

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU, EDUKACJI I KULTURY "IMAGONACJA"</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000800481</b> , Kod pocztowy: <b>04-739</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Obiegowa</b> , Numer posesji: <b>4a</b> , Numer lokalu: <b>6</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Wawer (dzielnica)</b> , Strona www: <b>imagonacja.pl</b> , Adres e-mail: <b>imagonacja@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>517464326</b> ,  <b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Paulina Żuchowska</b>  <b>Adres e-mail: imagonacja@gmail.com Telefon: 517464326</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Wytchnienie			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	11.08.2026	Data zakończenia	08.11.2026

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Zadanie polega na organizacji bezpłatnych, ogólnodostępnych zajęć jogi oraz treningów relaksacji dla mieszkańców Warszawy. Zajęcia jogi będą odbywać się na terenie Parku Skaryszewskiego na Pradze-Południe, natomiast treningi relaksacji realizowane będą zarówno w naturalnym otoczeniu, jak i w placówce naszej Fundacji przy ul. Zwycięzców 20/20. Celem projektu jest promocja zdrowego stylu życia, upowszechnianie aktywności fizycznej, wspieranie dobrostanu psychofizycznego oraz integracja społeczna poprzez wspólne, regularne praktykowanie jogi, technik oddechowych i metod relaksacyjnych.

W okresie realizacji zadania przeprowadzonych zostanie 30 godzin zajęć jogi prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów oraz dodatkowe treningi relaksacji prowadzone przez specjalistów posiadających doświadczenie w pracy z ciałem, oddechem i redukcją napięcia psychofizycznego. Zajęcia będą odbywać się w formie otwartych spotkań dostosowanych do potrzeb różnych grup uczestników oraz różnych poziomów zaawansowania. W programie znajdują się m.in.: joga dla początkujących, joga dla kręgosłupa, vinyasa joga, joga relaksacyjna, joga dźwięku, a także treningi relaksacji obejmujące techniki oddechowe, relaksację mięśniową, wizualizację, elementy uważności oraz ćwiczenia wspierające regulację napięcia i stresu.

Projekt skierowany jest do mieszkańców Warszawy, w tym osób dorosłych, młodzieży, rodzin z dziećmi oraz osób poszukujących bezpłatnej i dostępnej formy dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Odbiorcami będą zarówno osoby rozpoczynające praktykę jogi lub relaksacji, jak i osoby mające wcześniejsze doświadczenie w pracy z ciałem, oddechem i uważnością. Zadanie jest szczególnie adresowane do osób narażonych na stres, przeciążenie psychiczne, osamotnienie lub wykluczenie z aktywności społecznej i ruchowej z powodów ekonomicznych.

Każde spotkanie jogowe będzie obejmowało elementy pracy z ciałem, oddechem i relaksacją. Uczestnicy poznają podstawowe asany i sekwencje ruchowe wspierające mobilność, elastyczność, wzmacnianie mięśni oraz redukcję napięć w ciele. Stałym elementem zajęć będzie także świadoma praca z oddechem oraz końcowa relaksacja i praktyka uważności, wspierające obniżenie napięcia i poprawę samopoczucia.

Treningi relaksacji będą stanowiły uzupełnienie części ruchowej projektu i pozwolą uczestnikom poznać praktyczne metody wyciszania układu nerwowego, redukcji stresu oraz budowania większej świadomości ciała. Spotkania realizowane w naturze będą sprzyjały odpoczynkowi, kontaktowi z otoczeniem i regeneracji psychofizycznej, natomiast zajęcia prowadzone w placówce Imaginacji umożliwią uczestnikom udział w spokojnej, kameralnej przestrzeni dostosowanej do praktyki relaksacyjnej. Dzięki połączeniu zajęć plenerowych i spotkań w placówce projekt będzie bardziej dostępny, różnorodny i możliwy do realizacji również w przypadku niesprzyjających warunków pogodowych.

Projekt wpisuje się również w działalność wspomagającą rozwój wspólnot i społeczności lokalnych. Regularne, bezpłatne spotkania jogi i treningi relaksacji będą tworzyć dostępną przestrzeń do integracji mieszkańców, budowania relacji sąsiedzkich oraz wzmacniania poczucia przynależności do lokalnej społeczności. Wspólna praktyka w przestrzeni publicznej, takiej jak Park Skaryszewski, sprzyja aktywizacji mieszkańców, przeciwdziała osamotnieniu i zachęca do korzystania z lokalnych zasobów rekreacyjnych oraz społecznych. Ponadto dzięki otwartej formule zajęć projekt będzie dostępny dla osób w różnym wieku, o różnych możliwościach finansowych i różnym poziomie

sprawności. Spotkania będą wspierały nie tylko zdrowie psychofizyczne uczestników, ale także tworzenie pozytywnych więzi społecznych, wzajemnej życzliwości i poczucia wspólnoty wokół dbania o dobrostan, odpoczynek i aktywność w najbliższym otoczeniu.

Informacja o zajęciach będzie rozpowszechniana online, głównie za pośrednictwem mediów społecznościowych fundacji, a także poprzez papierowe działania promocyjne, takie jak plakaty. Pozwoli to na sprawną komunikację z uczestnikami, informowanie o harmonogramie oraz dopasowywanie oferty do ich potrzeb. Organizator zapewni podstawowe środki organizacyjne i niezbędne akcesoria do prowadzenia zajęć.

Projekt ma charakter otwarty i inkluzyjny, a udział w nim będzie możliwy również dla osób ze szczególnymi potrzebami po wcześniejszym kontakcie z organizatorem w celu ustalenia możliwych form wsparcia organizacyjnego. Fundacja zastrzega prawo do odwołania zajęć plenerowych lub wyznaczenia innego terminu w przypadku niesprzyjających warunków pogodowych. W miarę możliwości część aktywności relaksacyjnych może zostać przeniesiona do placówki Imagonacji, aby zapewnić ciągłość realizacji projektu.

#### Miejsce realizacji

Park Skaryszewski  
ul. Zwycięzców 20/20, Saska Kępa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie otwartych zajęć jogi w plenerze	15h zajęć	harmonogram zajęć, ewidencja przeprowadzonych zajęć, dokumentacja zdjęciowa
Przeprowadzenie treningów relaksacji	15h zajęć	harmonogram zajęć, ewidencja przeprowadzonych zajęć
Poprawa samopoczucia i obniżenie poziomu napięcia u uczestników	co najmniej 70% z badanych uczestników deklaruje pozytywny wpływ udziału w zajęciach na samopoczucie i relaks	krótka ankieta ewaluacyjna dla 30% zakładanej liczby uczestników, tj 36 osób
Liczba uczestników	minimum 120 osób uczestniczących w zajęciach	ewidencja prowadzonych zajęć wraz z listą obecności

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

**Charakterystyka oferenta**

Fundacja Wspierania Rozwoju, Edukacji i Kultury „Imagonacja” realizuje działania na rzecz rozwoju psychicznego, edukacji, profilaktyki, zdrowego stylu życia oraz organizacji wartościowych form spędzania czasu wolnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W obszarze celów statutowych fundacji znajdują się m.in. działania wspierające zdrowie, dobrostan psychofizyczny, rozwój osobisty oraz aktywność społeczną mieszkańców. Planowane zadanie jest spójne z celami statutowymi fundacji, w szczególności w zakresie promocji zdrowia, aktywności ruchowej, profilaktyki przeciążenia stresem i integracji społecznej.

**Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja posiada doświadczenie w organizacji i realizacji podobnych działań prozdrowotnych i ruchowych. W 2020 roku zrealizowała zadanie „Joga w Parku” finansowane ze środków m.st. Warszawy, obejmujące zajęcia w sześciu warszawskich parkach i cieszące się dużym zainteresowaniem mieszkańców. W 2021 roku fundacja realizowała również projekt „Joga w Rembertowie” finansowany przez dzielnicę Rembertów. Osoby zaangażowane w realizację zadania posiadają przygotowanie do prowadzenia zajęć jogi oraz doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych, relaksacyjnych, uważnościowych, rozwojowych i psychoedukacyjnych dla różnych grup odbiorców, w tym dzieci, młodzieży i dorosłych.

**Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

W realizacji projektu wykorzystane zostaną zasoby organizacyjne i rzeczowe fundacji, w tym: maty do jogi, kostki, paski, instrumenty wykorzystywane do relaksacji, środki do dezynfekcji oraz kanały komunikacji internetowej, w szczególności profil w mediach społecznościowych służący promocji i kontaktowi z uczestnikami. Fundacja dysponuje także zasobami kadrowymi niezbędnymi do koordynacji, promocji i monitorowania przebiegu zadania.

**IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla instruktorów prowadzących zajęcia	6 300,00		
2.	Wynagrodzenie dla koordynatora projektu	800,00		
3.	Obsługa finansowo - księgową	600,00		
4.	Zakup materiałów sportowych i akcesoriów niezbędnych do prowadzenia zajęć	900,00		

5.	Koszta związane z marketingiem (jak płatna reklama, druk plakatów i rozwieszenie ich) i działaniami marketingowca	800,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		9 400,00	9 300,00	100,00

## 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)*
- 

<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 (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

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