

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	Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

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 Women's Temple , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001172691 , Kod pocztowy: 44-100 , Poczta: Gliwice , Miejscowość: Gliwice , Ulica: ZWYCIĘSTWA , Numer posesji: 1 , Województwo: śląskie , Powiat: Gliwice , Gmina: m. Gliwice , Strona www: https://womenstemple.my.canva.site , Adres e-mail: biurofundacja.wt@op.pl , Numer telefonu: 533200606 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 03-287 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Berensona 55 , Numer posesji: E , Numer lokalu: 110 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Agnieszka Zaremba-Napierała Adres e-mail: agaewanowy@gmail.com Telefon: 533200606

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Harmonia ciała i umysłu – cykl spotkań dla lokalnej społeczności			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	28.08.2026	Data zakończenia	25.11.2026

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

Opis zadania

Pilates oraz dźwiękoterapia jako holistyczny program redukcji stresu i integracji społecznej, który ma na celu łagodzić skutki siedzącego trybu życia, wypalenia i samotności, budując jednocześnie bezpieczną przestrzeń do spotkań i integracji mieszkańców. Łączący takie aspekty jak:

-Odnowa psychosomatyczna: Połączenie wzmacniania mięśni głębokich (pilates) z głębokim relaksem i wyciszeniem układu nerwowego (dźwiękoterapia) tworzy idealną profilaktykę zdrowotną dla osób w każdym wieku.

-Integracja międzypokoleniowa: Zajęcia w grupach są pretekstem do nawiązywania relacji i zapobiegają wykluczeniu społecznemu (np. samotności seniorów lub wyobcowaniu kobiet wychowujących dzieci)

-Poprawa dobrostanu fizycznego i psychicznego uczestników poprzez połączenie aktywności fizycznej (fitness) z metodami relaksacyjnymi opartymi na wibracjach (dźwiękoterapia). Zadanie ma na celu redukcję stresu, zwiększenie ruchomości stawów, regenerację mięśni oraz poprawę ogólnej integracji sensorycznej, nabywanie umiejętności stosowania prostych technik oddechowych/relaksacyjnych, podniesienie poziomu energii i motywacji do aktywności fizycznej i zmiany życia.

Zajęcia skierowane do mieszkańców Warszawy, w szczególności osób narażonych na przewlekły stres, seniorów, osób z ograniczeniami ruchowymi, samotne matki.

Projekt łączący w sobie ćwiczenia fitness, zdrowie i dobre samopoczucie, które budują więzi, pewność siebie i podstawowe umiejętności życiowe, inspirowe, wzmacnia i wspiera osoby w przekształcaniu swojego życia. Sprawność fizyczna, zdrowie i dobre samopoczucie są niezbędne do prowadzenia zrównoważonego, celowego i pełnego pasji życia.

Miejsce realizacji

Warszawa

1.Białołęcki Dom Kultury 3 pokoje z kuchnia .Głębocka 84, 03-287 Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

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

Moduł I: Kąpiel w dźwiękach (Dźwiękoterapia): Warsztaty z użyciem mis tybetańskich, gongów i dzwonków koshi, które obniżają poziom kortyzolu, ułatwiają wyciszenie myśli i regenerację. 6 godzin dźwiękoterapii/1 spotkanie w miesiącu przez okres 3 miesięcy. 35 osób objętych bezpośrednim wsparciem.	Wzrost poziomu relaksacji i redukcji stresu u uczestników. Poprawa ogólnego samopoczucia i nastroju. Podniesienie świadomości na temat autorelaksacji. Nawiązywanie kontaktów.	Dziennik zajęć, dziennik obecności. Zdjęcia /video Ankiety ewaluacyjne (wstępne i końcowe)
Moduł II: Świadome ciało (Pilates/Joga): Regularne zajęcia na macie uczące prawidłowej postawy, oddechu i skupienia. Dają uczestnikom narzędzia do samodzielnej walki z bólami kręgosłupa i codziennym stresem. 24 godziny Pilatesu.2 spotkania tygodniowo przez okres 3 miesięcy. 40 osób objętych bezpośrednim wsparciem	Wzrost poziomu aktywności fizycznej uczestników. Integracja lokalna. Poprawa kondycji, zdrowie i dobre samopoczucie. nawiązanie nowych relacji i przeciwdziałanie samotności poprzez udział w spotkaniach grupy o podobnych zainteresowaniach.	Lista Obecności, deklaracje udziału, zdjęcia/video
Moduł III: Kręgi rozmów (Animacja): Połączenie obu aktywności z krótkim panelem dyskusyjnym przy herbacie, gdzie uczestnicy mogą porozmawiać o swoich potrzebach, co jest kluczowe w pracy metodą organizowania społeczności lokalnej. 3 godzinne spotkanie/15 osób objętych bezpośrednim wsparciem	Nawiązanie nowych relacji i przeciwdziałanie samotności poprzez udział w spotkaniach grupy o podobnych zainteresowaniach	Lista obecności,zdjęcia /video. Wywiady z uczestnikami: zbieranie opinii i historii sukcesu obrazujących zmianę społeczną.

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja działa od maja 2025 roku. Jest organizacją działającą na rzecz zdrowia, integracji społecznej i rozwoju osobistego. Posiada doświadczenie w aktywizacji społeczności lokalnej i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do poprawy kondycji oraz samopoczucia uczestników. Wsparcie dla osób najuboższych. Działania społeczne mające na celu przezwyciężenie trudności życiowych. Specjalizuje się w prowadzenie zajęć , łączących w sobie ćwiczenia fitness, redukcje stresu, dobre samopoczucie, które budują więzi, pewność siebie i podstawowe umiejętności życiowe, inspirują, wzmacniają i wspierają w przekształcaniu swojego życia.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Organizowanie spotkań dla kobiet i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do dialogu, edukacji oraz wzajemnego wsparcia.

Prowadzenie grupowych sesji dźwiękoterapii .

Prowadzenie zajęć pilates oraz medytacji.

10 letnie doświadczenie w prowadzeniu Indywidualnych sesje mentoringu i coachingu, warsztatów rozwoju osobistego, usługi z zakresu zarządzania stresem i dobrostanu psychofizycznego (well-being)

Prowadzenie szkoleń i sesji samorozwoju.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

10 letnie doświadczenie w prowadzeniu medytacji oraz zajęć fitness.

Certyfikat prowadzenia dźwiękoterapii oraz 8 letnie doświadczenie w prowadzeniu terapii dźwiękiem

Certyfikat instruktora zajęć Pilates ,7letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć pilates.

Instrumenty terapeutyczne- Misy kryształowe ,dzwonki Koshi

Pisemna zgoda Domu Kultury "3 pokoje z kuchnią " na realizację działań w swojej siedzibie.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla prowadzącego dźwiękoterapie	2 900,00		
2.	Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia	3 300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6 200,00	6 200,00	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. 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)*

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.