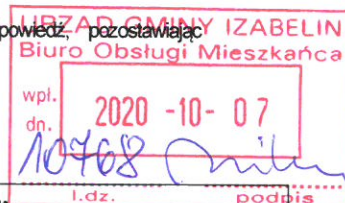


## UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

### 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\*\*”.



### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Wójt Gminy Izabelin
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1</sup>	ochrony i promocji zdrowia (art. 4 ust. 1 pkt. 6 uodppiw)

### 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	
Stowarzyszenie DziałajMY! z siedzibą przy ul. Sierakowskiej 91, 05-080 Izabelin, wpisane do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000527128, <a href="http://dzialajmy.org/">http://dzialajmy.org/</a> , <a href="http://www.facebook.com/stowarzyszeniedzialajmy">www.facebook.com/stowarzyszeniedzialajmy</a> , <a href="mailto:stowarzyszenie@dzialajmy.org">stowarzyszenie@dzialajmy.org</a> , tel. 604 511 603	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Olgierd Porębski 604 511 603



### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty rozwojowe dla kobiet		
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2</sup>	Data rozpoczęcia	od dnia zawarcia umowy	Data zakończenia
			30.12.2020
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
<p>Celem projektu jest wsparcie psychologiczno-rozwojowe dla kobiet.</p> <p>W życiu musimy systematycznie dbać nie tylko o naszą właściwą kondycję fizyczną, ale również o dobrą kondycję psychiczną, co wydaje się szczególnie istotne w obecnej, covidowej sytuacji. Ważne jest, aby umieć zachować zdrowy dystans do otaczającej nas rzeczywistości, wypracować sposoby radzenia sobie w stresujących sytuacjach, mieć silne poczucie własnej wartości, pozytywną energię, wewnętrzny spokój. Planowane warsztaty psychologiczne i Kręgi kobiet stworzą kobietom – mieszkankom Gminy Izabelin, właśnie taką bezpieczną przestrzeń, w której uczestniczki będą mogły wyrazić wszystko, co „leży im na sercu”, otrzymać uwagę, empatię, zrozumienie, wsparcie, wzmocnienie i inspirację do działania. Poczują się psychicznie silne.</p> <p>Warsztaty psychologiczne i Kręgi Kobiet są istotnym elementem działań promujących zdrowie psychiczne.</p> <p>Warsztaty rozwojowe dla kobiet to spotkania, których celem jest uświadomienie kobietom w różnym wieku i pełniącym różne życiowe role ich potencjału, siły, umiejętności i mocy. Podzielone zostały na dwie niezależne formy pracy w grupie: warsztaty psychologiczne i Kręgi Kobiet.</p> <p>Warsztaty psychologiczne poświęcone zostaną trudnym relacjom i potencjałowi twórczemu kobiet.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trudne relacje - wyrok czy wyzwanie. Jak ich unikać (nie tworzyć) i co zrobić gdy już w nich jesteśmy.</li> <li>2. Kreatywność – nasz potencjał. Jak go efektywnie wykorzystać? Czynniki, które nam pomagają lub przeszkadzają w rozwoju twórczego potencjału.</li> </ol> <p>Kręgi adresowane są do kobiet zainteresowanych pogłębianiem świadomości na temat swoich relacji z samą sobą oraz</p>			

<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 2020 r. poz. 1057).

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



innymi kobietami. Poszerzając swoją świadomość i rozwijając siebie możemy inspirować zmiany we własnych rodzinach, dzielić się miłością i pragnieniem pokoju z naszymi dziećmi, bliskimi i wszystkimi, których spotykamy na swojej drodze. Nieprzypadkowo są to Kręgi – spotkania, podczas których uczestniczki siadają obok siebie, tworząc kształt koła. W takiej konfiguracji nie ma lepszych i gorszych, równych i równiejszych. Wszystkie są tak samo ważne.

Tematy Kręgów:

#### Krąg I

Temat: Zmiana jako proces transformacji

Cel: nauka postrzegania zmiany jako korzyści, praktyka inicjowania zmian w życiu, skuteczne odpowiadanie na zmiany

#### Krąg II

Temat: Kobięcość, dlaczego warto wrócić do łagodności

Cel: rola kobiety w życiu społecznym i rodzinnym, cykle życia kobiety - obserwacja stanów uczuciowych w procesie dojrzewania, pełni i przekwitania

#### Krąg III

Temat: Energia emocji – czym są stany emocjonalne i jak z nimi pracować

Cel: zrozumienie swoich stanów emocjonalnych, nauka nazywania przepływających uczuć, odkrywanie darów świadomej komunikacji emocji i uczuć

#### Krąg IV

Temat: Strata, śmierć, odchodzenie, odrzucenie - jak oswoić trudne doświadczenia

Cel: nauka czym jest strata, jak radzić sobie z procesem przemijania, żegnania, bycia odrzuconą

#### Krąg V

Temat: Relacje – jak tworzyć harmonijne związki

Cel: głębsze zrozumienie wyborów swoich partnerów, zauważanie ról w relacjach, komunikacja bez przemocy, roszczeń i oczekiwań

Planowane warsztaty rozwojowe (warsztaty psychologiczne i Kręgi Kobiet) adresowane są do kobiet – mieszkanek gminy Izabelin. Pomogą one kobietom uwierzyć w siebie, odkryć swoje potrzeby i wziąć za nie odpowiedzialność, lepiej zrozumieć własne emocje, wzmocnić poczucie własnej wartości, znaleźć siłę i energię do codziennego działania i wspierać swój rozwój osobisty. Umożliwią faktyczne dokonanie zmiany, wypracują konkretne umiejętności. Są również szansą na miłe spędzenie czasu, wyciszenie i uspokojenie emocji po trudnym dniu w pracy czy w domu. To również ważna przestrzeń do wymiany doświadczeń i czerpania inspiracji, która służy rozwojowi, budowaniu poczucia własnej wartości, radzeniu sobie z emocjami. Podczas warsztatów kobiety będą mogły poczuć, że nie są same oraz zaobserwować, jak z podobnymi trudnościami radzą sobie inne uczestniczki spotkań.

Szczęśliwa Kobieta to kobieta ze świadomością swojej mocy sprawczej, jasno wytyczonymi celami życiowymi, żyjąca w harmonii i akceptacji wewnętrznej, silnym poczuciu swojej wartości, realizująca swoje marzenia i pasje, żyjąca zgodnie ze swoimi wartościami, otwarta i uważna na innych ludzi, stale się rozwijająca, czerpiąca mądrość ze wszystkiego, co przynosi jej życie, umiejąca się podnosić i iść dalej, żyjąca tu i teraz, wrażliwość jest jej siłą, kochająca siebie, dzieląca się dobrą energią i szczęściem z innymi kobietami, rodzinami, przyjaciółmi mająca swój styl i klasę zgodny z jej wnętrzem i osobowością – dumnie idąca przez życie, będąca inspiracją i motywacją dla męża, partnera, swoich dzieci, będąca wsparciem dla rodziców, przyjaciół, czy kolegów z pracy.

Warsztaty i Kręgi będą miały również dodatkowy skutek, polegający na integracji i - mamy nadzieję także - aktywizacji mieszkanek naszej gminy do działalności w społeczności lokalnej, na czym Stowarzyszeniu DziałajMy! bardzo zależy.

#### Terminy warsztatów:

17.10.2020 r. godz. 10.00-17.00 – Trudne relacje

7.11.2020 r. godz. 10.00-17.00 – Kreatywność

Grupa warsztatowa: może liczyć do 15 osób

#### Miejsce warsztatów:

Willa Europa, ul. Matejki 25, 05-080 Izabelin

#### Prowadząca warsztaty:

Beata Chmielewska – psycholog, psychoterapeuta

#### Terminy Kręgów Kobiet:

29.10.2020 r., godz. 19.00-22.00

12.11.2020 r., godz. 19.00-22.00

03.12.2020 r., godz. 19.00-22.00

17.12.2020 r., godz. 19.00-22.00

30.12.2020 R. GODZ. 19.00-22.00

Grupa spotkaniowa: może liczyć do 15 osób

**Miejsce:**

Willa Europa, ul. Matejki 25, 05-080 Izabelin

**Prowadząca Kręgi Kobiet:**

Miriam May - terapeutka i mentorka

Na warsztaty i Kręgi Kobiet będą obowiązywały telefoniczne zapisy. Prowadzić je będzie Justyna Pietrak, tel. 600 223 632

Udział w warsztatach i Kręgach będzie nieodpłatny dla uczestniczek.

Informacja o warsztatach i kręgach zostanie rozpowszechniona w mediach społecznościowych.

Mając na względzie sytuację epidemiologiczną w kraju, warsztaty i kręgi będą prowadzone z zachowaniem zasad bezpieczeństwa epidemiologicznego, a sposób ich realizacji będzie dostosowany do wprowadzanych w tym zakresie wytycznych, wynikających z aktualnego stanu prawnego obowiązującego w związku z ogłoszonym stanem epidemii na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

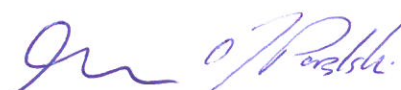
4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zorganizowanie dwóch warsztatów psychologicznych dla mieszkank Gminy Izabelin	20 osób	Lista obecności
Zorganizowanie pięciu kręgów kobiet dla mieszkank Gminy Izabelin	20 osób	Lista obecności

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

Stowarzyszenie DziałajMy! jest lokalną organizacją pozarządową, skupioną na integracji i aktywizacji obywatelskiej mieszkańców Gminy Izabelin. Wśród celów statutowych Stowarzyszenia jest również rozwój profilaktyki zdrowotnej. Warsztaty, których dotyczy niniejsza oferta, są możliwe dzięki wiedzy i doświadczeniu osób prowadzących. Były już w naszej gminie organizowane w podobnej formule i cieszyły się dużym zainteresowaniem. Stowarzyszenie DziałajMy! pragnie umożliwić kontynuowanie organizacji warsztatów w roku bieżącym i z tego względu, we wszystkich kwestiach formalnych, księgowych i administracyjnych, wspiera inicjatorkę tego przedsięwzięcia, tj. Panią Justynę Pietrak – lekarza rodzinnego, prowadzącego Specjalistyczną Przychodnię Lekarską „JUNIPERUS” w Izabelinie.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla prowadzącej warsztaty psychologiczne	3.000,00		
2.	Wynagrodzenie dla prowadzącej Kręgi Kobiet	3.750,00		
3.	Koszt 3			
4.	Koszt 4			
5.	Koszt 5			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6.750,00	6.750,00	0





## 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.

*Olgiere Porębski*

.....  
Olgiere Porębski

*Paweł Sielczak*

.....  
Paweł Sielczak

Data .....

*06.10.2020.*

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

**STOWARZYSZENIE DZIAŁAJMY!**  
ul. Sierakowska 91, 05-080 Izabelin  
NIP: 118 210 26 68, REGON: 147483007  
KRS: 0000527128