



**Urząd Miasta Szczecin**  
**Biuro ds. Organizacji Pozarządowych**  
 pl. Armii Krajowej 1, 70-456 Szczecin  
 tel. + 48 91 42 45 105  
 bop@um.szczecin.pl · www.szczecin.pl



**DYREKTOR BIURA**

BOP-4

**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**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin			
<b>2. Tryb, w którym złożono ofertę</b>	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
<b>3. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym			
<b>4. Tytuł zadania publicznego</b>	Wspieranie procesu terapeutycznego poprzez jogę			
<b>5. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	23.10.2017	Data zakończenia	22.12.2017

**II. Dane oferenta (-ów)**

<b>1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)</b>	
- Fundacja Samadhi - numer w KRS 0000658686 - adres siedziby: ul. Nadbrzeźna 17, 66-400 Gorzów Wielkopolski - adres do korespondencji: ul. Czereśniowa 7c/8, 66-400 Gorzów Wielkopolski	
<b>2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)</b>	[Redacted]

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego</b>
Celem warsztatów jest regularne i systematyczne prowadzenie zajęć jogi terapeutycznej wg metody B.K.S. Iyengara z osobami z problemami psychicznymi. Zajęcia jogi będą prowadzone wg specjalnego programu stworzonego przez B.K.S. Iyengara do pracy z osobami uzależnionymi. Jako pierwszy program ten wykorzystał ks.

<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.

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

Joe Pereira, założyciel Fundacji Kripa, posiadającej wiele Ośrodków Zamkniętych, w których właśnie na podstawie tego programu leczone są osoby uzależnione, z problemami psychicznymi oraz chore na AIDS. Nasza fundacja bazuje na modelu Fundacji Kripa dlatego uważamy, że działalność naszej fundacji będzie się idealnie wpisywać w projekt pracy z osobami uzależnionymi oraz z terapeutami. Ośrodki takie znajdują się również w Stanach Zjednoczonych, Niemczech i Kanadzie.

Zdajemy sobie sprawę, że Nasza propozycja jest nową ofertą pracy z osobami uzależnionymi na obszarze Szczecina. Takie działania prowadzone są już przez nas w Ośrodku Terapeutycznym „Szansa” w Gorzowie Wielkopolskim, we Wrocławskim Monarze, jak i na świecie.

Joga to holistyczne podejście do człowieka. Takie podejście opiera się na założeniu, że przyczyny i skutki w leczeniu uzależnień pojawiają się zarówno w ciele, umyśle, emocjach i duszy.

Joga to zjednoczenie ciała, duszy i umysłu. Joga ma ogromny wpływ na poprawę naszego życia, zdrowia i samopoczucia jak również na rozwój świadomości.

Takie holistyczne podejście do osób uzależnionych spowoduje zmiany ich stylu życia na poziomie fizycznym, psychicznym i duchowym, a potrzeba destrukcyjnego zachowania czy sięgnięcia po środki uzależniające zniknie w sposób naturalny. Joga może też dać niesamowity wgląd w samego siebie.

Wprowadzając osoby uzależnione w stan uspokojenia i wyciszenia, który jest głównym elementem naszego programu, pozwoli im na głębszą i bardziej efektywną pracę z terapeutami SPS ZOZ Zdroje, na oddziale Psychiatrii.

Pracując z osobami uzależnionymi poprzez praktykę jogi jesteśmy w stanie zidentyfikować problemy osobiste i ustawić konkretne cele, które doprowadzą do lepszego życia. Cele te mogą obejmować przezwyciężenie niechęci, rozwijając zaufanie do innych, identyfikacji i pracy własnej, pokonując stare wzorce zachowań, zastępując je nowymi nawykami, połączonymi z wiarą w nowe życie.

Pracując z terapeutami tego Ośrodka poprzez praktykę jogi, jesteśmy w stanie wprowadzić do ich pracy moment relaksu, odpocznienia, by lepiej radzili sobie w codziennej pracy. By mogli lepiej pracować z pacjentami Zakładu poprzez zadbanie o siebie, przyjrzeniu się sobie. Dzięki takiemu założeniu terapeuci będą mogli lepiej radzić sobie ze stresującą pracą, a także pomóc sobie z lękami, które pojawiają się w pracy. Zazwyczaj są to lęki przed wyrządzeniem krzywdy, dochowaniem tajemnicy, obciążeniem cudzym cierpieniem, bezwarunkowej akceptacji.

Joga i medytacja jest psychoduchową i psychosomatyczną terapią, oparta na module całkowitej abstynencji, wprowadzając całościowe ulepszenia na poziomie bio/psycho/społeczno/ekonomicznej i finansowej.

Program nasz od strony naukowej jest pracą od współczulnego układu nerwowego do centralnego, poprzez układ autonomiczny. Dzięki temu osoby uzależnione i z problemami psychicznymi odzyskują równowagę psychiczną. W trakcie terapii będziemy prowadzić prace, by lepiej dotrzeć np. do nerek.. Dzięki takiej pracy osoby uzależnione będą mogły wyjść z depresji. Wewnątrz naszego ciała jest prawdziwa fabryka, która wytwarza w sposób naturalny

serotoninę w naszym mózgu. Są również asany (pozycje jogiczne), które pomagają osobom w stanach lękowych, wytwarzają dopaminę.

Poprzez praktykę jogi pomożemy osobom uzależnionym jak i terapeutom poczuć moment odpoczynienia, wprowadzimy w praktykę stan zrelaksowania, by mogli posłuchać swojego ciała. By mogli zmniejszyć ciśnienie krwi, puls oraz wydłużyć i pogłębić płytki i krótki oddech.

Uzależnienie i praca z osobami uzależnionymi to przede wszystkim stan ogromnego stresu. Gdy wprowadzimy te osoby w stan relaksu, odpoczynku, pojawi się odczucie, że są w porządku, że świat jest w porządku i pojawi się tu również ważny czynnik wiary. Jest to ważny proces, gdzie osoba uzależniona zacznie z uważnością i z miłością przyglądać się swojemu życiu, budzić się do życia.

Dzięki pracy z oddechem tęsknota, która w nich jest za jakąś substancją zacznie wygasać.

W jodze Iyengara używamy różnych pomocy, które pomagają pracy z oddechem. Ważne jest, by w jodze nauczyć się nie robić nic, nauczyć ciało, by po prostu było. Wówczas oddech zacznie się pogłębiać, optymalizując sposób pracy układu oddechowego i krążeniowego łącznie. Wykorzystując pomoce w jodze rozszerzymy układ sercowy i oddechowy.

Poprzez odpowiednie ułożenie głowy na ziemi czy podpórce uzyskujemy docisk czaszki na mózdzek, który z kolei aktywizuje szyszynkę. Szyszynka aktywizuje podwzgórze aby wysłało ono neuroprzekaźniki do naszych gruczołów wydzielania wewnętrznego, jak np. śledziona, trzustka, nadnercza.

Gdy ciało wprowadzimy w stan relaksu, umysł zacznie podążać za nim.

W Jodze pracujemy nad 3 systemami:

- nerwowym,
- hormonalnym – wydzielania wewnętrznego,
- immunologiczny – odpornościowy.

Poprzez pracę w jodze radykalnie możemy zmienić typ osobowości osób uzależnionych, z typu A na typ B, a przy tym oddech sprowadza nas do bycia tu i teraz.

Ważne jest, by uzależnienie leczyć każdego jednego dnia. Taka praktyka jogi pomaga, gdy jest częsta i systematyczna.

Projekt skierowany jest do terapeutów oraz osób, które zmagają się z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków, psychoaktywnych substancji chemicznych i innych uzależnień. Zajęcia przeprowadzać będziemy w SPS ZOZ Zdroje na oddziale psychiatrii, przy ul. Mącznej 4 w Szczecinie. Rekrutacją uczestników projektu przeprowadzą terapeuci tego Ośrodka, którzy kierować będą swoich pacjentów, terapeutów na nasze zajęcia.

Grupa liczyć będzie od 6 do maxs 20 osób; w zależności od ilości zgłoszeń.

**23.10.2017-22.12.2017**

- 5 razy w tygodniu – zajęcia jogi

- Medytacja
- Pranajama (ćwiczenia oddechowe)
- konsultacje indywidualne i grupowe
- Monitoring oraz ewaluacja zadania – zgodnie z zaleceniami zawartymi w Programach Przeciwdziałania Uzależnieniom rekomendacjami PARPA 2017 i europejskimi standardami jakości w profilaktyce uzależnień będziemy monitorować postępy uczestników programu poprzez ankiety kwestionariuszowe przeprowadzone przed i pod koniec programu oraz cząstkowe oceny postępów uczestników prowadzone przez naszych nauczycieli (przeprowadzane raz w środku programu). Dzięki monitoringowi będziemy również znali zapotrzebowania odbiorców naszego programu dzięki czemu będziemy mogli z grupą kontynuować nasz program w przyszłych miesiącach oraz stworzyć nową grupę prowadząc ją według rekomendacji stworzonych w ramach badania ewaluacyjnego. Na każdych zajęciach obecność uczestników będzie sprawdzana listą obecności.

Dzięki monitorowaniu przebiegu programu (zgodnie z zaleceniami zawartymi w gorzowskich Programach Przeciwdziałania) zamierzamy unaukować nasz program, dodać do niego potrzebne elementy i doprowadzić do wpisania w perspektywie następnych lat ten program do programów rekomendowanych przez PARPA i KPBN w bazie programów rekomendowanych.

**Wkład rzeczowy obejmuje:**

- maty – 20 szt.
- wałki – 20 szt.
- koce – 60 szt.
- paski – 20 szt.
- klocki – 40 szt.
- liny – 11 szt.

Wycena wkładu rzeczowego nastąpiła na podstawie kosztów związanych z użytkowaniem i eksploatacją potrzebnego do przeprowadzania zajęć sprzętu do jogi.

**Wkład osobowy:**

W ramach projektu naszym wkładem osobowym będzie: zaprojektowanie plakatów, przeprowadzenie części wywiadów z uczestnikami, stworzenie scenariusza wywiadu IDI, stworzenie ankiety kwestionariuszowej oraz formularza do przeprowadzenia monitoringu cząstkowego uczestników, przeprowadzenie ankiet kwestionariuszowych oraz monitoringu cząstkowego z uczestnikami, koordynacja, rozliczenie administracyjno-księgowe.

Oprócz przewidywanych wyżej wymienionych działań (zajęcia jogi, medytacje, warsztaty itp.) nasi nauczyciele będą wspierać osoby objęte programem, także poza czasem przeprowadzanych zajęć w formie indywidualnych/grupowych konsultacji, rozmów, wzajemnego wspierania się w procesie wychodzenia z



uzależnienia i utrzymania w trzeźwości.

**Wkład finansowy:**

- wydruk plakatów ,

**2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego**

**Rezultaty realizacji zadania Publicznego:**

- zwiększenie skuteczności psychoterapii
- utrzymanie trzeźwości grupy uczestników,
- radzenie sobie z emocjami w różnych sytuacjach życiowych,
- reedukacja lęków,
- redukcja stresu,
- wychodzenie z depresji,
- rozwój świadomości,
- poprawa zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego,
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru,
- kształtowanie właściwych postaw moralnych,
- poprawa relacji międzyludzkich, partnerskich, społecznych, zawodowych,
- nauka technik medytacyjnych i oddechowych, które będą wykorzystywane w praktyce indywidualnej w czasie trwania i po zakończeniu projektu,
- promocja zdrowego stylu życia,
- alternatywa spędzania wolnego czasu,

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego** (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji <sup>3)</sup> (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego <sup>4)</sup>
-----	---------------	----------------------	--	---


<sup>3)</sup> Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

<sup>4)</sup> W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

				(zł)
1.	Projektowanie plakatów	100		100
2.	Wydruk plakatów	50		50
3.	Prowadzenie zajęć jogi (5x w tygodniu po 2,5 h przez 9 tygodni, w tym medytacja, pranajama i konsultacje)	9000	9000	
4.	Opłaty za wynajem sprzętu do jogi, dowóz sprzętu oraz pokrycie ewentualnych strat w sprzęcie	4000		4000
5.	Stworzenie dwóch wersji ankiet ewaluacyjnych, które zostaną przeprowadzone przed rozpoczęciem i po zakończeniu programu	400	300	100
6.	Przeprowadzenie dwóch wersji ankiet ewaluacyjnych	300	300	
7.	Przeprowadzenie ewaluacji oraz stworzenie zbioru rekomendacji dot. przyszłych zajęć	400		400
8.	Koordinacja projektu	200	100	100
9.	Obsługa księgowa i administracyjna, rozliczenie projektu	400	300	100
<b>Koszty ogółem:</b>		<b>14 850</b>	<b>10 000</b>	<b>4 850</b>

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie\*/niepobieranie\* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ja)\*/zalega (-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent\*/oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ja)\*/zalega (-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

  
**FUNDACJA SAMADHI**  
 ul. Nadbrzeżna 17  
 66-400 Gorzów Wlkp.  
 NIP 599-319-41-98 REGON 366 364 715  
 (podpis osoby upoważnionej lub podpisy osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta)

Data 26.08.2017 r.

**Załącznik:**

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.