



Urząd Miasta Szczecin
Biuro Dialogu Obywatelskiego
pl. Armii Krajowej 1, 70-456 Szczecin
tel. + 48 91 42 45 105
bdo@um.szczecin.pl · www.szczecin.pl

BDO-4

OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

URZĄD MIASTA SZCZECIN
Biuro Dialogu Obywatelskiego
Data: 08-01-2020
Wpłynęło: 1015/000-IV/20
L. dz.

URZĄD MIASTA SZCZECIN
KANCELARIA BOI
Wpłynęło dnia
08-01-2020
NR KANCELARYJNY:
Osoba przyjmująca: *Joanna Dziurienko*

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie**” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/~~niepobieranie**~~”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Urząd Miasta Szczecin	WICEPREZES FUNDACJI „IMPULS”
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu.	<i>Joanna Dziurienko</i>

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	
Fundacja Porozumienia Publicznego i Integracji Impuls, Oznaczenie rodzaju organizacji: FUNDACJA Numer KRS: 0000293929; REGON: 320440441; NIP: 8522521937 Data rejestracji w Krajowym Rejestrze Sadowym: 29.11.2007 SZCZECIN 70-415 AL. PAPIEZA JANA PAWŁA II nr 42 www.mediacie-impuls.pl	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Osoba upoważniona do składania wviaśnień dotyczących oferty

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Stress Off Festiwal			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	03-04-2020	Data zakończenia	05-04-2020
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

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.

JA

OPIS I UZASADNIENIE POTRZEBY REALIZACJI PROJEKTU: Festiwal Stress Off w Szczecinie to wydarzenie, które na stałe wpisało się już w grafik ważnych i wyczekiwanych wydarzeń. Jest to jedyna impreza tego typu w naszym mieście. Festiwal odbędzie się w Zachodniopomorskim Stowarzyszeniu Rozwoju Gospodarczego – Szczecińskim Centrum Przedsiębiorczości przy ul. Kolumba 86 w Szczecinie. Wraz z nadejściem wiosny ekipa entuzjastów budzi mieszkańców Szczecina oraz okolic i motywuje ich do świadomego zadbania o swoje zdrowie, wykorzystując alternatywne i akademickie metody. Chcemy w ten sposób umożliwić mieszkańcom naszego Regionu dostęp do szerokiej palety narzędzi pracy ze stresem, który jest zmorą naszych czasów i epidemią zalewającą nasze Społeczeństwo. Długotrwały i zbyt silny stres, z którym człowiek pomimo wysiłków nie potrafi sobie poradzić, pociąga za sobą szereg kosztów psychicznych i fizycznych. Festiwal tworzony jest z myślą o wspólnym spotkaniu, integracji ludzi o podobnych zainteresowaniach i potrzebujących pomocy, a także dzieleniu się wiedzą, doświadczeniami i przemyśleniami, które w sposób praktyczny podnoszą jakość zdrowia w szerokim jego znaczeniu. Festiwal Stress Off rokrocznie przyciąga również entuzjastów harmonijnego rozwoju, poszukiwaczy wiedzy i pasjonatów życia. Spotykamy się, by wzajemnie się inspirować i rozwijać swoje potencjały. Ideą Festiwalu jest również łączenie środowisk akademickich i alternatywnych oraz holistyczne podejście do pracy z ciałem, duchem i umysłem. Przewidujemy, że w Festiwalu weźmie udział około 300 osób.

Podczas dwóch i pół dnia na dwóch salach wykładowych i trzech salach warsztatowych, kilkudziesięciu prowadzących będzie przybliżać tematykę świadomej pracy z ciałem, umysłem i duchem. To różnego rodzaju praktyka, ćwiczenia, medytacje, ruch, w którym świadomie wykorzystujemy nasze ciało fizyczne, może być to psychoterapia poprzez ciało, ćwiczenia korygujące nasze błędne postawy ciała, pozbywanie się niekorzystnych dla nas nawyków w ruchu, a także praktyka prozdrowotna, coaching czy zdrowe odżywianie.

GRUPA DOCELOWA: Grupa docelowa projektu to mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego, ze szczególnym uwzględnieniem osób narażonych na życie w zwiększonym stresie, potrzebujących wsparcia, szukających alternatywnych rozwiązań na poprawienie zdrowia i kondycji.

CEL PROJEKTU: Podniesienie jakości życia ok 300 mieszkańców regionu zachodniopomorskiego poprzez zorganizowanie Festiwalu Stress Off, który przekazuje wiedzę, kompetencje i umiejętności z zakresu radzenia sobie ze stresem i minimalizowanie negatywnych konsekwencji życia w pośpiechu, poprzez 55 szkoleń/warsztatów i 14 wykładów otwartych, w terminie do końca kwietnia 2020 r.

OPIS DZIAŁAŃ:

Zadanie 1.

Upowszechnienie idei projektu i promocja wydarzeń Festiwalu Stress Off (1 lutego 2020r. – 2 kwietnia 2020 r.)
Promocja projektu będzie realizowana poprzez wykorzystanie dostępnych oferentowi kanałów informacyjno-promocyjnych tj.: strona internetowa, portale społecznościowe (FB, Instagram), plakaty (format: A2, 4x4) 100 szt., ulotki (A5, 4x4) 2 tys sztuk, roll-up (3 szt.), ścianka banerowa (3 x 2,40 – 2szt), baner zewnętrzny. Reportaż promocyjny z Festiwalu w formie filmu.

Zadanie 2.

Rekrutacja uczestników z pośrednictwem platformy e-rekrutacji (1 luty 2020 r. – 31 marca 2020 r.)
Wnioskodawca posiada e-platformę rekrutacyjną dla sprawnego zrekrutowania min. 300 uczestników szkoleń i wykładów w ramach Festiwalu. Wykorzystanie e-platformy pozwoli na właściwą identyfikację osób z grupy docelowej.

Zadanie 3.

Inauguracja i przeprowadzenie Festiwalu Stress Off (3-5 kwietnia 2020 r.)

Planowany Program Festiwalu Stress Off

Piątek 03-04-2020r

16:30 - 18:00 Jelita twój drugi mózg, czyli kto nami rządzi

16:30 - 18:00 Ustawienia Systemowe Berta Helkingera. Co my tu ustawiamy i kogo?

16:30 - 18:00 Mediacja – co to jest i czemu służy

18:15 - 19:45 Afro Dance Therapy z muzyką na żywo
18:15 - 19:45 Hashimoto przez pryzmat Medycyny Chińskiej. Przyczyny choroby patomechanizm i leczenie.

Sobota 04-04-2020r

09:00 - 10:00 Mindfulness
09:00 - 10:00 Planowanie, nie plany
09:00 - 10:00 Poczuj się dobrze z własnym ciałem i duchem – zdrowie i dietetyka według medycyny chińskiej
09:00 - 10:00 warsztat
09:00 - 10:00 pranajamy (oddechy)

10:15 - 11:15 Zdrowy kręgosłup
10:15 - 11:15 Makrobiotyka, czyli naturalny sposób odżywiania
10:15 - 11:15 Wykład Magda Ptak
10:15 - 11:15 Feldenkreise
10:15 - 11:15 TRE® – uwolnij stres

11:30 - 12:45 Cenniejsze niż złoto. Właściwości zdrowotne olejków eterycznych
11:30 - 12:45 Kundalini Joga w teorii i praktyce cz1
11:30 - 12:45 wykład - psychiatra
11:30 - 12:45 refleksologia
11:30 - 12:45 warsztat

13:00 - 14:15 Automasaż to rozwiązanie dla Ciebie
13:00 - 14:15 Namaste joga
13:00 - 14:15 By chciało się chcieć – o odwadze i zmianie
13:00 - 14:15 Kundalini Joga w teorii i praktyce cz2
13:00 - 14:15 Zmęczone nadnercza, problemy z tarczycą, a zioła

14:45 - 16:00 Oddech biodynamiczny
14:45 - 16:00 Zrozum swój rozum – medytacja uważności w kontekście fizjologii działania układu nerwowego
14:45 - 16:00 Relaksacyjny masaż głowy i twarzy
14:45 - 16:00 Uzdrowiająca moc pola serca
14:45 - 16:00 Mięśnie dna miednicy – Klucz do kobiecości i zdrowia

16:30 - 17:45 Zanim weźmiesz tabletkę przeciwbólową – czyli warsztat automasażu twarzy
16:30 - 17:45 Kwantowe narzędzia transformacji osobistej
16:30 - 17:45 Kobietowo.pl wykład
16:30 - 17:45 taniec spontaniczny
16:30 - 17:45 wykład

18:00 - 19:15 Uwalnianie głosu
18:00 - 19:15 Emocjonalny autoportret – studium własnych wartości w obrazach Points of You®
18:00 - 19:15 Joga Nidra – Joga snu
18:00 - 19:15 Ajurweda w praktyce
18:00 - 19:15 muzykoterapia

Niedziela 05-04-2020r

10:00 – 11:00 Relaksacyjny Masaż Shantala Body Touch dla dorosłych
10:00 - 11:00 Leczyć organizm, a nie chorobę – zmiana punktu widzenia na zdrowie
10:00 – 11:00 Krzysztof Kryj – disco spinning
10:00 - 11:00 aromatoterapia
10:00 - 11:00 Medytacja dynamiczna OSHO

11:15 - 12:30 Taniec intuicyjny – w ruchu miłości do siebie
11:15 - 12:30 Potencjały w rzeczywistości
11:15 - 12:30 Psychodeliki i ich zastosowania medyczne

11:15 - 12:30 KOBIDO – Japoński liftingujący masaż twarzy
 11:15 - 12:30 Masaż hawajski

12:45 - 14:00 Osteopata - wykład
 12:45 - 14:00 Energia serca – warsztaty z medytacją
 12:45 - 14:00 Hipnoterapia w pracy z relacją, rozstaniem i stratą osoby bliskiej
 12:45 - 14:00 taniec DMT
 12:45 - 14:00 warsztat

14:30 - 16:00 Moc Kobiecości. Praktykuj swoją zmysłowość
 14:30 - 16:00 Gimnastyka Słowiańska dla Kobiet
 14:30 - 16:00 Moja pierwsza mandala
 14:30 - 16:00 Naginanie Rzeczywistości
 14:30 - 16:00 telekardio - wykład

16:15 - 17:45 Usłysz Serce
 16:15 - 17:45 Vedic Art. – malowanie terapeutyczne
 16:15 - 17:45 Huna – terapia hawajska
 16:15 - 17:45 festiwal Kobiet
 16:15 - 17:45 Wykład

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Umożliwienie uczestnikom dostępu do wiedzy na temat zdrowego trybu życia poprzez prelekcje - 14 wykładów otwartych po 1,15 godz. podnoszenie kompetencji i umiejętności z zakresu zarządzania stresem i radzenia sobie w sytuacjach stresowych tj. łącznie 16 godz	Zakładana liczba uczestników Festiwalu to ok 300 osób.	Dokumentacja w postaci list obecności i rejestracji wygenerowana na e-platformie
Przekazanie wiedzy na temat dostępnych w Szczecinie narzędzi pracy ze stresem, udostępnienie kompetencji i umiejętności z zakresu radzenia sobie ze stresem i minimalizowanie negatywnych konsekwencji życia w pośpiechu poprzez 42 warsztaty po 1,15 godz. łącznie 48 godz	Zakładana liczba uczestników Festiwalu to ok 300 osób.	Dokumentacja w postaci list obecności i rejestracji wygenerowana na e-platformie
Zintegrowanie środowiska związanego z medycyną akademicką i alternatywną	Ok 300 osób biorących udział w festiwalu, ok 60 prelegentów, ponad tysiąc osób obserwujących stronę FB	Dokumentacja w postaci list obecności i rejestracji wygenerowana na e-platformie, oraz lista prelegentów.

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

Fundacja Porozumienia Społecznego i Integracji IMPULS powstała w 2007 roku. Naszym celem jest niesienie pomocy społecznej dzieciom, młodzieży i dorosłym. Działanie na rzecz integracji i reintegracji zawodowej oraz społecznej, wspomaganie rozwoju gospodarczego, przedsiębiorczości, wspólnot i społeczności lokalnych, szeroko rozumianej kultury, sztuki i edukacji, przeciwdziałanie uzależnieniom, zagrożeniom i patologiom społecznym, kształtowanie prospołecznych postaw i dobrych nawyków. Oferujemy wsparcie psychologiczno-terapeutyczne, prawne, edukacyjne.

Po raz czwarty z powodzeniem organizujemy Stress Off Festiwal – pierwszą w regionie cykliczną imprezę edukacyjną poświęconą stresowi i sposobom radzenia sobie z nim. Jesteśmy pełni pasji profesjonalistami. W Festiwalu bierze

CJM

udział ponad 60 prelegentów (wolontariuszy) oraz 8 wolontariuszy obsługujących Festiwal przez 3 dni jego trwania.

Po za tym prowadzimy szkolenia, kursy i warsztaty z zakresu kompetencji miękkich, mediacji, prewencji zagrożeń społecznych, działań profilaktycznych na terenie szkoły. W ofercie szkoleń znajdują się tematy przeznaczone dla nauczycieli, rad pedagogicznych, rodziców oraz uczniów. Flagowym kursem jest „Szkoła Mediacji”, dający uprawnienia do wykonywania zawodu mediatora. Wydajemy bezpłatny magazyn ekologiczny „EcoStyl”, współfinansowany przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie. „EcoStyl” zachęca do ekologicznego stylu życia, dbania o środowisko naturalne i poszukiwania możliwych ekorozwiązań w całym naszym życiu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem 4 sal i jednej konferencyjnej Na okres 3 dni	5500zł		
2.	Materiały informacyjne i reklamowe Ulotki, plakaty, roll upy, banery reklamowe, projekt graficzny, bilety, program festiwalu,	1700zł		
3.	Materiały biurowe niezbędne do przeprowadzenia zajęć	500zł		
4.	Księgowość	300zł		
5.	Koordynowanie projektu wraz z opracowaniem konspektów	3500zł		
6.	Wynajem sprzętu nagłaśniającego	2000zł		
7.	Reportaż promocyjny z festiwalu w formie filmu	2000zł		
8.	Koszt wkładu osobowego pracy wolontariuszy za obsługę i przygotowanie festiwalu (umowa wolontariacka) – 5 os. x 15 PLN x 20 godz. x 2 m- ce)	3000zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		18 500zł	10 000zł	8500zł

WICEPREZES
FUNDACJI „IMPULS”

Joanna Dziurmińska

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.


WICEPREZES
FUNDACJI „IMPULS”
Joanna Dziurmińska

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

Data 5.12.2019 r. 08.11.2020