

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 publicznego¹⁾	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 Pamięć Ciała , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001162711 , Kod pocztowy: 02-563 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Wiśniowa , Numer posesji: 15 , Numer lokalu: 12 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Mokotów (dzielnica) , Strona www: www.pamiecciala.pl , Adres e-mail: martadrogi@icloud.com , Numer telefonu: 693776167 ,	
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)	Marta Drogi Adres e-mail: martadrogi@icloud.com Telefon: 693776167

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Mokotowski Festiwal Wytchnieniowy			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.08.2026	Data zakończenia	10.10.2026

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

Opis zadania

Główne wydarzenie – Mokotowski Festiwal Wytchnieniowy – odbędzie się 5 września 2026 r. w Centrum „Łowicka” Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy, ul. Łowicka 21. Jest to jednodniowe, 7-godzinne wydarzenie skierowane do mieszkańców dzielnicy Mokotów – młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Stanowi kontynuację festiwalu zrealizowanego przez Fundację Pamięć Ciała w 2025 roku.

Celem zadania jest stworzenie bezpiecznej, sąsiedzkiej przestrzeni do budowania relacji międzypokoleniowych i międzyrodzinkowych, dbania o dobrostan psychofizyczny, zwiększania samoświadomości oraz nauki skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

W ramach festiwalu odbędą się:

- zajęcia warsztatowe (8–12 osób w każdej grupie, łącznie ok. 60 uczestników w ciągu dnia), prowadzone metodami arteterapeutycznymi (choreoterapia, plastykoterapia, psychodrama) z wykorzystaniem technik relaksacji i formuły kręgu.
- koncert

Dzięki różnorodnym formom uczestnicy będą mogli odpocząć, nawiązać nowe kontakty, lepiej poznać siebie i innych oraz zdobyć praktyczne narzędzia wspierające zdrowie psychiczne i emocjonalne w codziennym życiu.

W ramach festiwalu przewidziany jest skromny poczęstunek dla uczestników (kawa, herbata, woda, owoce, ciasto, zdrowe przekąski) o szacunkowym koszcie 500 zł. Catering ma charakter integracyjny i wspiera cele zadania – tworzy przyjazną, sąsiedzka atmosferę, umożliwia swobodne rozmowy międzypokoleniowe, pozwala zadbać o dobrostan psychofizyczny uczestników (w tym seniorów). Poczęstunek będzie realizowany u lokalnych mokotowskich dostawców, co dodatkowo wspiera lokalną gospodarkę.

Dodatkowym rezultatem projektu będzie profesjonalny materiał wideo z przebiegu festiwalu (warsztaty + koncert). Film posłuży do dokumentacji, promocji działań Fundacji oraz upowszechniania dobrych praktyk w zakresie wsparcia dobrostanu psychofizycznego wśród mieszkańców Mokotowa.

HARMONOGRAM

Zaproponowany harmonogram ma charakter wstępny. Trwają rozmowy z trenerami/artystami i mogą nastąpić jeszcze pewne zmiany.

=====

11:00 — 13:00

Oddech —Odwaga—Opowieść
Warsztat pracy twórczej z głosem

Warsztat prowadzony jest przez śpiewaczkę operową i instruktorkę śpiewu Magdę Kunce oraz pianistkę i kompozytorkę muzyki filmowej Marię Holkę, obie artystki związane są z Mokotowem.

Celem warsztatu jest zyskanie kontaktu uczestników z ciałem i głosem, rozwój kreatywnej ekspresji i pokonanie barier emocjonalnych związanych z fałszywym wyobrażeniem na temat swojego głosu.

=====

Warsztaty równoległe:

11:00 — 14:00

1. Warsztat tworzenia kolaży metodą intuicyjną.

Warsztat prowadzony przez dwie arteterapeutki i trenerki — Joannę Tadzik i Martę Drogi pozwala na nawiązanie kontaktu ze twórczymi aspektami swojej wyobraźni i psychiki. Praca ma charakter dwuetapowy: najpierw wyciszające tworzenie kolażu z konkretną intencją, a następnie omawianie przez trenerki i grupę, dając informacje zwrotne z poziomu "ja", uruchamiające skojarzenia i wiedzę kulturową.

2. Warsztat tańca towarzyskiego prowadzony przez instruktorkę na wózkach będą zawierały:

1. pokaz tańca na wózkach
2. rozgrzewkę
3. ćwiczenia rytmu
4. naukę walca
5. naukę salsy
6. taniec swobodny
7. rozmowę z reprezentantką Polski w tańcu towarzyskim na wózkach.

Będzie prowadzony dla grupy 12 osób (również osób z niepełnosprawnością). Czas trwania — 90 minut.

Warsztaty mają na celu przełamywanie barier mentalnych i społecznych, są szansą dla uczestników na zdobycie nowych doświadczeń oraz zyskania dystansu do własnych ograniczeń fizycznych i psychicznych, a przede wszystkim poczucia przyjemności z kontaktu z własnym ciałem.

=====

13:00 — 15:00

Warsztaty butoh

Warsztaty butoh są formą pracy z ciałem dla osób zainteresowanych rozwojem psycho-fizycznym. Uczestnicy improwizują pod wpływem muzyki, obrazów, słów lub ciszy, co prowadzi ich do indywidualnych poruszeń w relacji z przestrzenią. Taniec jest uniwersalny, a przekaz autentyczny dzięki ćwiczeniu uważności na swoje ciało i przestrzeń. Warsztaty mają charakter inkluzywny, mogą w nich brać udział seniorzy.

=====

14:00 — 16:00

Warsztaty aromaterapeutyczne

Instruktor Wera Skarżyńska, Mokotowianka, od 6 lat prowadzi szkolenia i warsztaty uczące wykorzystania olejków eterycznych w celach relaksacyjnych.

Podczas tego warsztatu uczestnicy będą mogli doświadczyć, jak zapach wpływa na ich emocje. Dowiedzą się, dlaczego tak się dzieje i poznają podstawowe techniki, które można wdrożyć od razu w domu i pracy. Nauczą się, jak świadomie i bezpiecznie wykorzystywać olejki eteryczne, żeby regulować napięcie, wyciszać umysł i przywracać ciału stan regeneracji. Poznają naturalne sposoby wspierające sen, redukcję stresu, poprawę koncentracji czy nastroju.

=====

15:00 — 17:00

Warsztaty relaksacyjno-choreoterapeutyczne

Warsztaty poprowadzi Marta Drogi, choreoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem warsztatowym i szkoleniowym, oraz arteterapeutka Joanna Tadzik, która od kilku lat współtworzy i prowadzi warsztaty relaksacyjne.

Warsztaty mają na celu nawiązanie kontaktu z ciałem dzięki świadomemu oddechowi i tańcowi intuicyjnemu z wykorzystaniem elementów muzykoterapii.

Warsztaty mają charakter inkluzywny, mogą uczestniczyć w nim osoby w wieku senioralnym. W trakcie warsztatów wykorzystywana jest również formuła "kręgu".

=====

17:00 — 18:00

Koncert młodych muzyków związanych z dzielnicą.

Zespół Kacpra Misiewicza (gitary klasyczne i saksofon)

Miejsce realizacji

- Miejscem realizacji zadania jest Centrum „Łowicka” Dom Kultury na Mokotowie.
- Partner udostępnia przestrzeń Fundacji Pamięć Ciała w ramach umowy o współpracy.
- Miejsce spełnia standardy dostępności dla osób z niepełnosprawnością, jest dobrze skomunikowane.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

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

Warsztaty relaksacyjno-wytchnieniowe z elementami choreoterapii	20 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Warsztaty z tworzenia kolaży metodą intuicyjną	20 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Oddech - Odwaga - Opowieść - warsztat twórczej pracy z głosem	20 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Warsztaty "Aromaterapia jako narzędzie regulacji emocji"	20 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Warsztaty butoh	15 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Koncert	40 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Plakaty	50 sztuk	Faktura
Posty na social mediach	Ilość osób zainteresowanych - 100, udostępnianie w zaprzyjaźnionych grupach	Zasięg - ilość udostępnień, ilość fanów w grupach/na stronach udostępniających
Warsztat nauki tańca prowadzony przez instruktorkę tańca towarzyskiego na wózku	20 osób	Dokumentacja zdjęciowa
Materiał wideo z festiwalu (relacja)	1 sztuka (film ok. 3–5 minut)	Plik wideo + link do publikacji na stronie www / social media Fundacji

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Pamięć Ciała od kilku lat specjalizuje się w organizacji warsztatów wytchnieniowych, działań arteterapeutycznych oraz inicjatyw wspierających dobrostan psychofizyczny seniorów, opiekunów osób zależnych i osób doświadczających kryzysu psychicznego.

W 2025 roku Fundacja zrealizowała na terenie Mokotowa i Ursynowa m.in.:

- Listopadowy Festiwal Wytchnienia na Mokotowie (współpraca z Urzędem Dzielnicy Mokotów, 30 uczestników),
- 4 warsztaty wytchnieniowe dla opiekunów osób zależnych (współpraca z Ursynowem, 30 osób),
- I Forum Opiekunów Osób Niesamodzielných pod patronatem Dzielnicy Mokotów (40 osób),
- cykl warsztatów wytchnieniowych dla opiekunów i seniorów w kryzysie psychicznym (współpraca z Mokotowem, 30 osób).

Wcześniej (2024 r.) przeprowadziliśmy m.in. 5 szkoleń z zakresu spraw senioralnych i opieki nad osobami z niepełnosprawnościami (40 osób), warsztaty dla zespołu terapeutycznego Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego oraz dla osób z demencją w Dziennym Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wiktorskiej, a także szkolenia przygotowujące do wdrożenia innowacji „Pamięć ciała osób z demencją” dla pracowników placówek opiekuńczych.

W latach 2021–2023 Fundacja testowała i upowszechniała innowację „Pamięć ciała osób z demencją” w ramach programu Generator Innowacji Sieci Wsparcia 2.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w prowadzeniu kameralnych warsztatów metodami choreoterapii, plastykoterapii i psychodramy oraz ścisłej współpracy z Urzędem Dzielnicy Mokotów, Fundacja posiada niezbędne kompetencje i rozpoznawalność do realizacji Mokotowskiego Festiwalu Wytchnieniowego. Do prowadzenia zajęć wykorzystamy sprawdzony zespół prowadzących z doświadczeniem w arteterapii i pracy z grupami międzypokoleniowymi.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W listopadzie 2025 roku Fundacja Pamięć Ciała we współpracy z Urzędem Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy zorganizowała Listopadowy Festiwal Wytchnienia na Mokotowie, w którym wzięło udział około 30 osób.

W październiku 2025 roku Fundacja zorganizowała I Forum Opiekunów Osób Niezależnych w Warszawie pod patronatem Urzędu Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy, w którym wzięło udział około 40 osób. Członkowie fundacji od kilku lat współpracują z urzędami przy realizacji projektów adresowanych do mieszkańców dzielnic: Mokotów i Ursynów, m.in. warsztatów z zakresu spraw senioralnych i opieki nad osobami z niepełnosprawnościami oraz warsztatów wytchnieniowych dla opiekunów osób zależnych oraz seniorów doświadczających kryzysu psychicznego.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe:

Kadra Fundacji Pamięć Ciała składa się z:

- dwóch członków Zarządu—specjalistów w zakresie choreoterapii i terapii grupowej osób dorosłych;
- trzech wolontariuszy
- trojga stażystów, którzy będą zaangażowani przy organizacji i realizacji zadania. Jedna ze stażystek poprowadzi warsztat nauki tańca tańca towarzyskiego na wózku.

W realizację zadania zaangażowana będzie zewnętrzna kadra merytoryczna: 3 trenerki/ trenerzy – certyfikowani specjaliści w zakresie aromaterapii, emisji głosu, tańca Butoh oraz zespół muzyczny (umowa zlecenie). Koordynację projektu sprawuje Joanna Tadzik z doświadczeniem w organizacji podobnych wydarzeń w 2025 r.”

Zasoby rzeczowe:

- Partner projektu - Centrum „ŁOWICKA” Dom Kultury – wykorzystanie przestrzeni w ramach umowy o współpracy - szacowany koszt 2400 zł.
- Współpraca z Partnerstwem Lokalnym Stary Mokotów - pomoc przy promocji festiwalu.
- Zasoby Fundacji Pamięć Ciała - karty terapeutyczne, materiały papiernicze, koce, maty, instrumenty muzyczne, narzędzia do masażu, olejki eteryczne, dyfuzor, kadzidła, rekwizyty używane podczas ruchu i tańca, głośnik.

Zasoby finansowe:

Nie dotyczy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Warsztat relaksacyjno-wytchnieniowy	1 000,00		
2.	Warsztaty z aromaterapii	1 000,00		
3.	Warsztat pracy z głosem	1 500,00		
4.	Koncert	2 000,00		
5.	Warsztaty tworzenia kolaży	1 000,00		
6.	Koszt obsługi promocyjnej festiwalu - PR na social media, plakaty	500,00		
7.	Koszty administracyjne - przygotowanie i sprzątnięcie lokalu, obsługa kuchni, rozliczenie projektu	500,00		
8.	Honorarium fotografa i operatora kamery + montaż oraz postprodukcja materiału wideo z festiwalu	1 000,00		
9.	Warsztat nauki tańca prowadzony przez instruktorkę tańca towarzyskiego na wózku	1 000,00		
10.	Catering	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. 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.