

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 publicznego ¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 Jemy Tęczę! , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001121243 , Kod pocztowy: 02-495 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Keniga , Numer posesji: 13 , Numer lokalu: 18 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Ursus (dzielnica) , Strona www: https://www.facebook.com/share/hjv8rpissb1rw7Vq/ , Adres e-mail: jemytecze@gmail.com , Numer telefonu: 791450375 ,	
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)	Agata Wielgosz Adres e-mail: jemytecze@gmail.com Telefon: 791450375

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Emojedzenie- co mówi mój głód"			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	06.09.2025	Data zakończenia	04.12.2025

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

Projekt „Emojedzenie – co mówi mój głód?” to cykl warsztatów kulinarno-edukacyjnych skierowanych do uczniów klas 4–6 Szkoły Podstawowej nr 97 w Warszawie w dzielnicy Ochota. Celem jest rozwijanie świadomości emocjonalnej i zdrowych nawyków żywieniowych, które wspierają profilaktykę uzależnień i zachowań ryzykownych.

Uzasadnienie:

Dzieci często sięgają po niezdrowe jedzenie – słodkie, napoje gazowane czy fast foody – nie z głodu, lecz z potrzeby ukojenia emocji: nudy, smutku, stresu. Projekt „Emojedzenie – co mówi mój głód?” ma pomóc uczniom klas 4–6 zrozumieć, czym różni się głód fizyczny od emocjonalnego, jak jedzenie może być świadomym wyborem, a nie automatyczną reakcją. W lekkiej, praktycznej formie dzieci doświadczą, że zdrowe jedzenie może być przyjemne, wspierające i pełne kolorów – tak jak emocje.

Dzieci poznają, czym różni się głód fizyczny od emocjonalnego oraz jak świadome wybory żywieniowe mogą pozytywnie wpływać na samopoczucie i zdrowie. Poprzez praktyczne warsztaty kulinarne uczniowie przygotowują zdrowe słodkie i przekąski, ucząc się jednocześnie, jak radzić sobie z emocjami bez sięgania po niezdrowe jedzenie.

Warsztat skierowany do uczniów szkoły podstawowej nr 97 w Warszawie z klas 4-6.

Liczba warsztatów:

6 warsztatów (po jednym dla każdej klasy 4, 5 i 6). W klasach 4 są 4 oddziały, w klasach 5 -2 oddziały, w klasach 6- 2 oddziały. W sumie 136 uczniów.

Czas trwania warsztatu:

3,5 godziny (1 godzina przygotowania, 1,5 godziny realizacji, 1 godzina sprzątania).

Program obejmuje:

- * rozmowy o emocjach i „jedzeniu z nudów”,
- * edukację o tym, jak działa cukier, sól i fast foody na ciało i mózg,
- * wspólne tworzenie tablicy „Co mogę zrobić, gdy mam zły dzień (zamiast sięgać po batonika)”.
- * warsztaty kulinarne z tworzenia zdrowych słodkich i przekąsek,

Każdy z 6 warsztatów będzie składał się z dwóch integralnych części:

Część edukacyjna – podczas której uczniowie poznają związek między emocjami a potrzebami żywieniowymi. Omówimy, czym jest „emocjonalny głód”, jak rozpoznawać różne emocje wpływające na apetyt oraz jakie są zdrowe nawyki żywieniowe. Ta część ma na celu zwiększenie świadomości dzieci w zakresie zdrowego stylu życia oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami bez sięgania po niezdrowe przekąski i popadania w uzależnienia. Efektem będzie wspólna praca wizualna – plansza edukacyjna, która będzie służyć jako element inspiracyjny: "Co mogę zrobić, gdy mam zły dzień (zamiast sięgać po batonika)”.

Część kulinarna – w trakcie której dzieci samodzielnie przygotowują proste, zdrowe potrawy dostosowane do ich wieku i umiejętności. Dzięki praktycznym zajęciom będą mogły nie tylko

nauczyć się gotować, ale też doświadczyć radości ze wspólnego tworzenia i degustacji własnoręcznie przygotowanych posiłków. To również doskonała okazja do integracji i rozwijania pozytywnych nawyków żywieniowych.

Poprzez udział w warsztatach uczniowie uczą się świadomego podejścia do jedzenia, rozpoznawania emocji oraz wzmacniają relacje rówieśnicze w bezpiecznym, wspierającym środowisku.

W części edukacyjnej do stworzenia tablicy tematycznej „Co mogę zrobić, gdy mam zły dzień (zamiast sięgać po batonika)”. zostanie zakupiona tablica korkowa, wydrukowane i zalaminowane zostaną przykładowe obrazki i hasła. Zakupione zostaną również pinezki biurowe zwane dalej jako Pakiet 1.

W kulinarnej części warsztatu uczestnicy własnoręcznie przygotowują zdrową i smaczną przekąskę – kulki mocy. Będzie to naturalny, słodki deser bez dodatku cukru, oparty na prostych i dostępnych składnikach: daktylach, świeżych lub mrożonych malinach, kakao oraz mące kokosowej.

Podczas wspólnego gotowania dzieci dowiedzą się, czym są naturalne źródła energii, jak czytać składy produktów oraz jak samodzielnie tworzyć słodkości, które nie szkodzą zdrowiu.

Przygotowanie kulek mocy nie wymaga pieczenia – to szybki i bezpieczny przepis idealny do pracy z dziećmi, który mogą łatwo odtworzyć w domu.

Zajęcia kulinarne oprócz nauki gotowania służą również budowaniu relacji rówieśniczych, uczą współpracy i odpowiedzialności, a samodzielne przygotowanie zdrowego deseru daje dzieciom poczucie sprawczości i sukcesu. Pralinki zostaną zjedzone lub spakowane do zakupionych papierowych torebeczek. Produkty te są dalej zwane Pakietem 2.

Warsztaty będą organizowane zgodnie z zasadami higieny. Dzieci i w części kulinarnej będą pracować w fartuszkach ochronnych oraz biodegradowalnych rękawiczkach ochronnych. Będą również mieli dostęp do ręczników kuchennych i nawilżanych chusteczek. Zostaną zakupione artykuły higieniczne zwane dalej pakietem artykułów higienicznych Pakiet 3.

Warsztaty skierowane są do dzieci z klas 4-6 w szkole podstawowej nr 97 w Warszawie. Odbędzie się w sumie 6 warsztatów. Na jednym warsztacie może być maksymalnie 25 dzieci. W sumie wszystkie warsztaty obejmą ok. 136 dzieci.

Czas trwania jednego warsztatu to 3,5 h w tym 1,5h warsztatów- część edukacyjna i kulinarna + 1h przygotowanie i 1 h posprzątanie sali. Na każdym z warsztatów edukacyjno-kulinarnym będzie obecna i będzie prowadzić 1 prowadząca plus jeden wolontariusz/ nauczyciel ze szkoły sp 97. Obie prowadzące spośród, których jedna będzie obecna na warsztatach mają duże doświadczenie w pracy z ludźmi ze względu na swój staż zawodowy i niezbędne kwalifikacje. W przypadku 1 prowadzącej warsztaty, drugą osobą do pomocy w warsztatach będzie wolontariusz ze starszych klas sp 97 bądź nauczyciel szkoły SP 97. Warsztaty poprowadzi jedna, doświadczona edukatorka specjalizująca się w edukacji żywieniowej i profilaktyce. Grupy (klasy 4–6) to dzieci w wieku na tyle samodzielnym, a przygotowywany przepis prosty i nie wymagający użycia skomplikowanych sprzętów kuchennych dlatego możliwa jest realizacja zajęć przez jedną osobę, jednak wymagają one pełnego zaangażowania, uważności i łączenia części edukacyjnej z kulinarną. Stawka godzinowa obejmuje nie tylko prowadzenie zajęć, ale też czas przygotowania i sprzątania oraz opracowanie materiałów i pełną odpowiedzialność za przebieg warsztatu.

Koordinacją warsztatów zajmie się Prezes Zarządu Agata Wielgosz. Będzie się zajmowała

opracowanie harmonogramu działań i bieżące jego aktualizowanie m.in. zakupem materiałów edukacyjnych, spożywczych i higienicznych na warsztaty, komunikacją i logistyką z sekretariatem szkoły, ustalaniem terminów warsztatów i zaangażowaniem drugiej osoby do pomocy w warsztatach. Dodatkowo będzie odpowiedzialna za przygotowanie sali przed warsztatami: przywiezienie materiałów edukacyjnych, artykułów spożywczych, higienicznych, przygotowanie stołów i artykułów do części kulinarnej, posprzątanie po kulinariach i przygotowanie sali dla kolejnej grupy do części edukacyjnej i kulinarnej. Dodatkowo kwestie administracyjne jak kompletowanie dokumentów, przygotowanie sprawozdania, sporządzanie listy obecności, dokumentacja fotograficzna oraz opisowa czy oprawa graficzna materiałów do warsztatów to również rola koordynatora. Koordynator projektu będzie odpowiedzialny za kompleksowe zarządzanie wszystkimi działaniami realizowanymi w ramach zadania. Przez cały okres trwania projektu (3 miesiące) będzie intensywnie zaangażowany w jego przygotowanie, realizację oraz rozliczenie. Zakres prac jest szeroki i wymaga ciągłej dostępności oraz dużej odpowiedzialności. W związku z tym przewidziane wynagrodzenie odpowiada nakładowi pracy i zaangażowaniu, jakie koordynator włoży w realizację zadania. Praca koordynatora będzie trwała 3 miesiące a osoba zajmująca się tym jest osobą z doświadczeniem gdyż od 13 lat prowadzi własną działalność gospodarczą i praca z ludźmi.

Informacje dotyczące warsztatów zostaną umieszczone w placówce, w której będą się odbywały w formie plakatu oraz opublikowane na mediach społecznościowych szkoły. Dzieci będą uczestniczyły w warsztatach w ramach zajęć z wychowawcą. Porozumienie współpracy zostały już ustalone z dyrekcją Szkoły Podstawowej nr 97.

Miejsce realizacji

Warsztaty zostaną przeprowadzone w Szkole Podstawowej nr 97 przy ul. Spiskiej 1 w Warszawie na dzielnicy Ochota. Szkoła oprócz pozytywnych opinii ma również niestety niepochlebne opinie o patologicznych i przemocowych sytuacjach i środowisku. Projekt „Emojedzenie” jest odpowiedzią na realne potrzeby tej społeczności i wpisuje się w działania profilaktyczne oraz edukacyjne.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 6 warsztatów edukacyjno-kulinarnych dla uczniów 4,5,6 klas sp 97 w Warszawie (2 warsztaty w klasie 4, 2 warsztaty w klasie 5, 2 warsztaty w klasie 6)	21 godzin warsztatów =ok 136 uczniów z klas 4-6	Lista obecności i dokumentacja fotograficzna
Tablica edukacyjna o odżywianiu "Co mogę zrobić, gdy mam zły dzień	1 tablica pozostawiona i powieszona w szkole	dokumentacja fotograficzna

(zamiast sięgać po batonika)''		
--------------------------------	--	--

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Jemy Tęczę prowadzi działalność od 14.08.2024 roku i realizuje swoje cele statutowe poprzez organizację warsztatów edukacyjno- kulinarnych. Organizuje warsztaty żywieniowe dla dzieci w różnych placówkach oświatowych, takich jak przedszkola, czy szkoły podstawowe. Podczas warsztatów prowadzone są różnorodne aktywności, które mają na celu edukację dotyczącą zdrowego odżywiania. Dzieci uczą się różnicować pomiędzy zdrowymi a niezdrowymi produktami spożywczymi, poznają piramidę żywieniową i zasady prawidłowego komponowania posiłków. Nasze działania są pełne kreatywności, zabawy i pozytywnej energii.

Edukacyjne warsztaty żywieniowe realizowane są według twórczego programu i metod pracy dostosowanych do konkretnej grupy wiekowej dzieci. Stawiamy na doświadczanie, aby dzieci jak najwięcej dotykały, próbowały, sprawdzały, gryzły. Dotyk czyni pożywienie bardziej pożądanym i atrakcyjnym. Ponadto różne faktury i kształty odwracają uwagę i stanowią świetną kulinarną sensorykę. Dbamy również o edukację rodziców i nauczycieli poprzez organizację specjalnych spotkań informacyjnych. Dzięki temu fundacja stara się tworzyć świadomość wśród dorosłych i mobilizować ich do wprowadzania zdrowych nawyków w codziennym życiu swoich dzieci. Jest dla nas niezmiernie ważne aby wiedza ta dotarła do jak największej liczby osób i miała realny wpływ na życie dzieci i ich rodzin.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Do tej pory zostały przeprowadzone warsztaty edukacyjne i kulinarne, w formie odpłatnej i nieodpłatnej m.in. warsztaty kulinarne Świąteczne , Wielkanocne , warsztaty robienia koktajli, pralin, czekoladowych jajeczek, owocowych choinek, w kilku placówkach przedszkolnych i szkolnych na terenie Warszawy : Szkoła Podstawowa nr 383, Szkoła Podstawowa nr 48, Przedszkole na Miodowej Górcie, Przedszkole 114. Dużą popularnością w szkołach i przedszkolach cieszyły się warsztaty o jedzeniu warzyw i owoców pt. Jemy Tęczę oraz warsztaty W Krainie cukru.

Działalność fundacji wzbudza coraz większe zainteresowanie i planowany jest projekt edukacyjno - warsztatowy dla największej szkoły podstawowej w Warszawie.

W czerwcu 2025 przeprowadzone zostały warsztaty kulinarne wspólnie z Fundacją Orange w SP nr 383, na których dzieci przygotowały burgery i deserki w słóczkach.

W lipcu 2025 fundacja zrealizowała z funduszy m.st. Warszawy 6 międzypokoleniowych warsztatów edukacyjno-kulinarnych "Smaki i Wspomnienia" w Dom Kultury Kolorowa w dzielnicy Ursus, które cieszyły się ogromnym entuzjazmem.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Prowadząca nr 1- to profesjonalistka z wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie zdrowia, odżywiania oraz aktywności fizycznej. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego, certyfikowanym trenerem fitness, animatorem czasu wolnego oraz

doradcą dietetycznym. Od 15 lat związana jest z międzynarodową firmą odżywczą, gdzie realizuje warsztaty edukacyjne oraz prowadzi konsultacje dietetyczne zarówno online, jak i offline. Stale szkoli się w Polsce i za granicą m.in w Czechach, Hiszpanii, Słowacji, Wielkiej Brytanii, Niemczech czy we Włoszech. Posiada szeroką wiedzę na temat zdrowego stylu nie tylko z instytucji z Polski, ale również międzynarodowych specjalistów m.in ze szkoły Medycznej z Harvard i UCLA w Kalifornii. Wiedzę dietetyczną i profilaktyki stylu życia wykorzystuje w pracy z dorosłymi, motywując ich do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Jest również twórcą i prowadzącą projekt „Maraton Sylwetki”, w ramach którego edukuje na temat diety, ćwiczeń i zdrowego stylu życia dorosłych. Prywatnie mama dwójki dzieci – przedszkolaka i szkolniaka, gdzie codziennie wykorzystuje swoją wiedzę, organizując warsztaty zdrowego odżywiania i aktywności dla najmłodszych. Mieszkanka Ochoty, której bliskie są losy mieszkańców dzielnicy w każdym wieku a w szczególności dzieci i młodzieży.

Prowadząca nr 2- jest pasjonatką aktywnego, uważnego życia, blisko natury. Jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego oraz posiada przygotowanie pedagogiczne. Ukończyła także studia podyplomowe z zakresu poradnictwa dietetycznego w Instytucie Żywności i Żywnienia, co pozwala jej na profesjonalne doradztwo w kwestiach zdrowego odżywiania. Po latach pracy i doświadczeń postanowiła zająć się edukacją dzieci i młodzieży. Z pasją angażuje się w edukację dzieci, promując zdrowe nawyki żywieniowe i kształtowanie dobrych nawyków w codziennym życiu. Katarzyna posiada bogate doświadczenie w pracy z dziećmi, dzięki swojej pracy jako animatorka czasu wolnego. W Fundacji Jemy Tęczę prowadzi warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży, inspirując je do jedzenia zdrowo i kolorowo. Jako zaangażowana mama dwójki dzieci doskonale rozumie potrzeby najmłodszych oraz ich rodziców, dlatego dostosowuje swoje warsztaty do wieku i zainteresowań dzieci, promując zdrowe podejście do jedzenia od najmłodszych lat.

Obie prowadzące mają duże doświadczenie w pracy z ludźmi ze względu na swój staż zawodowy i niezbędne kwalifikacje.

3. Koordynator projektu- prezes fundacji- Agata Wielgosz- od 13 lat prowadzi własną działalność gospodarczą, ma ogromne doświadczenie w marketingu, reklamie i pracy z ludźmi, jest osobą komunikatywną i dobrze zorganizowaną. Nadzorowała już koordynację poprzednich projektów fundacji. Jako Koordynator projektu będzie odpowiedzialna za kompleksowe zarządzanie wszystkimi działaniami realizowanymi w ramach zadania. Przez cały okres trwania projektu (3 miesiące) będzie intensywnie zaangażowana w jego przygotowanie, realizację oraz rozliczenie. Zakres prac jest szeroki i wymaga ciągłej dostępności oraz dużej odpowiedzialności. W związku z tym przewidziane wynagrodzenie odpowiada nakładowi pracy i zaangażowaniu, jakie koordynator włoży w realizację zadania.

4. Niezależna księgowa, która zajmie się rozliczeniem projektu i działań fundacji.

5. Fundacja będzie realizowała częściowe podzlecenie działań projektu osobom spełniającym określone wymagania.

Zasoby rzeczowe:

Autorskie scenariusze zajęć edukacyjnych i warsztatów kulinarnych.

Orzeczenia sanitarno - epidemiologiczne do pracy z żywnością

Zaświadczenie z KRK o Nie Figurowaniu w kartotece sprawców na tle seksualnym

Sprzęt kulinarny i kuchenny w tym niezbędny do przeprowadzenia warsztatów: deski, miski, miseczki

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla prowadzącej: 21h x 220 zł (220 zł/h)	4 620,00		
2.	Zakup materiałów edukacyjnych - Pakiet 1	160,00		
3.	Zakup materiałów do kulinarii- Pakiet 2	2 820,00		
4.	Zakup artykułów higienicznych- Pakiet 3	200,00		
5.	Księgowość	400,00		
6.	Koordinacja projektu (600 zł/miesiąc)	1 800,00		
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. 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.