

# 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>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

## 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>Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000497254</b> , Kod pocztowy: <b>70-241</b> , Poczta: <b>Szczecin</b> , Miejscowość: <b>Szczecin</b> , Ulica: <b>Kopernika</b> , Numer posesji: <b>6</b> , Numer lokalu: <b>9</b> , Województwo: <b>zachodniopomorskie</b> , Powiat: <b>Szczecin</b> , Gmina: <b>m. Szczecin</b> , Strona www: <b>pfpu.pl</b> , Adres e-mail: <b>fundacja@pfpu.pl</b> , Numer telefonu: <b>519195023</b>	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Dagmara Kaczmarek</b> <b>Adres e-mail: dagmara@atelianieruchomosci.pl</b> <b>Telefon: 519195023</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	W stronę słońca - rewitalizacja po pandemii			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	11.07.2021	Data zakończenia	08.10.2021

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

## Opis zadania

Projekt przewiduje stworzenie oryginalnego i jednocześnie przystępnego narzędzia do walki ze skutkami pandemii wśród dzieci i młodzieży, z którego mogliby korzystać zarówno nauczyciele, specjaliści jak i rodzice. Obejmowałby nagranie 10 autorskich filmów poruszających następującą tematykę:

- Co nam przyniosła pandemia?;
- Oddziaływanie pandemii na dzieci;
- Skutki pandemii w zakresie stanu psychicznego dzieci ( m.in. przebudźcowanie, brak koncentracji, brak umiejętności obserwacji, brak kontaktu z rówieśnikami);
- Skutki nauczania zdalnego (m.in. spędzanie czasu przed komputerem, brak regularnego kontaktu z rówieśnikami, źle wykształcone umiejętności społeczne i interpersonalne);
- Stres związany z pandemią (m.in. całkowita zmiana nawyków życiowych, brak umiejętności interpersonalnych, poczucie wyalienowania w społeczeństwie);
- Wpływ na zdrowie (m.in. brak ruchu, zmiana nawyków żywieniowych, siedzący tryb życia, zjadanie stresu, nieodpowiednia postawa, problemy ze wzrokiem);
- Stany lękowe, jako skutek pandemii (m.in. zmiany na poziomie neurologicznym i biochemicznym, lęk przed zmianami, lęk przed powrotem do stanu przed pandemią tzw. "normalności", zaburzenia w ciele);
- Recepta na pandemię (m.in. znalezienie równowagi, odpowiednia dieta, spędzanie określonego czasu poza domem, ćwiczenia na koncentrację, ćwiczenia oddechowe);
- Schematy rozmów dla rodziców/nauczycieli z dziećmi;
- Skrypty dla rodziców;
- Zdrowe relacje (m.in. ze sobą, z rówieśnikami, z rodziną, relacje bez przemocy);
- Analiza i obserwacja (m.in. grupowanie myśli, kalendarze uczuć, budowanie pozytywnych nawyków, wgląd w siebie, szukanie równowagi wewnętrznej).

Celem jest stworzenie narzędzia, które będzie formą wsparcia dla nauczycieli, rodziców i specjalistów w walce ze skutkami pandemii wśród dzieci i młodzieży, również z naciskiem na wpływ długotrwałego nauczania zdalnego. Jednocześnie ma pomóc budować relacje z dziećmi i młodzieżą i umożliwiać oferowanie im odpowiedniego wsparcia, pomocy.

W filmie wzięliby udział specjaliści zarówno z zakresu psychologii i zarządzania emocji jak i od zdrowia.

Forma projektu uwzględni aktualną sytuację epidemiologiczną, dlatego byłby przeprowadzony w formie online - nagrania byłyby udostępniane internetowo kanałami promocji Fundacji, czyli fanpage na facebooku (z płatnymi reklamami), instagram, YouTube, newsletter, strona internetowa pfp.

Zostanie wystosowana prośba do Urzędu Miasta Szczecin z rozesłaniem wyprodukowanych materiałów do Szkół, aby nauczyciele i specjaliści mogli z nich korzystać, albo z informacją, aby chętni nauczyciele i specjaliści zgłaszali się po nie do Fundacji.

W stronę słońca – rewitalizacja po pandemii

Scenariusze filmów zawierają głównie omawiane tematy/zagadnienia, poruszane kwestie. Każde z nich jest omawiane w sposób obszerny i szczegółowy. Istotnym faktem, jest to, że poza wskazanymi zagadnieniami, podczas ich omawiania, tematy zostały poszerzone również o inne zagadnienia, więc zakres filmów w praktyce jest znacznie szerszy. Filmy zostały nagrane z udziałem prowadzących wymienionych niżej.

W trakcie filmów zostały wykorzystane stworzone przez Polską Fundację Przeciwdziałania Uzależnieniom karty emocji i różnych stanów emocjonalno-psychicznych, a także „wizualizacji” istotnych dla organizmu i układu nerwowego hormonów (m.in. kortyzol, stres, miłość,

potrzeba

poczucia bezpieczeństwa, poczucie odrzucenia).

Prowadzący: Agnieszka Zalewska (Prezes PFPU), Karina Ryterska (Doktor Nauk Medycznych)

## 1. SKUTKI DŁUGOTRWĄŁEGO NAUCZANIA ZDALNEGO

- Jakie są efekty długo trwałego nauczania;
- Przebodźcowanie;
- Spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem;
- Problemy ze skupieniem ze względu na tzw „wyzwalacze” i „rozpraszacze” typu YouTube, Platformy do grania;
- Podstawowa różnica pomiędzy lekcją online a w „normalnej” formie;
- Wpływ przebodźcowania na układ nerwowy/przestymulowanie wzrokowe i słuchowe – brak bodźców czuciowych;
- Brak poczucia „efektu zmiany” przejścia na nowy tryb życia przez pandemię;
- Zmiana, jako czynnik stresowy;
- Wpływ spędzania długiego czasu w pozycji siedzącej;
- Jakie są efekty nierozładowanej energii (np. zaburzenia snu, stanów depresyjnych, melancholia);
- Wpływ na wzrok oraz odruchy piśmiennicze (jak wady wzroku, a przy okazji omawiane są możliwości; ich zapobiegania);
- Wpływ stresu rodziców na dziecko, powiązania pomiędzy relacjami rodzinnymi, w tym wpływ braku opcji „resetu” i odmiany w szkole;
- Rozwój nerwowy od najmłodszych lat/wewnętrzna biochemia;

Poruszane zagadnienia związane z wydzielaniem dopaminy, kortyzolu, adrenaliny, seratoniny i ogólnie biochemii mózgu i ciała.

## 2. JAK PANDEMIA WPŁYNĘŁA NA RELACJE

W tym filmie zostały użyte pomocowo „karty uczuć i emocji”, ilustrujące odpowiednie stany.

- Co straciły dzieci przez nauczanie online? (m.in. obserwowanie świata, możliwość budowania relacji, poznawanie innych ludzi);
- Czym są relacje, jakie są relacje, jak je budować z innymi i przede wszystkim z samym sobą;
- Relacje : z najbliższym otoczeniem, z otaczającym światem, z samym sobą;
- Do czego prowadzą odpowiednio budowane relacje;
- Relacje przed pandemią (sprowadzająca się do świata zewnętrznego, akceptacji innych i samooceny płynącej od innych i środków typu social media);
- Omawianie pytania, czy czas w pandemii pozwala na zdrowe wybudowanie relacji z samym sobą, czy jednostki mają do tego odpowiednie narzędzia, jak doprowadzić do tego, aby nie skończyło się to depresją;
- Kwestia zwiększających się problemów związanych ze stanem emocjonalnym i depresjami, gdyż współcześnie brakuje podstaw i narzędzi do wypracowania sposobów na radzenie sobie z emocjami. Już przed pandemią był z tym problem, ale przez lockdown, brak kontaktu regularnego z rówieśnikami i zmianę rzeczywistości problemy się jedynie pogłębiły. Przede wszystkim dzieci i młodzież są zagubione, nie mając odpowiedniego wsparcia i możliwości na specjalistyczną pomoc;
- Współczesne błędne podchodzenie do relacji, tzn. prowadzenie ich zdalnie, w sposób pisany, brak kontaktu face to face;
- Relacje internetowe;
- Zjawisko „szybkiej wymiany znajomych”, brak długotrwałych relacji na rzecz płytkich i pozornych;
- Rola oksytocyny w organizmie i relacjach;
- Kreatywność umysłu i rozwój kreatywności w rozwoju organizmu w czasie pandemii;
- Rozwiązywanie wszystkich problemów dzięki internetowi, brak budowania własnego doświadczenia ze światem zewnętrznym;- Zaburzone poczucie harmonii z samym sobą.

### 3. STRES I ZMIANY W CZASIE PANDEMII

W tym filmie zostały użyte pomocowo „karty uczuć i emocji”, ilustrujące odpowiednie stany.

- Czym jest stres, jaka jest jego rola;
- Pozytywny i negatywny wpływ stresu;
- Przeważający negatywny rodzaj wpływu w czasie pandemii;
- Długotrwały stres w czasie pandemii, zamieniający się w permanentny, brak czasu na regenerację;
- Jak długotrwały stres wpływa na organizm?;
- Omówienie różnego rodzaju hormonów, które wpływają na organizm w sposób negatywny, ale również pozytywny, sposoby równoważenia ich;
- Znaczenie kortyzolu w poziomie stresu;
- Współczulny i przywspółczulny układ nerwowy, czym są, jak działają;
- Dopamina, co się dzieje od jej nadprodukcji, jak wówczas działa mózg i organizm;
- Glutaminian i jego znaczenie w układzie nerwowym;
- Pozytywna rola serotoniny w organizmie;
- Jak neutralizować wysoki poziom kortyzolu, czyli jak wyciszyć układ nerwowy i organizm (np. medytacja, ćwiczenia oddechowe, ograniczenie bodźców zewnętrznych);
- Jak stres zamienia się w agresję;
- Dlaczego przebodźcowanie jest czynnikiem stresowym;
- Ograniczenie poprzez pandemię, związane z nią zagrożenia i konsekwencje są motorem pojawiającego się stresu;
- „Zajadanie” stresu, wynikające z tego zaburzenia i otyłość;
- Lockdown blokuje kontakt z ludźmi, a więc późniejsza konieczność kontaktu z ludźmi budzi wstyd i stres;
- Zjawisko odrzucenia;
- Współtowarzyszący stresowi smutek, brak umiejętności rozładowania negatywnych emocji w czasie pandemii i lockdownu, czego skutkiem mogą być stany depresyjne;
- Poczucie winy poprzez brak zmian w życiu, rozwijania się, przez brak umiejętności zapewnienia rodzinie odpowiedniego bytu;
- Stres związany z utratą pracy, rodzący się z tego strach dzieci i młodzieży co do poziomu dalszego życia, a także opinii rówieśników;
- Zaburzony sposób odczuwania potrzeby bezpieczeństwa;

### 4. SUPER MÓZG I JEGO DOTLENIE

W tym filmie zostały użyte pomocowo „karty uczuć i emocji”, ilustrujące odpowiednie stany.

W tym filmie użyto wcześniej zrobionej prezentacji, na której przedstawiono m.in. techniki oddychania.

- Jak odpowiednio oddychać? Jak oddech wpływa na funkcjonowanie organizmu;
- Pozytywna rola aktywności fizycznej;
- Rola diety;
- Czym jest homeostaza organizmu, jej elementy (wyżej wymienione)
- Oddech, jako podstawowa funkcja życiowa;
- Oddychanie, jako funkcja ruchu;
- Obszerne omówienie roli oddychania;
- „Mity” na temat oddychania (np. czy jest czynnością odruchową, czy mamy na to wpływ);
- Techniki oddechowe tzn. świadomy oddech (ich omówienie, ale również prezentacja);
- Instrukcja odpowiedniego oddychania;- Charakteryzacja nieodpowiedniego oddychania;
- Oddech w stanie paniki, sposoby wyciszania stanu stresu i paniki;
- Konsekwencje odpowiedniego i nieodpowiedniego oddychania;
- Jakie są zaburzenia oddychania?

## 5. SUPER MÓZG I JEGO DOTLENIENIE – CZĘŚĆ DRUGA

- Świadomy oddech (techniki oddychania, jak działa odpowiednio wykonany oddech, jak wspomaga działanie organizmu);
- Omówienie czym różnią się techniki oddechowe (między sobą, a także ich wpływem na mózg i organizm)
- Omówienie konkretnych technik i terapii oddechowych;
- Korzystne efekty regularnych praktyk oddechowych (wymienienie + omówienie);
- Zagadnienie parametrów oddechowych;
- Terapie oddechowe (rodzaje, ale także na co są/mogą być stosowane);
- Dokładniejsze omówienie techniki hatha jogi, ale także klasycznej jogi, medytacji, czyli ruchu w połączeniu z odpowiednim oddychaniem.

## 6. JAK ODŻYWIĆ MÓZG? - ŻYWIENIE DLA ZDROWIA MÓZGU

W tym filmie zostały użyte pomocowo „karty uczuć i emocji”, ilustrujące odpowiednie stany. W tym filmie użyto wcześniej zrobionej prezentacji, na której przedstawiono m.in. zagrożenia dla pracy mózgu, piramida zdrowia.

- Wpływ złej diety na organizm i układ nerwowy;
- Jak dobrać składniki odżywcze, żeby wspomóc organizm w gospodarce metabolicznej i hormonalnej;
- Budowa mózgu (uproszone przedstawienie funkcjonowania z wyróżnieniem hormonów, znaczenie glukozy i wody);
- Jak zbudowane są połączenia nerwowe w mózgu;
- Zagrożenia dla pracy mózgu (np. stres, monotonia, brak czułości, leki) wymienienie + omówienie;
- Omówienie piramidy zdrowia;
- Znaczenie wody dla organizmu i mózgu, omówienie skutków jej niedoboru, wskazówki ile powinno się jej spożywać i jak często (przyswajanie wody w jelitach);

## 7. JAK ODŻYWIĆ MÓZG? – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA MÓZGU CZĘŚĆ DRUGA

- Jakość płynów, techniki ich spożywania (np. zagadnienie diurezy, odwodnienie, rodzaje wody, znaczenie wody dla pracy nerek, omówienie wpływu na organizm ziół, herbat i kaw)
- Dieta a siedzący tryb życia przeważający w czasie lockdownu;
- Dieta (i nawodnienie) a aktywność fizyczna;
- Jak czytać składki napojów (co jest dobre, co nie, jak można wzbogacić ich skład, jak wspomóc przyswajanie);
- Żywność, jako źródło wody (warzywa i owoce, konkretne przykłady);
- Temat białka, jako źródła aminokwasów;
- Omówienie znaczenia kreatyny, kwasów tłuszczowych, kwasów omega-3, kwasów omega-6;
- Omówienie znaczenia antyoksydantów, witaminy D, Witaminy C;
- Probiotyki i psychobiotyki, ich wpływ na organizm i układ nerwowy, a także pomoc w niwelowaniu chociażby stresu;
- Znaczenie ilości posiłków w ciągu dnia (np. poziom glukozy); Przykłady zdrowego przygotowywania posiłków;
- Ilość cukru w diecie, wpływ na funkcjonowanie (np. ospałość/pobudzenie).

## 8. EMOCJE I MYŚLI

W tym filmie zostały użyte pomocowo „karty uczuć i emocji”, ilustrujące odpowiednie stany.

- Jak pracować z emocjami?;
- Jak skupiać się na swoich myślach?;
- Myśli a potrzeby;
- Myśli i emocje a zdrowie psychiczne (pozytywny i negatywny aspekt) – myśli mają ogromny wpływ na całość życia, to jak człowiek radzi sobie z codziennością, jak buduje nawyki, jak znosi sukcesy

i porażki;

- Trudne emocje (np. brak akceptacji w środowisku rówieśniczym), sposoby radzenia sobie z nimi, omówienie całościowo zagadnienia;

- Schemat nawyku myślowego, od bodźca do skutku (np. jak buduje się samoocena);

- Rodzaje emocji;

- Jak radzić sobie z długotrwało towarzyszącymi emocjami jednego typu? Jak to wpływa na codzienne funkcjonowanie? Zagadnienie w stosunku do biochemii mózgu, a także postawy fizycznej;

- Omówienie różnych przykładów sytuacji (na różnych płaszczyznach – w domu, w szkole, wśród rówieśników);

- Czym są nawyki myślowe? Jak się kształtują? Jak z nimi pracować?;

- Autoprezentacja negatywna, a pozytywna (przeważająca skłonność do negatywnego postrzegania i przedstawiania swojej osoby, pozytywne postrzeganie samego siebie często odbierane jest, jako pycha);

- Mechanizmy obronne;

- Proces mindfulness (nadzorowanie swoich procesów myślowych, medytacja);

- Zasoby wewnętrzne;

#### 9. TECHNIKI ODDECHOWE

- Zaprezentowanie odpowiednich pozycji do ćwiczeń oddechowych;

- Jaka jest odpowiednia postawa? (m.in. prosta pozycja, jak ułożyć nogi, co zrobić z rękami);

- Zaprezentowanie samych technik z omówieniem;

- Co wspomaga ćwiczenia oddechowe? Jak je kontrolować? ( np. liczenie, zatykanie jednej z dziurek nosa)

- Czym jest oddychanie przeponowe?

- Czym jest oddech bazowy?

#### 10. NAUKA NADZOROWANIA MYŚLI

- Powiązanie z technikami oddechowymi;

- Przedstawienie krok po kroku jak się skupić na własnych myślach – zaprezentowanie całego treningu ze wskazaniem odpowiedniej i wygodnej postawy;

- Przedstawienie całego procesu „zagłądania” wewnątrz siebie z nakierowaniem na myśli, ich wpływ na ciało i to, jakie emocje w nas wywołują. Wskazanie jak można zniwelować te negatywne, a podkreślić te pozytywne.

- Omówienie znaczenia i wagi pokazanego treningu, czyli jak kształtują się te procesy myślowe.

- Omówienie „skutków” treningu, wrażeń z niego.

#### PODSUMOWANIE

Filmy zrobiono pod kątem uwzględnienia aktualnego stanu epidemiologicznego związanego z koronawirusem – czyli akcentowano jego szczególny wpływ na dzieci i młodzież, ale także dorosłych, gdyż pewne stany zdrowotne czy problemy emocjonalne, a także na podłożu psychicznym dotyczą każdego, bez względu na wiek.

W filmach można wyodrębnić kilka sfer – negatywne skutki pandemii, jej wpływ na rzeczywistość i funkcjonowanie zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych, a także „recepty”, czyli możliwe rozwiązania, propozycje pracy nad osiągnięciem dobrego samopoczucia, odzyskania równowagi życiowej i poczucia bezpieczeństwa. W filmach zostały także zaproponowane praktyczne rozwiązania i zaprezentowane, czyli pokazane krok po kroku, jak wyglądają (powinny wyglądać) różne rodzaje technik oddychania, czy jak krok po kroku wygląda medytacja, co sprawia, że osoba oglądająca, może razem z prowadzącymi je ćwiczyć.

Całość filmów skupia się na wielu zagadnieniach, ale przede wszystkim na utracie równowagi życiowej i w relacjach, nie tylko ze sobą, ale również z innymi i wszystkie filmy w jakimś stopniu

demonstrują jak tę równowagę odzyskać, zarówno dla organizmu, układy nerwowe jak i dla umysłu, duszy i serca.

Projekt kierowany jest do Wydziału Oświaty.

#### **Miejsce realizacji**

Miasto Szczecin stacjonarnie/online z zasięgiem regionalnym dzięki kampanii internetowej

#### **4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Wzbogacenie kompetencji nauczycieli i specjalistów w walce ze skutkami pandemii	około 200	Statystyki, liczby wyświetleń filmów
Podniesienie wiedzy rodziców na temat postępowania z dziećmi dotkniętymi skutkami pandemii	około 400	Statystyki, liczby wyświetleń filmów, liczby udostępnień postów

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

##### **Charakterystyka oferenta**

Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom od lat aktywnie działa na rzecz walki z uzależnieniami, propagowaniem zdrowego stylu życia, bezpiecznych zachowań, kultury i sportu. Oferuje pomoc doraźną osobą uzależnionym w walce z nałogiem, ale także realizuje liczne projekty na terenie miasta Szczecin, często z zasięgiem regionalnym. Projekty/kampanie zawsze były realizowane sumiennie i terminowo, z wykorzystaniem pełnego potencjału Fundacji. Wielokrotnie tematem projektów były problemy emocjonalne, uczucia i wsparcie w panowaniu nad nimi, co w sposób znaczący nawiązuje do zasobu doświadczenia.

##### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom od początku swojej działalności podejmuje się licznych działań na rzecz zmian społecznych. Zarówno w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom, ale także propaguje sport i zdrowe zachowania, czy swoim działaniem obejmuje różne emocjonalne zagadnienia.

Przykładowe projekty, które były realizowane dzięki dotacjom:

2014: Ministerstwo Sportu. Nazwa zadania: „Festiwal Sportu”, 40.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2015: Urząd Miasta Szczecin Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVI edycja, 10.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2015: Urząd Miasta Szczecin „Festiwal Sportu I Muzyki” 5.300 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2015: Urząd Miasta Szczecin “Baltic Tall Ships Regatta” 5.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2015: Urząd Miasta Szczecin „ Pasja Zamiast Używek” 8.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2016: Urząd Miasta Szczecin Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVI edycja, 15.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo w ofercie zbiorowej

2017: podwykonawca dla TUIKS Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVII edycja, 8.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2018: Urząd Miasta Szczecin mała dotacja Kampania społeczna na Bulwarach Szczecińskich “Przejdź na Jasną Stronę Mocy” 10.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2019: Urząd Miasta Szczecin mała dotacja Kampania społeczna na Bulwarach Szczecińskich „Przejdź na jasną stronę mocy” 35.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2020: Urząd Miast Szczecin, zadanie publiczne "Bulwary Miejscem Pozytywnych Osobowości", 35.000 zł, rozliczono rzetelnie i terminowo

W 2020 roku w ramach projektu ABC Inteligencji Emocjonalnej "Społecznik na lata 2019-2021 - Program Marszałkowski", zostały zrealizowane nagrania dla rodziców i nauczycieli, które miały na celu wspieranie budowanie młodego pokolenia. Projekt był sukcesem, a jego zrealizowanie dało kadrze Fundacji niezbędne doświadczenie do przeprowadzenia projektu "W stronę słońca - rewitalizacja po pandemii"

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

Głównym zasobem, którym dysponuje Fundacja jest doświadczenie kadry, przede wszystkim Prezes Polskiej Fundacji Przeciwdziałania Uzależnieniom - Agnieszki Zalewskiej, która była pomysłodawczynią, a także opiekunką i realizatorką wszystkich projektów i działań w ramach Fundacji. Poza doświadczeniem posiada także odpowiednie wykształcenie, kursy i wiedzę, która jest niezbędna w tego typu projektach. Projekt będzie realizowany z udziałem ekspertów - m.in. Pani doktor nauk medycznych, Kariny Ryterskiej, która od lat współpracuje z Fundacją. Zasobami rzeczowymi są sprzęty w posiadaniu Fundacji - telefony, komputery, drukarka, biurka, prywatne auto Prezes Fundacji, które zostaną udostępnione do użytkowania w ramach realizacji projektu

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Realizacja filmów edukacyjnych	4 000,00		
2.	Udział eksperta w nagraniach filmów edukacyjnych	3 000,00		
3.	Marketing i promocja filmów edukacyjnych	3 000,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.