

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 Dzielnica Mokotów
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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	„Pamięć Ciała – Pamięć Mokotowa - Cykl warsztatów ruchowych i społecznych dla osób w wieku emerytalnym.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	17.09.2026	Data zakończenia	15.12.2026

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

Opis zadania

Fundacja Pamięć Ciała zrealizuje cykl 8 bezpłatnych warsztatów dla osób w wieku emerytalnym mieszkających na Mokotowie.

W każdym warsztacie będzie brało udział minimum 15 osób, co daje podczas cyklu 8 warsztatów minimum 120 uczestnictw w zajęciach

Projekt będzie łączył łagodną aktywność ruchową, rozwijanie świadomości własnego ciała, pracę z pamięcią oraz budowanie relacji społecznych.

Podczas zajęć uczestnicy będą zapraszani do odkrywania związku pomiędzy ruchem, pamięcią i doświadczeniem. Punktem wyjścia będą również osobiste wspomnienia związane z Mokotowem – miejscami, ludźmi, dźwiękami, rytuałami codzienności i ważnymi wydarzeniami.

Zajęcia będą prowadzone w sposób dostępny dla osób o różnym poziomie sprawności. Nie będą wymagały wcześniejszego doświadczenia ruchowego. Ćwiczenia będą mogły być wykonywane zarówno w pozycji stojącej, jak i siedzącej.

Projekt ma przede wszystkim charakter aktywizacyjny i społeczny. Jego celem jest stworzenie seniorom bezpiecznej, regularnej przestrzeni do ruchu, spotkania z innymi osobami i dzielenia się własnym doświadczeniem.

HARMONOGRAM:

* 17 września 2026 - 30 września 2026

projekt plakatu, promocja i rekrutacja;

organizacja grupy;

warsztaty 1–2.

*1 października 2026 - 31 października 2026

warsztaty 3–5.

zbieranie materiałów i wspomnień.

*1 listopada 2026 - 15 grudnia 2026

warsztaty 6–8;

opracowanie materiału „Pamięć Mokotowa”;

ewaluacja projektu.

Każde spotkanie będzie trwało około 2 godzin. Warsztaty będą prowadzone przez dwie trenerki z doświadczeniem choreoterapeutycznym, edukacyjnym i terapeutycznym.

- Warsztat 1 – „Moje ciało, moje miejsce”

Poznanie się grupy. Łagodna praca z ciałem (ćwiczenia rozciągające i relaksacja). Pierwsze wspomnienia związane z Mokotowem (prawdopodobnie część wspomnień będzie związana z dzieciństwem i miejscami wówczas ważnymi. Nauka mówienia z pozycji "ja", nauka uważności na innych członków grupy. Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 2 – „Ciało pamięta”

Ćwiczenia wykorzystujące ruch i gest w przywoływaniu wspomnień (wykorzystanie elementów pantonimy), ekspresja ciała w obecnym życiu (kiedy i w jaki sposób można ją wykorzystywać, jak wykorzystywać rekwizyty dla przyjemności i pomocy w życiu codziennym). Relaksacja. Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 3 – „Mokotów, który pamiętam”

Praca ze wspomnieniami miejsc w dzielnicy ze szczególnym uwzględnieniem zapachów i smaków. Refleksja nad istotą zmiany, którym podlegają wspomnienia. Taniec przy nowych aranżacjach przebojów z okresu międzywojennego. Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 4 – „Dźwięki i rytmy mojego Mokotowa”

Łagodne ćwiczenia rozciągające.

Praca z instrumentami przy nowych aranżacjach przebojów z lat 60-tych i 70-tych z mocnym akceptowaniem rytmu i spokojny taniec.

Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 5 – „Ludzie, których pamiętam”

Praca z pamięcią relacji, które były ważne. Relaksacja z elementami medytacji. Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 6 – „Ruch, który łączy”

Relaksacja. Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia ruchowe wspierające kontakt, więzi, przynależność w parach, trójkach, grupie. Taniec intuicyjny. Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 7 – „Moja historia Mokotowa”

Relaksacja.

Dzielenie się ważnymi wspomnieniami związanymi z dzielnicą. Nagrywanie materiału, który będzie opracowany i opublikowany w Gazecie "Stary Mokotów".

Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

- Warsztat 8 – „Mokotów w nas”

Łagodne ćwiczenia rozciągające.

Spotkanie podsumowujące. Czytanie materiału wspomnieniowego przygotowanego do publikacji.

Dzielenie się refleksjami na temat zajęć (co było dobre, co warto zmienić), wymiana kontaktów.

Rytuał parzenia i picia herbaty zamykający spotkanie.

Miejsce realizacji

Centrum Kultury Łowicka, ul. Łowicka 21, Warszawa.

Zajęcia będą realizowane stacjonarnie, w przestrzeni bezpłatnie udostępnionej Fundacji Pamięć Ciała przez Centrum Kultury Łowicka.

Udostępnienie sali stanowi istotny zasób organizacyjny projektu i pozwala przeznaczyć środki z dotacji przede wszystkim na bezpośrednią pracę z uczestnikami.

Lokal, w którym realizowane będą zajęcia, wyposażony jest w podjazd umożliwiający dostęp osobom poruszającym się na wózkach. Wszystkie zajęcia odbywają się na parterze budynku, bez konieczności pokonywania schodów.

Toaleta w lokalu nie jest w pełni dostosowana do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami (brak wystarczającej przestrzeni manewrowej). W związku z tym jako dostęp alternatywny zapewniamy:

- wskazanie najbliższej dostępnej toalety (Cukiernia Halina Kryś, w odległości ok. 300 m),
- asystę organizatora przy dojściu do toalety,
- możliwość indywidualnego uzgodnienia innego rozwiązania przed rozpoczęciem zajęć.

Informacja o dostępności lokalu oraz możliwości skorzystania z dostępu alternatywnego będzie przekazywana uczestnikom przed rozpoczęciem działań.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja zajęć	8 warsztatów	Dokumentacja zdjęciowa
Liczba uczestników pojedynczych zajęć	Minimum 15 osób	Dokumentacja zdjęciowa+ lista uczestników
Liczba uczestnictw	Minimum 120 osób	listy obecności
Aktywizacja społeczna	min. 70% pozytywnych odpowiedzi	ankieta
Historie lokalne	min. 15	Dokumentacja
Materiał końcowy	1	Dokumentacja

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 wytnieniowych, 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 Niesamodzielnych 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.

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 których wzięło udział około 30 osób.

W październiku 2025 roku Fundacja zorganizowała I Forum Opiekunów Osób Niesamodzielnych 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;
- 1 wolontariuszki
- trojga stażystów, którzy będą zaangażowani przy organizacji i realizacji zadania. Koordynację projektu sprawuje Joanna Tadzik z doświadczeniem w organizacji podobnych wydarzeń w 2025 r.

Wkład własny Fundacji (wartość szacunkowa):

- praca 3 stażystów — 800 zł
- praca wolontariuszki 200 zł
- materiały własne Fundacji (karty terapeutyczne, maty, koce, instrumenty muzyczne, rekwizyty, olejki eteryczne, dyfuzor, kadzidła itp.) — 700 zł

Razem wkład własny: 1700 zł

Zasoby rzeczowe:

- Centrum „Łowicka” Dom Kultury – bezpłatne udostępnienie przestrzeni w ramach współpracy;
- Współpraca z Partnerstwem Lokalnym Stary Mokotów – pomoc przy promocji festiwalu;
- Zasoby Fundacji Pamięć Ciała – sprzęt i materiały wymienione powyżej.

Zasoby finansowe: Nie dotyczy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 8 warsztatów – 16 godz. × 400 zł	6 400,00		

2.	Przygotowanie programu i materiałów metodycznych	700,00		
3.	Materiały warsztatowe	200,00		
4.	Opracowanie materiału „Pamięć Mokotowa”	700,00		
5.	Rekrutacja i promocja	500,00		
6.	Koordinacja projektu	1 000,00		
7.	Ewaluacja i podsumowanie	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.