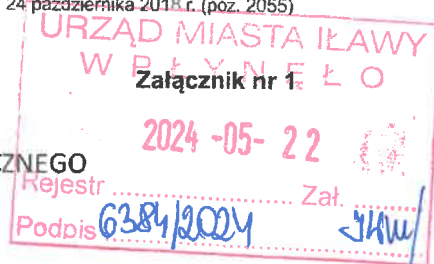


KS
27.05.24

Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)



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 jest adresowana oferta	Burmistrz Miasta Ławy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej;

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	Forma prawna: Fundacja Ciało Umysł Emocje: numer KRS 0001037228 Ares; 14-200 Ława ul. Sobieskiego 2a/8, województwo warmińsko-mazurskie, Tel 510248915 mail: cialoumyslemocje@gmail.com		
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewa Michałowska	510248915,	e-mail: cialoumyslemocje@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Joga na trawie			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	15.06.2024	Data zakończenia	31.08.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Głównym celem realizacji zadania publicznego jest upowszechnienie aktywności fizycznej wśród mieszkańców Gminy Ława, osób dorosłych i młodzieży powyżej 15 roku życia, poprzez działania sportowo-rekreacyjne (tj. zajęcia jogi) zmierzające do rozwoju kondycji fizycznej uczestników. Ponadto realizacja zadania przyczyni się do rozwoju kondycji fizycznej wśród mieszkańców Ławy poprzez realizację zajęć sportowo-rekreacyjnych, oraz promowanie zdrowego trybu życia, dzięki temu, że zajęcia będą odbywały się w przestrzeni publicznej. W ramach zajęć planujemy organizację plenerowych zajęć jogi dla dorosłych oraz młodzieży powyżej 15 roku życia. Założenie jest takie, aby w każdych zajęciach brało udział minimum 10 osób. Zajęcia będą odbywały się od czerwca do sierpnia. Nasze wcześniejsze doświadczenia mówią nam, że okres od czerwca do sierpnia, ze względu na pogodę, oraz długość dnia, to najlepszy okres na przeprowadzenie tego projektu. Zajęcia będą się odbywać raz w tygodniu. Zorganizowanych będzie 9 spotkań po 90 minut. Realizowane one będą na			

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.

Wyspie Młyńskiej. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowane instruktorki jogi, posiadające doświadczenie w prowadzeniu tego typu zajęć. Wszelkie informacje o projekcie będą publikowane na profilu fundacji na facebooku, na tym samym profilu będzie przeprowadzona kampania informacyjna. Zajęcia jogi mają wiele pozytywnych wpływów na zdrowie. Regularna praktyka jogi pomaga w redukcji stresu i poprawie samopoczucia dzięki technikom oddechowym i medytacyjnym, które obniżają poziom kortyzolu. Joga zwiększa elastyczność, siłę mięśni i równowagę, co może zapobiegać urazom i poprawiać postawę ciała. Ćwiczenia jogi mogą również obniżyć ciśnienie krwi, poprawiać funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz wspomagać trawienie. Dodatkowo, regularne zajęcia jogi mogą przynosić ulgę w przewlekłych bólach, takich jak bóle pleców, oraz wspierać zdrowie psychiczne, zmniejszając objawy depresji i lęku. Najnowsze statystyki dotyczące aktywności fizycznej Polaków pokazują, że sytuacja w tym zakresie jest niepokojąca. Według badań MultiSport Index 2022, tylko 41% dorosłych Polaków spełnia minimalne zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące aktywności fizycznej, co oznacza co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności tygodniowo. Jednym z głównych powodów niskiego poziomu aktywności fizycznej jest brak czasu, na co wskazuje 33% ankietowanych. Inne powody to problemy zdrowotne (32%) i brak chęci do ćwiczeń (20%). Pomimo tych trudności, świadomość korzyści płynących z aktywności fizycznej jest wysoka. Aż 88% Polaków zgadza się, że jest to istotny element profilaktyki zdrowotnej. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna dla zdrowia psychicznego, co podkreśla 42% osób ćwiczących, zwłaszcza w grupie wiekowej powyżej 30 roku życia. Podsumowując, chociaż wielu Polaków jest świadomych znaczenia aktywności fizycznej, brak czasu i motywacji stanowi poważną przeszkodę. Warto więc poszukiwać sposobów na integrację aktywności fizycznej z codziennym życiem, nawet w formie krótkich, regularnych sesji ruchu, które mogą znacząco poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne.

Bezpośredni uczestnicy naszego projektu to młodzież i dorośli, którzy będą uczestniczyć w zajęciach jogi, a pośredni to mieszkańcy i turyści, którzy będą mogli zobaczyć jak w/w osoby, ćwiczą jogę na Wyspie Młyńskiej. Mamy nadzieję, że w ten sposób zachęcimy „obserwatorów” do zadbania o siebie i aktywnego spędzania czasu.

Miejsce realizacji

Łąwa – zajęcia będą odbywały się w plenerze – Wyspa Młyńska

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Opracowanie i dystrybucja plakatów	20	Plakaty
Publikacja informacji w social mediach	10	Wydruk strony
Organizacja zajęć jogi na trawie	9	Dokumentacja foto, lista obecności

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

Fundacja Ciało Umysł Emocje powstała w maju 2023 r. w Ławie. Do chwili obecnej zrealizowaliśmy i realizujemy następujące projekty:

- joga na trawie 19.08.2023 r. Susz;
- „Pół dnia z dzieckiem” projekt realizowany w Ławie 21.10.2023 r.;
- zajęcia jogi w Lubawie od 10.10.2023 r. do chwili obecnej. Projekt realizowany w MOK Lubawa;
- 17.11.2023 r. wykład – Jak zmiany roku wpływają na nasz organizm? Lubawskie Centrum Aktywności Społecznej;
- cykliczne zajęcia Jogi Nidry od października 2023 r. w Lubawskim Centrum Aktywności Społecznej;
- listopad 2023 r. organizacja i przeprowadzenie Forum Ławskiej Młodzieży w CAL Łąwa;
- 30 grudnia 2023 r. warsztaty jogi na zakończenie roku w klubie Endorfina w Ławie;
- powitanie Nowego Roku z praktyką 108 Powitań Słońca w Ławie – Endorfina;
- 27 stycznia 2024 r. – Sobotni Kobiety Reset dla WOŚP – Łąwa klub Endorfina;
- 14 stycznia 2024 r. – zimowy spacer po lesie z lekcją foto;
- 28 stycznia 2024 r. – Joga Serca dla WOŚP w Suszu i w Lubawie;

- 2 marca 2024 r. – warsztaty Aktywacja Kundalini ODK Iława;
- 16 marca 2024 r. – Warsztaty Mindless z Kasią Bem – Hotel Stary Tartak w Iławie;
- 23 marca 2024 r. – Pół dnia z dzieckiem – Ośrodek Psychoedukacji w Iławie.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Promocja wydarzenia i dokumentacja foto	600	600	
2.	Zakup akcesoriów do jogi (maty, kostki, paski)	1700	1700	
3.	Wypożyczenie 10 szt mat do jogi na cały okres projektu	550		550
4.	Koordinacja wydarzenia	300		300
5.	Księgowość	300	300	
6.	Zakup wody dla uczestników	200	200	
7.	Wynagrodzenie dla Instruktoerek 9x300 zł	2700	2700	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6350	5500	850

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.

Ewa Michałowska

Data 22.05.2024

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