

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	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
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

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 "Pani Zdrowia" , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000991366 , Kod pocztowy: 26-900 , Poczta: Nowiny , Miejscowość: Nowiny , Ulica: Zwoleńska , Numer posesji: 72 , Województwo: mazowieckie , Powiat: kozienicki , Gmina: Kozienice , Strona www: , Adres e-mail: panizdrowia@gmail.com , Numer telefonu: 602257644 ,	
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)	Beata Cieślińska Adres e-mail: beata.cieslinska@gmail.com Telefon: +48602257644

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach"			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2026	Data zakończenia	18.12.2026

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

Opis zadania

"Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" to zadanie mające zwiększyć świadomość zdrowotną i wiedzę z zakresu prozdrowotnego stylu życia wśród seniorów, w szczególności w obszarach zdrowego żywienia, zapobiegania chorobom cywilizacyjnym i wspierania ich leczenia.

Seniorzy to osoby, które bardzo interesują się kwestiami dotyczącymi zdrowia i odżywiania. Mają więcej czasu niż młodszy dorośli aby uczestniczyć w zajęciach poświęconych edukacji zdrowotnej i profilaktyce, ale najczęściej są od nich mniej mobilni lub mają więcej obaw związanych z koniecznością przemieszczania się do innych części miasta. Dlatego zadanie "Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" zakłada prowadzenie edukacji zdrowotnej na poziomie lokalnym, blisko miejsca zamieszkania i w lokalizacjach, które seniorom są już dobrze znane (Miejsca Aktywności Lokalnej, Domy i Ośrodki Kultury, Placówki Oświaty, Budynki Administracji Publicznej) zgodnie z celem strategicznym nr 2 Strategii #Warszawa2030: Wygodna lokalność, cel operacyjny 2.3 Korzystamy z usług blisko domu. Dzięki lokalnemu charakterowi zadania więcej seniorów będzie mogło skorzystać z programu. Ograniczymy potrzebę dojazdów do innych części miasta, dzięki czemu beneficjenci będą mieli więcej wolnego czasu na inne aktywności, np. na zajęcia sportowe czy wzmacniające relacje społeczne. Niewielka odległość do obiektów, w których będzie realizowane zadanie wpłynie na ograniczenie ruchu samochodowego, co poprawi jakość środowiska przyrodniczego.

W ramach programu beneficjenci zyskają wiedzę na temat wpływu stylu życia na zdrowie, jakość i długość życia, głównie w obszarach racjonalnego sposobu odżywiania, prozdrowotnych nawyków żywieniowych, wpływie odżywiania na stan zdrowia, przeciwdziałania występowaniu chorób cywilizacyjnych. Dzięki wykładom zwiększy się świadomość beneficjentów tematyką własnego zdrowia i czynników wpływających na nie. Uczestnicy dowiedzą się jak styl życia, w tym sposób odżywiania, wpływa na profilaktykę zdrowia oraz ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Beneficjenci dowiedzą się jakie zmiany w stylu życia, szczególnie w sposobie odżywiania, wprowadzić aby zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz jak wesprzeć ich leczenie. Dzięki warsztatom kulinarnym beneficjenci nabiorą praktycznych umiejętności przygotowania odżywczych i smacznych posiłków w oparciu o prozdrowotne zalecenia żywieniowe. Poznają nowe techniki kulinarne i sposoby na przygotowanie posiłków. Warsztaty pokażą też jak w prosty i szybki sposób przygotować bardziej odżywcze posiłki i przekąski. Uczestnicy sami się przekonają, że zmiana kilku składników może zwiększyć wartość odżywczą posiłku czy zmniejszyć jego wartość kaloryczną. Dzięki programowi beneficjenci będą mieli także możliwość wyjaśnienia wątpliwości powstałych w wyniku szerzenia się w przestrzeni publicznej wielu sprzecznych, nieprawdziwych czy szkodliwych informacji na temat odżywiania. Uczestnicy otrzymają praktyczne wskazówki w zakresie planowania i komponowania posiłków, ich rozłożenia w czasie, wyboru najodpowiedniejszych produktów w ramach każdej grupy spożywczej oraz wielkości porcji.

Program zakłada przeprowadzenie 2 zadań:

- 1) "Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - 5 wykładów
- 2) "Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - 5 warsztatów kulinarnych

Zadanie nr 1) "Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - wykłady

Tematy wykładów do wyboru:

Wykład 1

Temat: "Zdrowie na talerzu"

Zagadnienia:

Rola odżywiania w profilaktyce i przywracaniu zdrowia.

Wpływ odżywiania na wybrane jednostki chorobowe (choroby metaboliczne, nowotworowe, psychiatryczne, neurodegeneracyjne, zakaźne)

Zmiany zachodzące w organizmie wraz z wiekiem oraz konsekwencje żywieniowe z nich wynikające

Wyliczanie zapotrzebowania energetycznego oraz wskaźników: BMI, WHR

Jak powinien wyglądać Talerz Zdrowia - najważniejsze prozdrowotne zalecenia żywieniowe

Wykład 2

Temat: "Insulinooporność i cukrzyca typu II - profilaktyka i dietoterapia"

Zagadnienia:

Czym jest insulinooporność i cukrzyca typu II - diagnostyka, konsekwencje zdrowotne

Główne przyczyny rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej

Zalecenia żywieniowe w profilaktyce oraz leczeniu zaburzeń gospodarki węglowodanowej

Wykład 3

Temat: "Profilaktyka chorób nowotworowych"

Zagadnienia:

Choroby nowotworowe - główne przyczyny zachorowalności

Wpływ diety na profilaktykę i rozwój chorób nowotworowych

Żywieniowe czynniki zwiększające ryzyko rozwoju chorób nowotworowych

Żywieniowe czynniki zmniejszające ryzyko rozwoju chorób nowotworowych

Wykład 4

Temat: "Podwyższony poziom cholesterolu - profilaktyka i dietoterapia"

Zagadnienia:

Rola cholesterolu w organizmie

Ryzyka wynikające ze zbyt wysokiego poziomu cholesterolu

Dlaczego warto wykonywać lipidogram, a nie tylko oznaczać wartość całkowitego cholesterolu?

Czynniki wpływające na poziomy cholesterolu frakcji LDL, HDL i triglicerydów

Zmiany żywieniowe mające wpływ na normalizację poziomu cholesterolu

Wykład 5

Temat: "Dieta dla mózgu - profilaktyka chorób neurodegeneracyjnych"

Zagadnienia:

Czym są choroby neurodegeneracyjne?

Jakie czynniki wpływają na ich rozwój?

Żywieniowe czynniki zwiększające ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych

Żywieniowe czynniki zmniejszające ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych

Założenia diety dla mózgu - produkty, wielkość porcji, częstotliwość

Wykład 6

Temat: "Profilaktyka chorób układu krążenia"

Zagadnienia:

Czym są choroby układu krążenia

Czynniki ryzyka rozwoju chorób układu krążenia

Główne założenia profilaktyki chorób układu krążenia
Modyfikowalne czynniki zwiększające prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia
Modyfikowalne czynniki zmniejszające prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia

Wykład 7

Temat: "Choroba otyłościowa- profilaktyka i dietoterapia"

Zagadnienia:

Ryzyka zdrowotne związane z nadmierną masą ciała
Wyliczanie wskaźników BMI i WHR oraz zapotrzebowania energetycznego
Produkty sprzyjające rozwojowi nadmiernej masy ciała
Produkty sprzyjające normalizacji masy ciała
Przykładowy jadłospis

Wykład 8

Temat: "Styl życia a zdrowie psychiczne"

Zagadnienia:

Styl życia a zdrowie mózgu i dobrostan psychiczny
Czego potrzebuje nasz mózg do prawidłowego funkcjonowania?
Oś jelito-mózg
Wskazówki jakie zmiany na co dzień wprowadzić aby wspierać dobrostan psychiczny

Wykład 9

Temat: "Geny czy styl życia- od czego zależy nasze zdrowie"

Zagadnienia:

Czynniki wpływające na zdrowie, jakość i długość życia
Geny, predyspozycje, dziedziczenie nawyków
Co łączy mieszkańców niebieskich stref
Najważniejsze prozdrowotne zalecenia

Zadanie nr 2) "Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - warsztaty kulinarne

Warsztat 1

Prawidłowe komponowanie posiłków

W części praktycznej wspólne przygotowanie:

Mięso (marynowane) ugrillowane na grillu elektrycznym
Sałatki warzywne z kiełkami, nasionami i orzechami
Sałatki warzywno-owocowe z suszonymi owocami i płatkami
Grzanki z pieczywa żytniego na zakwasie
Dresingi do sałatek

Warsztat 2

Śniadania

W części praktycznej wspólne przygotowanie:

Pasty kanapkowe: z białej fasoli, jajeczno-tuńczykowa, twarogowa zjedzone na pieczywie żytnim na zakwasie
Sałatki warzywne z kiełkami, nasionami i orzechami
Dresingi do sałatek
Koktajle warzywno-owocowe

Warsztat 3

Odżywczo na słodko

W części praktycznej wspólne przygotowanie:

Placuszki na bazie serka wiejskiego, jajek i płatków owsianych

Twarożek

Mus owocowy

Zdrowa nutella/krem orzechowo-daktylowy

Koktajl egzotyczny

Warsztat 4

Prawidłowe komponowanie posiłków w oparciu o talerz zdrowia.

W części praktycznej wspólne przygotowanie:

Prawdziwy jogurt owocowy

Domowa granola z płatków owsianych, nasion, orzechów i suszonych owoców

Pasta kanapkowa na bazie twarogu i ryb

Sałatki warzywno-owocowe z orzechami i nasionami

Pieczywo żytnie na zakwasie

Warsztat 5

Tortilla z mięsem i warzywami

W części praktycznej wspólne przygotowanie:

Mięso ugrillowane na grillu elektrycznym

Warzywa: sałata, pomidory, papryka, cebula, ogórek

Tortilla pełnoziarnista

Dipy na bazie jogurtu naturalnego: słodko kwaśny, czosnkowy

Dokładny harmonogram wykładów i warsztatów wraz z lokalizacjami oraz tematami zostanie ustalony po przyznaniu dotacji. To beneficjenci wybiorą tematy, które ich najbardziej interesują spośród zaproponowanych powyżej. Już kilka lat realizujemy projekty edukacyjne dla mieszkańców Miasta Stołecznego Warszawy. Znamy i współpracujemy z wieloma instytucjami i organizacjami z różnych Dzielnic Warszawy. Jesteśmy cenieni za swój profesjonalizm, zaangażowanie, energię w działaniu i jakość realizowanych projektów dlatego nie przewidujemy większych problemów z realizacją zadania. Zadanie będzie realizowane w minimum 3 dzielnicach. W wykładach i warsztatach będą uczestniczyć seniorzy zgromadzeni wokół organizacji seniorskich działających lokalnie. Pozostali seniorzy będą rekrutowani za pośrednictwem profili społecznościowych organizacji seniorskich, miejsc realizacji zadania, naszej Fundacji, forach lokalnych oraz "pocztą pantoflową" (seniorzy pomiędzy sobą). Na wykłady będzie wstęp wolny, na warsztaty będą obowiązywały zapisy zgodnie z kolejnością zgłoszeń.

Salone pod wykłady i warsztaty mają zostać udostępnione nieodpłatnie, w ramach porozumień o współpracy.

W wakacje najczęściej seniorzy wyjeżdżają, opiekują się wnukami czy są na działkach dlatego program będzie realizowany od października.

Przyjeżdżamy z niezbędnym sprzętem do przeprowadzenia zajęć. Nie jest wymagane posiadanie

zaplecza kuchennego czy specjalnych pomieszczeń.

Plakaty informacyjno-promocyjne o projekcie przygotujemy we własnym zakresie.

Program zostanie zaprojektowany i zrealizowany w taki sposób, aby zapewnić dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. (art. 6 ustawy) o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w obszarach dostępności: architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej oraz cyfrowej. Działania związane z zapewnieniem dostępności:

1) w obszarze dostępności architektonicznej: zadanie będzie realizowane w budynkach wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków.

2) w obszarze dostępności cyfrowej: informacja o zadaniu oraz treści opracowane w ramach zadania będą dostępne cyfrowo

3) w obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej: na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, w ramach realizowanego zadania publicznego, komunikacji w sposób preferowany przez osobę ze szczególnymi potrzebami.

Jeżeli będzie taka konieczność, osobie ze szczególnymi potrzebami, zapewnimy wsparcie innej osoby.

Zadanie będzie realizowane z zachowaniem przepisów ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych. W razie konieczności epidemiologicznej wykłady będą prowadzone online, w formie zdalnej.

Jeżeli zmianie ulegnie sytuacja zdrowotna lub miejsca realizacji zadania będą podlegały remontom lub z jakiś innych przyczyn nie będzie można z nich skorzystać, znajdziemy pomieszczenia zastępcze lub zmianie ulegnie harmonogram projektu.

Miejsce realizacji

miejsca znane lokalnej społeczności: Miejsca Aktywności Lokalnej, Domy i Ośrodki Kultury, Placówki Oświaty, Budynki Administracji Publicznej
Minimum 3 dzielnice Miasta Stołecznego Warszawy

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
"Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - wykłady	Liczba wykładów: 5 Czas trwania jednego wykładu: 90 minut Planowana liczba uczestników jednego wykładu: minimum 25 osób	Relacja fotograficzna Lista obecności Harmonogram zadania

"Porozmawiajmy o zdrowiu - zdrowie w moich rękach" - warsztaty kulinarne	Liczba warsztatów: 5 Czas trwania jednego warsztatu: 90 minut Planowana liczba uczestników jednego warsztatu: 15 - 18 osób	Relacja fotograficzna Lista obecności Harmonogram zadania
Zwiększenie wiedzy, świadomości i kompetencji w obszarze zdrowego stylu życia	u min. 60% uczestników	rozmowy z uczestnikami, obserwacja zaangażowania grupy, rozmowy z koordynatorami
Zaangażowanie uczestników w działania kulinarne, aktywizacja, inspiracja, wymiana przepisów	u min. 70% uczestników	rozmowy z uczestnikami, obserwacja zaangażowania grupy, rozmowy z koordynatorami

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

Charakterystyka oferenta

Głównym celem działań Fundacji Pani Zdrowia jest promocja zdrowego stylu życia, profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Fundacja prowadzi działalność edukacyjną w zakresie rozpowszechniania wiedzy na temat prozdrowotnych zachowań, profilaktyki uzależnień oraz chorób, zwłaszcza tych związanych z rozwojem cywilizacyjnym, zależnościach pomiędzy sposobem odżywiania, a stanem zdrowia, Wybieramy najefektywniejsze sposoby działania na rzecz poprawy zdrowia fizycznego oraz psychicznego, profilaktyki uzależnień oraz zapobieganiu depresji. Organizujemy szkolenia, wykłady i warsztaty. Swoje działania dostosujemy do odbiorców - inaczej pracujemy z dziećmi, młodzieżą, a inaczej z dorosłymi i seniorami. Współpracujemy z osobami z udokumentowanym wykształceniem i wieloletnim doświadczeniem. Pragniemy aby każdy mógł zadbać o swoje zdrowie, dlatego naszą misją jest niesienie pomocy osobom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans w dostępie do edukacji i wiedzy z zakresu promocji zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej.

W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu"- cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa Dzielnica Ochota zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu"- cykl 4 warsztatów kulinarnych dla młodzieży z Dzielnicy Ochota w Strefie Wsparcia dla Młodzieży. Obydwa programy zostały bardzo wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację obydwu projektów. Dodatkowo w 2024 r. otrzymaliśmy dotację na projekty poświęcone edukacji zdrowotnej i żywieniowej seniorów zamieszkujących Miasto Stołeczne Warszawa (cykl 10 wykładów), seniorów z dzielnicy Włochy (cykl wykładów i warsztatów kulinarnych) oraz seniorów zamieszkujących miasto Ełk (cykl wykładów). Wszystkie projekty cieszą się dużym zainteresowaniem, a ich realizacja jest wysoko oceniana przez uczestników i organy zlecające. W 2025 r. otrzymaliśmy dofinansowanie na prowadzenie wykładów dla seniorów zgromadzonych wokół Ełckiego UTW, cyklu wykładów i warsztatów kulinarnych dla seniorów w Czarnkowie,

przeprowadzenie 2 wykładów i 2 warsztatów kulinarnych dla mieszkańców Włocławka, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla dorosłych i seniorów na terenie Powiatu Krakowskiego, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla seniorów mieszkających na terenie Warszawy oraz 16 wykładów i 12 warsztatów kulinarnych na terenie Województwa Wielkopolskiego. Wszystkie projekty zostały wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające (załączamy rekomendacje)

Dietetyk współpracujący z Fundacją - Pani Beata Cieślińska, jest dyplomowanym dietetykiem i ma ogromne doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi i seniorami. Prowadzi szkolenia oraz warsztaty żywieniowo-kulinarne dla młodych ludzi i dorosłych w różnym wieku oraz z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych.

Pani Beata prowadzi wykłady dla seniorów "Zdrowy i Aktywny Senior" poświęcone odżywianiu, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane w Domach Kultury, Stowarzyszeniach Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy Miejscach Aktywności Lokalnej w całej Polsce.

W 2023 r. Pani Beata prowadziła główną prelekcję w trakcie VIII Sejmiku Senioralnego Województwa Mazowieckiego poświęconej pozamedycznemu wymiarowi profilaktyki zdrowotnej.

Ukończyła Żywnienie Człowieka na SGGW oraz Dietetykę w chorobach wewnętrznych i metabolicznych na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu"- cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa Dzielnica Ochota zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu"- cykl 4 warsztatów kulinarnych dla młodzieży z Dzielnicy Ochota w Strefie Wsparcia dla Młodzieży. Obydwa programy zostały bardzo wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację obydwu projektów. Dodatkowo w 2024 r. otrzymaliśmy dotację na projekty poświęcone edukacji zdrowotnej i żywieniowej seniorów zamieszkujących Miasto Stołeczne Warszawa (cykl 10 wykładów), seniorów z dzielnicy Włochy (cykl wykładów i warsztatów kulinarnych) oraz seniorów zamieszkujących miasto Ełk (cykl wykładów). W 2025 r. otrzymaliśmy dofinansowanie na prowadzenie wykładów dla seniorów zgromadzonych wokół Ełckiego UTW, cyklu wykładów i warsztatów kulinarnych dla seniorów w Czarnkowie, przeprowadzenie 2 wykładów i 2 warsztatów kulinarnych dla mieszkańców Włocławka, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla dorosłych i seniorów na terenie Powiatu Krakowskiego, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla seniorów mieszkających na terenie Warszawy oraz 16 wykładów i 12 warsztatów kulinarnych na terenie Województwa Wielkopolskiego. Wszystkie projekty zostały wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby ludzkie (prezes zarządu) oraz rzeczowe: komputer, telefon, drukarka, papier

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla dietetyka klinicznego prowadzącego wykłady (5 wykładów, 600 pln/wykład)	3 000,00		
2.	Usługa przeprowadzenia warsztatów kulinarnych. Usługa zawiera przeprowadzenie warsztatu, przygotowanie przepisów, wcześniejszy zakup produktów spożywczych, wykorzystanie sprzętu do przeprowadzenia zajęć należącego do usługobiorcy, sprzątnięcie, transport (5 warsztatów, 1400 pln/warsztat)	7 000,00		
3.	Koszty związane z koordynacją, organizacją i rozliczeniem zadania (wkład osobowy naszej Fundacji)	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00	10 000,00	1 000,00

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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny - złożony 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.