

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	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	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 14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

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 KULTURY ZDROWIA,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Dla tych, którzy słuchają innych – czas, by usłyszeć siebie. Weekendowe warsztaty regeneracyjne dla zawodów pomocowych
-------------------------------------	---

2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	27.09.2025	Data zakończenia	28.09.2025
--	-------------------------	------------	-------------------------	------------

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

Opis zadania

Z myślą o osobach pracujących w zawodach pomocowych – nauczycielach, psychologach, pedagogach i terapeutach – Fundacja Kultury Zdrowia przygotowała projekt wspierający ich zdrowie psychiczne i emocjonalne. To profesje wymagające dużej empatii, odpowiedzialności i zaangażowania, a jednocześnie narażone na chroniczny stres i przeciążenie psychiczne. Wypalenie zawodowe (burnout), uznane przez Światową Organizację Zdrowia za skutek długotrwałego stresu zawodowego, objawia się m.in. wyczerpaniem emocjonalnym, depersonalizacją oraz spadkiem motywacji i poczucia skuteczności. Najczęściej dotyczy właśnie tych, którzy zawodowo pomagają innym – pracowników oświaty, ochrony zdrowia psychicznego, specjalistów od wsparcia społecznego.

Celem projektu jest przeciwdziałanie skutkom wypalenia zawodowego poprzez dwudniowy program regeneracyjny, który pomoże uczestnikom wzmocnić odporność psychiczną, zadbać o dobrostan emocjonalny i fizyczny, a także pogłębić świadomość w zakresie samopomocy i profilaktyki stresu.

Program obejmuje:

- trening relaksacyjny i naukę technik oddechowych,
- zajęcia z jogi i mindfulness,
- warsztat psychologiczny pt. „Ja i moje emocje – jak o nie dbać?”,
- spotkanie z dietetykiem pt. „Codzienna dieta wspierająca dobrostan”,
- przestrzeń do swobodnej rozmowy, wymiany doświadczeń i regeneracji.

Projekt stwarza bezpieczne, wspierające warunki do odpoczynku i refleksji nad własnymi potrzebami, a także wzmacnia kompetencje uczestników w zakresie zarządzania stresem i dbałości o siebie w pracy zawodowej.

Udział w warsztatach będzie całkowicie bezpłatny dla uczestników. Projekt finansowany jest ze środków Gminy Miasto Szczecin i ma charakter lokalny. To wydarzenie stanowi pierwsze z planowanej serii cyklicznych spotkań wspierających zdrowie psychiczne osób pracujących w zawodach pomocowych. Kontynuacja inicjatywy będzie zależna od pozyskania dalszych funduszy zewnętrznych.

Miejsce realizacji

Centrum Terapii Reduty Ordona 27/1, Szczecin

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

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

Liczba uczestników warsztatów	15–20 osób	Lista obecności
Liczba przeprowadzonych sesji warsztatowych Program wydarzenia i protokoły zajęć	Min. 6 sesji	Program wydarzenia i protokoły zajęć
Poziom zadowolenia uczestników Minimum 90% ocen pozytywnych Ankieta ewaluacyjna po warsztacie	Minimum 90% ocen pozytywnych	Ankieta ewaluacyjna po warsztacie
Liczba osób aktywnych w grupie wsparcia online	Minimum 10 osób	Lista członków grupy
Przesłanie materiałów edukacyjnych po warsztacie	100% uczestników	Potwierdzenie wysyłki mailowej
Przygotowanie raportu podsumowującego projekt	1 raport	Plik PDF z podsumowaniem

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Kultury Zdrowia to organizacja pozarządowa z siedzibą w Szczecinie (ul. Kormoranów 39/1, 71-696 Szczecin), działająca na rzecz promocji zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego. Naszą misją jest tworzenie przestrzeni, w której zdrowie staje się priorytetem, poprzez promowanie wartości takich jak empatia, dialog, zaangażowanie i rozwój.

Fundacja dysponuje doświadczonym zespołem organizacyjnym oraz sprawdzoną bazą współpracowników – psychologów, trenerów, dietetyków. Posiadamy podstawowy sprzęt biurowy, komputerowy i promocyjny. Do realizacji zadania zostaną wykorzystane: platforma mailingowa do kontaktu z uczestnikami, media społecznościowe, zakupione materiały warsztatowe oraz sprzęt. Projekt zostanie zrealizowany w sali spełniającej kryteria dostępności.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja posiada doświadczenie w organizacji warsztatów, zajęć sportowych, sesji terapeutycznych oraz kampanii edukacyjnych, które pomagają dbać o zdrowie ciała i umysłu. Realizujemy programy terapeutyczne i edukacyjne z udziałem koni, wspierające rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dzieci oraz młodzieży, także tych z niepełnosprawnościami. Pracujemy również z osobami starszymi, bezdomnymi i innymi grupami zagrożonymi wykluczeniem społecznym, oferując wsparcie integracyjne i rehabilitacyjne.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja dysponuje doświadczonym zespołem organizacyjnym oraz sprawdzoną bazą

współpracowników – psychologów, trenerów, dietetyków. Posiadamy podstawowy sprzęt biurowy, komputerowy i promocyjny. Do realizacji zadania zostaną wykorzystane: platforma mailingowa do kontaktu z uczestnikami, media społecznościowe, zakupione materiały warsztatowe oraz sprzęt. Projekt zostanie zrealizowany w sali spełniającej kryteria dostępności.

6. Opis sposobu zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej, zgodnie z wymaganiami o których mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o poprawie zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Wybierając miejsce realizacji zadania, Fundacja kierować się będzie dostępnością architektoniczną: brak progów, szerokie drzwi, winda (jeśli to budynek piętrowy), toaleta przystosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy na etapie zgłoszenia będą mogli wskazać dodatkowe potrzeby (np. wsparcie asystenta, pomoc w poruszaniu się).

Materiały warsztatowe będą dostępne w wersji papierowej (czcionka min. 14 pkt) oraz cyfrowej (plik PDF). Komunikacja z uczestnikami prowadzona będzie językiem prostym, z użyciem grafiki i oznaczeń. Na życzenie możliwa będzie rozmowa telefoniczna zamiast kontaktu mailowego. Dodatkowo Fundacja umożliwi udział osobom z ograniczeniami poznawczymi poprzez spokojne tempo zajęć i wyrozumiałe prowadzenie

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali do ćwiczeń i warsztatów (2 dni, z zapleczem i kawą/herbatą)	2 400,00		
2.	Wynagrodzenie psychologa – prowadzenie + koordynacja projektu	2 500,00		
3.	Trener jogi i relaksacji – 3 sesje	2 000,00		
4.	Dietetyk – spotkanie edukacyjne	500,00		
5.	Materiały warsztatowe (druk, akcesoria, notatniki, długopisy)	700,00		
6.	Catering i napoje (wegetariański, lekki catering, przekąski, napoje – 2 dni)	1 400,00		
7.	Zakup mat do ćwiczeń (np. joga, relaksacja) oraz małego głośnika Bluetooth do odtwarzania muzyki relaksacyjnej	500,00		
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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.