za dobór doświadczonych wykładowców i trenerów prowadzących zajęcia, poprowadzi sesje uwalniające stres i napięcia TRE itp.,

Sandra Dąbrowska - nordic walking, sesje na gongach i misach tybetańskich

Aleksandra Chmielewska- terapia czaszkowo - krzyżowa

Karolina Wierciak - medytacja czakralna

Edyta Waszak - koncerty relaksacyjne

Kamila Tylicka - sesje oddechowe

Iwona Iwaskiewicz - warsztaty ustawień systemowych i wiele innych.

Realizacja przedsięwzięcia wspierana będzie przez wolontariuszy, którzy pomogą przy organizacji wydarzenia – rozpowszechnianie informacji, pomoc techniczna itp. Informacje o projekcie dostępne będą w mediach społecznościowych i na stronach internetowych, min. [www.morzekultury.pl](http://www.morzekultury.pl) i Biblioteki ZUT, CUD, oraz innych partnerów.

Realizacja zadania uwzględnia i zapewnienia dostępność z tytułu konieczności najmu pomieszczeń wolnych od barier poziomych i pionowych, w których realizowane będzie zadanie publiczne, instalacji urządzeń, których celem jest wspomaganie słyszenia lub zapewnienia innego sposobu komunikacji oraz konieczności zapewnienia wsparcia innej osoby. Projekt obejmuje opracowanie treści cyfrowych i podlegających publikacji - relacja live i filmy dostępne cyfrowo.

Przed rozpoczęciem projektu odbyliśmy konsultacje z ekspertami ds. dostępności, którzy pomogą dostosować wszystkie aspekty wydarzenia do różnorodnych potrzeb uczestników. Wybór lokalizacji wydarzeń projektowych dokonywany był także z myślą o dostępności, zapewniając udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, a także odpowiednie ustawienia dla osób z trudnościami słuchowymi czy wzrokowymi. Będziemy dbać o różnorodność komunikacji, tak aby informacje o wydarzeniu były dostępne w różnej formie uwzględniając różne potrzeby uczestników.

Nasi wolontariusze i pracownicy posiadają wiedzę z zakresu obsługi osób ze szczególnymi potrzebami, zapewnimy dostarczenie im narzędzi i wiedzy niezbędnej do efektywnej komunikacji i pomocy. Nasza Fundacja prezentuje elastyczne podejście do indywidualnych potrzeb uczestników poprzez reaktywność na bieżące wyzwania i dostosowywanie środowiska wydarzenia w miarę potrzeb. W ten sposób, projekt dąży do stworzenia otwartego, inkludującego środowiska lokalnego, które uwzględni różnorodność potrzeb społeczności, promując uczestnictwo i dostępność dla wszystkich.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzący wykłady i warsztaty	6 000,00		
2.	Poczęstunek	500,00		
3.	Obsługa prawno-księgową	800,00		
4.	Koordinator projektu	1 000,00		
5.	Materiały promocyjne, promocja projektu, obsługa strony internetowej, fotograf	1 700,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## 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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.