



WŁA 13⁰⁰

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

DYREKTOR BIURA

Pawł...zyński

BOP-4



URZĄD MIASTA SZCZECIN
Biuro Obsługi Interesantów
KANCELARIA

236392

Data: 28-09-2017

WPLYNEŁO

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	Prezydent 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⁾	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym			
4. Tytuł zadania publicznego	Joga – życie bez uzależnień			
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	23.10.2017	Data zakończenia	22.12.2017

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 Samadhi - numer w KRS 0000658686 - adres siedziby: ul. Nadbrzeżna 17, 66-400 Gorzów Wielkopolski - adres do korespondencji: ul. Czereśniowa 7c/8, 66-400 Gorzów Wielkopolski			
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)	[Redacted]			

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

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	<p>Celem warsztatów jest regularne i systematyczne prowadzenie zajęć jogi terapeutycznej wg metody B.K.S. Iyengara z osobami uzależnionymi. Zajęcia jogi będą prowadzone wg specjalnego programu stworzonego przez B.K.S. Iyengara do pracy z osobami uzależnionymi. Jako pierwszy program ten</p>
--	--

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.

wykorzystał ks. Joe Pereira, założyciel Fundacji Kripa, posiadającej wiele Ośrodków Zamkniętych, w których właśnie na podstawie tego programu leczone są osoby uzależnione. Nasza fundacja bazuje na modelu Fundacji Kripa dlatego uważamy, że działalność naszej fundacji będzie się idealnie wpisywać w projekt pracy z osobami uzależnionymi. Ośrodki takie znajdują się również w Stanach Zjednoczonych, Niemczech i Kanadzie.

Zdajemy sobie sprawę, że Nasza propozycja jest nową ofertą pracy z osobami uzależnionymi na obszarze Gorzowa. Takie działania prowadzone są już we Wrocławskim Monarze, jak i na świecie.

Joga to holistyczne podejście do człowieka. Takie podejście opiera się na założeniu, że przyczyny i skutki w leczeniu uzależnień pojawiają się zarówno w ciele, umyśle, emocjach i duszy.

Joga to zjednoczenie ciała, duszy i umysłu. Joga ma ogromny wpływ na poprawę naszego życia, zdrowia i samopoczucia jak również na rozwój świadomości.

Takie holistyczne podejście do osób uzależnionych spowoduje zmiany ich stylu życia na poziomie fizycznym, psychicznym i duchowym, a potrzeba destrukcyjnego zachowania czy sięgnięcia po środki uzależniające zniknie w sposób naturalny.

Wprowadzając osoby uzależnione w stan uspokojenia i wyciszenia, który jest głównym elementem naszego programu, pozwoli im na głębszą i bardziej efektywną pracę z terapeutami Ośrodka Uzależnień „Szansa”.

Natomiast pracując w taki sposób z terapeutami tego Ośrodka, będą mieli wgląd do naszej pracy i naszego programu.

Pracując z osobami uzależnionymi poprzez praktykę jogi jesteśmy w stanie zidentyfikować problemy osobiste i ustawić konkretne cele, które doprowadzą do lepszego życia. Cele te mogą obejmować przezwyciężenie niechęci, rozwijając zaufanie do innych, identyfikacji i pracy własnej, pokonując stare wzorce zachowań, zastępując je nowymi nawykami, połączonymi z wiarą w nowe życie.

Joga i medytacja jest psychoduchową i psychosomatyczną terapią, oparta na module całkowitej abstynencji, wprowadzając całościowe ulepszenia na poziomie bio/psycho/społeczno/ekonomicznej i finansowej.

Program nasz od strony naukowej jest pracą od współczulnego układu nerwowego do centralnego, poprzez układ autonomiczny. **Dzięki temu osoby uzależnione odzyskają równowagę psychiczną. W trakcie terapii będziemy prowadzić prace, by lepiej dotrzeć np. do nerek..** Dzięki takiej pracy osoby uzależnione będą mogły wyjść z depresji. Wewnątrz naszego ciała jest prawdziwa fabryka, która wytwarza w sposób naturalny serotoninę w naszym mózgu. Są również asany (pozycje jogiczne), które pomagają osobom w stanach lękowych, wytwarzają dopaminę.

Poprzez praktykę jogi pomożemy osobom uzależnionym poczuć moment odpoczynienia, wprowadzimy w praktykę stan zrelaksowania, by mogli posłuchać swojego ciała. By mogli zmniejszyć ciśnienie krwi, puls oraz wydłużyć i pogłębić płytki i krótki oddech.

Uzależnienie, to przede wszystkim stan ogromnego stresu. Gdy wprowadzimy te osoby w stan relaksu, odpoczynku, pojawi się odczucie, że są w porządku, że świat jest w porządku i pojawi się tu również ważny czynnik wiary. Jest to ważny proces, gdzie osoba uzależniona zacznie z uważnością i z miłością przyglądać

się swojemu życiu, budzić się do życia.

Dzięki pracy z oddechem tęsknota, która w nich jest za jakąś substancją zacznie wygasać.

W jodze Iyengara używamy różnych pomocy, które pomagają pracy z oddechem. Ważne jest, by w jodze nauczyć się nie robić nic, nauczyć ciało, by po prostu było. Wówczas oddech zacznie się pogłębiać, optymalizując sposób pracy układu oddechowego i krążeniowego łącznie. Wykorzystując pomoce w jodze rozszerzymy układ sercowy i oddechowy.

Poprzez odpowiednie ułożenie głowy na ziemi czy podpórce uzyskujemy docisk czaszki na mózdzek, który z kolei aktywizuje szyszynkę. Szyszynka aktywizuje podwzgórze aby wysłało ono neuroprzekaźniki do naszych gruczołów wydzielania wewnętrznego, jak np. śledziona, trzustka, nadnercza.

Gdy ciało wprowadzimy w stan relaksu, umysł zacznie podążać za nim.

W Jodze pracujemy nad 3 systemami:

- nerwowym,
- hormonalnym – wydzielania wewnętrznego,
- immunologiczny – odpornościowy.

Poprzez pracę w jodze radykalnie możemy zmienić typ osobowości osób uzależnionych, z typu A na typ B, a przy tym oddech sprowadza nas do bycia tu i teraz.

Ważne jest, by uzależnienie leczyć każdego jednego dnia. Taka praktyka jogi pomaga, gdy jest częsta i systematyczna.

Projekt skierowany jest do osób, które zmagają się z uzależnieniem od alkoholu, narkotyków, psychoaktywnych substancji chemicznych i innych uzależnień. Zajęcia przeprowadzać będziemy w SPS ZOZ Zdroje na oddziale Terapii Uzależnień, ul. Żołnierska 55 w Szczecinie. Rekrutacją uczestników projektu przeprowadzą terapeuci tego Ośrodka, którzy kierować będą swoich pacjentów na nasze zajęcia.

Grupa liczyć będzie od 6 do 20 osób; w zależności od ilości zgłoszeń.

23.10.2017-22.12.2017

- 5 razy w tygodniu – zajęcia jogi

- Medytacja

- Pranajama (ćwiczenia oddechowe)

- konsultacje indywidualne i grupowe

- **Monitoring oraz ewaluacja zadania** – zgodnie z zaleceniami zawartymi w Programach Przeciwdziałania

Uzależnieniom będziemy monitorować postępy uczestników programu poprzez ankiety kwestionariuszowe przeprowadzone przed i pod koniec programu prowadzone przez naszych nauczycieli. Dzięki monitoringowi będziemy również znali zapotrzebowania odbiorców naszego programu dzięki czemu będziemy mogli z grupą kontynuować nasz program w przyszłych miesiącach oraz stworzyć nową grupę prowadząc ją według rekomendacji stworzonych w ramach badania ewaluacyjnego. Na każdych zajęciach obecność uczestników będzie sprawdzana listą obecności.

Dzięki monitorowaniu przebiegu programu (zgodnie z zaleceniami zawartymi w gorzowskich Programach

Przeciwdziałania) zamierzamy unaukować nasz program, dodać do niego potrzebne elementy i doprowadzić do wpisania w perspektywie następnych lat ten program do programów rekomendowanych przez PARPA i KPBN.

Wkład rzeczowy obejmuje:

- maty – 20 szt.
- wałki – 20 szt.
- koce – 40 szt.
- paski – 20 szt.
- klocki – 40 szt.
- liny – 11 szt.

Wycena wkładu rzeczowego nastąpiła na podstawie kosztów związanych z użytkowaniem i eksploatacją potrzebnego do przeprowadzania zajęć sprzętu do jogi.

Wkład osobowy:

W ramach projektu naszym wkładem osobowym będzie: zaprojektowanie plakatów, przeprowadzenie części wywiadów z uczestnikami, stworzenie scenariusza wywiadu IDI, stworzenie ankiety kwestionariuszowej oraz przeprowadzenie ankiet kwestionariuszowych oraz monitoringu cząstkowego z uczestnikami, koordynacja, rozliczenie administracyjno-księgowo.

Oprócz przewidywanych wyżej wymienionych działań (zajęcia jogi, medytacje, warsztaty itp.) nasi nauczyciele będą wspierać osoby objęte programem, także poza czasem przeprowadzanych zajęć w formie indywidualnych/grupowych konsultacji, rozmów, wzajemnego wspierania się w procesie wychodzenia z uzależnienia i utrzymania w trzeźwości.

Wkład finansowy:

- wydruk plakatów,

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Rezultaty realizacji zadania Publicznego:

- pogłębienie rezultatów psychoterapii na drodze wyjścia z uzależnienia,
- utrzymanie trzeźwości grupy uczestników,
- radzenie sobie z emocjami w różnych sytuacjach życiowych,
- redukcja stresu,
- wychodzenie z depresji,
- rozwój świadomości,

- poprawa zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego,
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru,
- kształtowanie właściwych postaw moralnych,
- poprawa relacji międzyludzkich, partnerskich, społecznych, zawodowych,
- nauka technik medytacyjnych i oddechowych, które będą wykorzystywane w praktyce indywidualnej w czasie trwania i po zakończeniu projektu,
- promocja zdrowego stylu życia,
- alternatywa spędzania wolnego czasu,

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.	Projektowanie plakatów	100		100
2.	Wydruk plakatów	50		50
3.	Prowadzenie zajęć jogi (5x w tygodniu po 2,5 h przez 9 tygodni, w tym medytacja, pranajama i konsultacje)	9000	9000	
4.	Opłaty za wynajem sprzętu do jogi, dowóz sprzętu oraz pokrycie ewentualnych strat w sprzęcie	4000		4000
5.	Stworzenie dwóch wersji ankiet ewaluacyjnych, które zostaną przeprowadzone przed rozpoczęciem i po zakończeniu programu	400	300	100
6.	Przeprowadzenie dwóch wersji ankiet ewaluacyjnych	300	300	
7.	Przeprowadzenie ewaluacji oraz stworzenie zbioru rekomendacji dot. przyszłych zajęć	400		400
8.	Koordinacja projektu	200	100	100
9.	Obsługa księgową i administracyjną, rozliczenie projektu	400	300	100
Koszty ogółem:		14 850	10 000	4 850

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

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

⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

- 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.

Magdalena Heluska

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

FUNDACJA SAMADHI
ul. Nadbrzeźna 17
66-400 Gorzów Wlkp.
NIP 599-319-41-98 REGON 366 364 715

Data ..26.09.2017.....

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.