



Urząd Miasta Szczecin
Biuro ds. Organizacji Pozarządowych
 pl. Armii Krajowej 1, 70-456 Szczecin
 tel. + 48 91 42 45 105
 bop@um.szczecin.pl · www.szczecin.pl

URZĄD MIASTA SZCZECIN
 Biuro Obsługi Interesantów
 KANCELARIA GŁÓWNA
 Dnia 23-01-2018
 WPŁYNEŁO
 L. dz.

BOP-4

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 oraz w przypisach.

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

Urząd Miasta Szczecin
 Biuro ds. Organizacji Pozarządowych
 24-01-2018
 1926/BOP-14/18

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miasta Szczecin			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu			
4. Tytuł zadania publicznego	Stress Off Festiwal			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.03.2018	Data zakończenia	30.04.2018

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Fundacja Porozumienia Publicznego i Integracji Impuls, Oznaczenie rodzaju organizacji: FUNDACJA REGON: 320440441, NIP: 8522521937 Data rejestracji w Krajowym Rejestrze Sadowym: 29.11.2007 SZCZECIN 70-415 AL. PAPIEZA JANA PAWŁA II nr 42 Numer KRS: 0000293929	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Nazwiska i imiona osób upoważnionych do reprezentowania oferenta: a) Marek Pietrasik - Prezes Zarządu b) Joanna Dzumienko – wiceprezes Zarządu (dwóch członków Zarządu działających wspólnie) Osoba upoważniona do składania wyjaśnień dotyczących oferty Joanna Dzumienko -

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego

OPIS I UZASADNIENIE POTRZEBY REALIZACJI PROJEKTU: Festiwal Stress Off w Szczecinie to wydarzenie, którego długo brakowało na mapie rozwijającego się pręźnie miasta. Od kwietnia 2018 to się zmieni. Wraz z nadejściem wiosny ekipa entuzjastów chce obudzić mieszkańców Szczecina oraz okolic i zmotywować ich do świadomego zadbania o swoje zdrowie wykorzystując alternatywne i akademickie metody. Biorąc przykład z istniejącego Festiwalu Świadomej Pracy z Ciałem odbywającego od wielu lat w Gdańsku, postanowiliśmy przenieść tą wspaniałą ideę do naszego województwa. W ten sposób chcemy umożliwić mieszkańcom naszego Regionu dostęp do szerokiej palety narzędzi pracy ze stresem, który jest zmurą naszych czasów i jak epidemia zalewa 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 i integracji ludzi o podobnych zainteresowaniach, potrzebujących pomocy, a także dzieleniu się wiedzą, doświadczeniami i przemyśleniami, które w sposób praktyczny podnoszą jakość zdrowia w szerokim jego znaczeniu. Ideą Festiwalu jest również łączenie środowisk akademickich i alternatywnych oraz holistyczne podejście do pracy z ciałem, duchem i umysłem.

GRUPA DOCELOWA: Grupa docelowa projektu to mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego, ze szczególnym uwzględnieniem osób narażonych na życie w zwiększonym stresie. Według Państwowej Inspekcji Pracy (2016) kategorie osób szczególnie obciążonych czynnikiem stresu to: osoby w wieku 25 – 49 roku życia (72%), osoby pracujące w jednym miejscu pracy powyżej 10 lat (63%), zmieniające miejsce zamieszkania (44%), osoby samotnie wychowujące dziecko (38%), osoby zmieniające miejsce pracy (38%), osoby bezrobotne (34%), osoby zagrożone wykluczeniem społecznym (32%). Wnioskodawca nie będzie stosował kryterium dostępu w rekrutacji, jednak przewiduje stosowanie kryteriów preferencji tj. osoby w wieku 25 – 49 roku życia (+5 pkt.), osoby pracujące w jednym miejscu pracy powyżej 10 lat (5 pkt.), zmieniające miejsce zamieszkania (+4 pkt.), osoby samotnie wychowujące dziecko (+3pkt), osoby zmieniające miejsce pracy (+3pkt), osoby bezrobotne (+3pkt), osoby zagrożone wykluczeniem społecznym (+3pkt). W wyniku procesu rekrutacji powstaną: regulamin rekrutacji, lista rankingowa i lista rezerwowa do każdego szkolenia/ warsztatu. Oferent nie będzie dyskryminował nikogo ze względu na płeć, wiek, grupę etniczną i narodową, niepełnosprawność, wyznanie religijne.

CEL PROJEKTU: Podniesienie jakości życia min. 350 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 48 szkoleń/ warsztatów i 24 wykłady otwarte, w terminie do końca kwietnia 2018 r.

OPIS DZIAŁAŃ:

Zadanie 1. Upowszechnienie idei projektu i promocja wydarzeń Festiwalu Stress Off (1 marzec 2018 r. – 10 kwietnia 2018 r.)

Promocja projektu będzie realizowana poprzez wykorzystanie dostępnych oferentowi kanałów informacyjno-promocyjnych tj.: strona internetowa, portale społecznościowe (FB, Instagram, Twitter), plakaty (format: A2, 4x4) 100 szt., ulotki (A5, 4x4) 2 tys sztuk, roll-up (6 szt.), ścianka banerowa (3 x 2,40), baner zewnętrzny. Reportaż promocyjny z Festiwalu w formie filmu.

Wnioskodawca wystąpi również o patronaty medialne do: TV Pomerania, gazety o zasięgu regionalnym.

Zadanie 2. Rekrutacja uczestników z pośrednictwem platformy e-rekrutacji (1 marzec 2018 r. – 20 kwiecień 2018 r.)

Wnioskodawca zakupi e-platformę rekrutacyjną dla sprawnego zrekrutowania min. 350 uczestników szkoleń i wykładów w ramach Festiwalu. Dokonano już rozeznania rynku (3 oferty), z których wybrano opcję najtańszą, stanowiącą pozycję budżetową w niniejszej ofercie. Wartością dodaną powyższego zakupu jest utrzymanie

trwałości projektu – wykorzystanie narzędzia do kolejnych, cyklicznych działań o charakterze edukacyjno-profilaktycznym. Ponadto, Oferent pragnie zauważyć, że koszt jednostkowy przypadający na rekrutację jednego wydarzenia wynosi 111,11 zł (8000 zł/72 wydarzenia (szkolenia i wykłady otwarte)), co świadczy o wysokiej efektywności finansowej i dbałości o właściwe wydatkowanie środków publicznych. Wykorzystanie e-platformy pozwoli na właściwą identyfikację premiiwanej kategorii osób z grupy docelowej.

Zadanie 3. Inauguracja i przeprowadzenie Festiwalu Stress Off (21-22 kwiecień 2018 r.)

Planowany Program Festiwalu Stress Off

SOBOTA 21 KWIECIEŃ

9.00 – 10.15 Psychosomatyka – stres, a choroby XXI wieku

9.00 – 10.15 Warsztat Relaksacyjny

9.00 – 10.15 Joga naturalnego przepływu

9.00 – 10.15 Joga dynamiczna

9.00 – 10.15 Automasaż – masaż na samym sobie

9.00 – 10.15 Makrobiotyka – jesteś tym co jesz

10.30 – 11.45 Pranajama - Moc siły życiowej

10.30 – 11.45 Joga kundalini - technika Świadomej Przytomności

10.30 – 11.45 Poczuj się dobrze z własnym ciałem i duchem – Gotowanie Według 5 przemian

10.30 – 11.45 MA-URI Polinezyjska sztuka uzdrawiania

10.30 – 11.45 Mindfulness – wprowadzenie do uważności

12.00 – 13.15 Człowiek tańczący – oddech, przestrzeń, ciało

12.00 – 13.15 Bliżej siebie, dalej od stresu

12.00 – 13.15 Podnoszenie jakości w relacjach

12.00 – 13.15 Ajurweda- powrót medycyny holistycznej

12.00 – 13.15 Qi Gong Lecący Żuraw – Medytacja w ruchu

12.00 – 13.15 Metoda czaszkowo krzyżowa

13.45 – 15-00 Odkrywanie własnej autentyczności

13.45 – 15-00 Ciało – Emocje - Relacje TRE

13.45 – 15-00 Poznaj swój język miłości i autentyczną komunikację

13.45 – 15-00 Czym jest Nirvana?

13.45 – 15-00 Świadomość ciała i umysłu - 5 tybetańska

13.45 – 15-00 Refleksologia metoda terapii holistycznej

15.15 – 16.45 Pokonać stres - harmonizacja kwantowa

15.15 – 16.45 JKA – unikalna metoda skierowana dla dzieci z wszelkimi zaburzeniami neurologicznymi

15.15 – 16.45 Uderz w Bęben!

15.15 – 16.45 Mięśnie dna miednicy

15.15 – 16.45 Świadomy oddech Satori

15.15 – 16.45 Pokaz masażu HAUORA

17.00 – 18.30 Co nam mówi choroba? - Biologia Zdrowia

17.00 – 18.30 Metoda Feldenkraisa czyli jak przez świadomy ruch zmienić swoje nawyki ruchowe i odkryć swój nowy potencjał

17.00 – 18.30 Kontakt Improwizacja – Improwizacja w tańcu/ ruch intuicyjny

17.00 – 18.30 Jeść zdrowiej, żyć lepiej – strefa zmian osobistych

17.00 – 18.30 Medytacja kolorami

17.00 – 18.30 Reset - metoda odprężenia stawu skroniowo-żuchwowego

- 18.45 – 20.15 Wytańcz stres – Spontan Dance
- 18.45 – 20.15 Anatomia Dźwięku
- 18.45 – 20.15 Nirvana Fitness
- 18.45 – 20.15 Włącznik Kreatywności
- 18.45 – 20.15 Miłosny potencjał kobiety i mężczyzny.
- 18.45 – 20.15 Pokaz masażu Tajskiego

20.15 – 22.00 Koncert Mis i Gongów

NIEDZIELA 22 KWIECIEŃ

- 9.00 – 10.15 Medycyna Chińska
- 9.00 – 10.15 Czysty Umysł – spokój wewnętrzny
- 9.00 – 10.15 Terapeutyczna Joga Hormonalna
- 9.00 – 10.15 Wyłącz stres – Stress Off
- 9.00 – 10.15 Bemer - magnetostymulacja najnowszej generacji
- 9.00 – 10.15 Kiaora – dynamiczny masaż energetyczny

- 10.30 – 12.00 Metoda Fris – Jak się chronić przed skutkiem stresu w komunikacji?
- 10.30 – 12.00 Joga śmiechu
- 10.30 – 12.00 AFRO Dance
- 10.30 – 12.00 Fitoterapia – zioła pełne mocy
- 10.30 – 12.00 Droga do siebie - oddech Biodynamiczny
- 10.30 – 12.00 Pokaz energetycznego mięśniowo – powięziowego rozluźnienia

- 12.15 – 13.45 Zdrowy Tumiwizizm – Transerfing Rzeczywistości
- 12.15 – 13.45 Mind and Body - Integrując ciało i umysł
- 12.15 – 13.45 DMT – taniec terapeutyczny
- 12.15 – 13.45 Życie w czasach transformacji - Promocja książki
- 12.15 – 13.45 Dogonić siebie – konstelacje rodzinne

- 14.15 – 15.45 Relacje „karmiczne”. Co to jest i jak z tym żyć?
- 14.15 – 15.45 Czuję więc JESTEM – ćwiczenia metodą A. Lowena
- 14.15 – 15.45 Rada – Taniec Indyjski – Esencja kobiecości
- 14.15 – 15.45 Głodówka – w drodze do zdrowia
- 14.15 – 15.45 Nie ma życia bez stresu - Couching
- 14.15 – 15.45 Masaż Ajurwedyjski – zdrowie, energia i harmonia

- 16.00 – 17.30 Czy to prawda? Jak zidentyfikować stresujące myśli, czyli metoda The Work of Byron Katie
- 16.00 – 17.30 Gimnastyka Słowiańska
- 16.00 – 17.30 Jakie są twoje oczekiwania? - spotkanie z organizatorami
- 16.00 – 17.30 Przetransformuj stres – magia kreacji i symboliki
- 16.00 – 17.30 Masaż uwalniania miednicy. Praca z traumą i zablokowaną energią

Wnioskodawca planuje pobieranie opłat od uczestników. Uzasadnieniem pobierania opłat od uczestników jest gwarancja uczestnictwa w zaplanowanych działaniach szkoleniowo-wykładowych, które w komercyjnej ofercie kosztują średnio 600 PLN/ warsztat. Doświadczenie oferenta w realizacji działań edukacyjno-profilaktycznych, potwierdza, że uczestnictwo jest niestety skorelowane z wniesieniem zobowiązania finansowego.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Rezultaty:

- 350 osób, które podniosły swoją wiedzę, kompetencje, umiejętności z zakresu zarządzania stresem i radzenia sobie w sytuacjach stresowych (wskaźnik rezultatu: lista obecności, protokół listy uczestników z e-platformy rekrutacyjnej, dokumentacja zdjęciowa);
- 48 szkoleń po 1,5 godz. każdy w formie warsztatowej lub pokazowej, które podniosą wiedzę, kompetencje, umiejętności z zakresu zarządzania stresem i radzenia sobie w sytuacjach stresowych tj. łącznie 72 godz. szkoleń (wskaźnik rezultatu: umowy wolontariatu);
- 24 wykłady otwarte po 1,5 godz. Każdy, które podniosą wiedzę, kompetencje, umiejętności z zakresu zarządzania stresem i radzenia sobie w sytuacjach stresowych tj. łącznie 36 godz. wykładów (wskaźnik rezultatu: umowy wolontariatu);

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
1	Koszt wynagrodzenia prowadzących szkolenia (24 szkolenia x 1,5 godz. x 70 PLN) – umowa wolontariacka	1680,00 zł	0,00 zł	1680,00 zł
2	Koszt projektu graficznego i druku plakatów	3500,00zł	3500,00zł	0,00 zł
3	Koszt wynagrodzenia prowadzących wykłady (12 wykładów x 1,5 godz. x 70 PLN) – umowa wolontariacka	840,00 zł	0,00 zł	840,00 zł
4	Koszt wkładu osobowego pracy wolontariuszy za obsługę i przygotowanie festiwalu (umowa wolontariacka) – 5 os. x 15 PLN x 20 godz. x 2 m-ce)	3000,00 zł	0,00 zł	3000,00 zł
5	Koszt wynajmu nagłośnienia do sal szkoleniowo-wykładowych (FV)	2000,00 zł	0,00 zł	2000,00 zł
6	Koszt wynajmu sal szkoleniowo-wykładowych (FV)	4000,00 zł	0,00 zł	4000,00 zł
7	Koszt zaprojektowania, wykonania, uruchomienia i obsługi technicznej e-platformy rekrutacyjnej (FV)	8000,00 zł	4000,00 zł	4000,00 zł
8	Reportaż promocyjny z festiwalu w formie filmu	2500,00zł	2500,00zł	0,00 zł
Koszty ogółem:		25520,00zł	10000,00zł	15520,00zł

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

PREZES
FUNDACJI "IMPULS"
.....
.....
mgr Matek Pietrasik

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

FUNDACJA POROZUMIENIA SPOŁECZNEGO I INTEGRACJI
"IMPULS"
71-468 Szczecin, ul. Sosnowa 27
KRS 0000293929
tel.
82-252-19-37 Regon 120440441

Data 17.01.2017

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność

WICEPREZES
FUNDACJI "IMPULS"
Joanna Dziurienko