

# 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> ,	
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>	

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	W stronę słońca			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	06.09.2021	Data zakończenia	03.12.2021

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

## Opis zadania

Aktywizacja, współistnienie w społeczeństwie, budowanie relacji, nauka poprzez zabawę, zdrowie - to tylko kilka fundamentalnych haseł projektu "W stronę słońca", który łączy ze sobą praktyczne podnoszenie wiedzy, umiejętności interpersonalnych i społecznych, a także profilaktyki i podstawowych wartości życiowych.

„W stronę słońca” jest projektem, który ma w swoim założeniu działać dwutorowo. Pierwszym, najważniejszym celem jest bezpośrednio oddziaływanie na uczniów (dzieci i młodzież) – ich aktywizację, naukę budowania zdrowych relacji, wskazanie sposobów na alternatywne i bezpieczne spędzanie czasu, kształtowanie własnych poglądów, rozpoznawanie potrzeb (swoich, a także innych osób), pracę nad komunikacją i zdrową asertywnością, wzmocnienie mocnych stron, a także wskazówki jak współistnieć w społeczeństwie. Zdobycie doświadczenia i wiedza będą później rozpowszechniane przez uczestników warsztatów poprzez praktyczne wdrażanie ich w życie i oddziaływanie na innych. Realizacja powyższych założeń ma się odbyć poprzez trzy spotkania po dwie godziny. Spotkania będą miały formę wykładów, ale także kreatywnych warsztatów praktycznych z konkretnymi zadaniami (między innymi ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne typu medytacja, praca na grafikach przedstawiających emocje i potrzeby). Spotkania będą zorganizowane w sposób umożliwiający branie udziału w nich przez całe rodziny. W czasie warsztatów poruszone zostaną także tematy związane z profilaktyką uzależnień, a także równością i dyskryminacją. Warsztaty będą obfitować także w wiele praktycznych zajęć - grupowe prace z wykorzystaniem materiałów plastycznych, współtworzenie schematów i opisów różnorodnych sytuacji i opisów, odgrywanie scenek tematycznych (przykładowo: negatywne zachowanie i poprawne zachowanie).

Na warsztatach rozdana także ankieta/karta samooceny do wypełnienia przez uczestników.

Druga część projektu obejmuje nagranie dziesięciu autorskich filmów skierowanych do starszej młodzieży, ale także środowiska dzieci i nastolatków, czyli przede wszystkim rodziców i nauczycieli. Filmy mają stanowić narzędzie trwałe, do których będzie można wracać i wykorzystywać również po zakończeniu projektu. Będą one ogólnodostępne na kanale YouTube Fundacji, więc dzięki nim zasięg projektu zostanie znacznie poszerzony. Filmy odpowiedzą między innymi na pytania: jak radzić sobie ze stresem, jak pracować z emocjami, jak pracować z potrzebami. Przedstawią i omówią także szeroko zakres funkcjonowania organizmu: znaczenia wody dla organizmu, działania układu nerwowego i gospodarki hormonalnej, profilaktykę zdrowia. Filmy zawierają też praktyczne ćwiczenia technik oddechowych i ćwiczeń relaksacyjnych, które są prowadzone krok po kroku, aby osoba oglądająca mogła wykonywać je jednocześnie. W filmach została uwzględniona także sytuacja epidemiologiczna, a więc przykładowo zagadnienie stresu zostało omówione także w kontekście pandemii i długotrwałego nauczania zdalnego (omawiany jest zarówno problem jak i możliwe rozwiązania, czyli sposoby na zapobieganie i radzenie sobie z sytuacjami stresowymi). Zostanie utworzona także wspomagająca ankieta online odnośnie samooceny, uczuć, emocji (tożsama do ankiety z warsztatów).

Zamierzonymi efektami wszystkich działań projektu będzie podniesienie świadomości zarówno dzieci i młodzieży w zakresie rozumienia samego siebie, kształtowania otaczającej rzeczywistości poprzez praktyczne i świadome wpływanie na nią, a także umiejętność odnajdywania się w każdej sytuacji. Wyniesiona wiedza z warsztatów ma być przez uczestników wykorzystywana w praktyce i codziennym życiu, a więc jednocześnie oddziaływać na innych - a więc w naturalny sposób będzie

rozpowszechniana dalej.

W przypadku korzyści płynących z filmów - jest to rodzaj nauki trwałej, która aktywnie wykorzystywana będzie przekazywana z osoby na osobę, stanowiąc kompendium wiedzy wykorzystywaną zarówno przez specjalistów z wykształceniem psychologicznym i pedagogicznym, jak i rodziców - docelowo projekt zakłada przystępność pozwalającą przyswoić, korzystać i rozpowszechnić wiedzę przez każdą osobę, niezależnie od wieku i wykształcenia. Jest to więc narzędzie z szerokim zastosowaniem.

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: Agnieszka Zalewska i Karina Ryterska.

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;
- Przebudźcowanie;
- 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 przebudźcowania 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. 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. ZJAWISKO STRESU 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 DOTLENIE – 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 dobierać 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 składy 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 długotrwałymi 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 bazyowy?

#### 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.

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 demonstrowają jak tę równowagę odzyskać, zarówno dla organizmu, układu nerwowego jak i dla umysłu, duszy i serca. A więc stanowią kompendium wiedzy poruszające każdy obszar ciała, umysłu i duszy, stanowiąc kompletny system działania.

Obie części projektów są ze sobą powiązane - uczestnicy projektu, a także ich obecni na warsztatach rodzice dostaną od razu dostęp/namier do nagranych filmów, aby z nich korzystać i aktywnie wprowadzać w życie, a jednocześnie będą mogli dalej promować projekt, przekazując wiedzę i dostępy rówieśnikom i osobom bliskim. A więc wiedza z projektu będzie rozpowszechniana także w sposób bezpośredni i bezwiedny z osoby na osobę, a nie tylko dzięki oficjalnym działaniom Fundacji.

Całość działań będzie promowana poprzez oficjalne kanały internetowe Fundacji - stronę internetową, newsletter, YouTube, social media facebook i social media instagram. Dzięki odpowiedniej kampanii internetowej zasięgi projektu znacznie się poszerzą, docierając do większej ilości osób.

OFERTA SKIEROWANA DO WYDZIAŁU OŚWIATY.

#### Miejsce realizacji

Miejscem realizacji projektu ze względu na siedzibę Fundacji będzie miasto Szczecin - też tutaj odbędą się spotkania warsztatowe. Natomiast zasięg filmów docelowo planowany jest, jako regionalny.

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

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

Podniesienie wiedzy na temat emocji, potrzeb, bezpiecznych i zdrowych zachowań	około 200	Statystyki internetowe odsłon i udostępnień filmów, zdjęcia z warsztatów
Wzrost aktywizacji lokalnej społeczności do działań związanych z samorozwojem	około 200	Statystyki internetowe odsłon i udostępnień filmów, zdjęcia z warsztatów
Wzrost umiejętności interpersonalnych, społecznych, zdrowej asertywności i panowania nad stresem wśród dzieci i młodzieży	około 200	Statystyki internetowe odsłon i udostępnień filmów, zdjęcia z warsztatów
Wzrost wiedzy rodziców i nauczycieli na temat pracowania z dziećmi i młodzieżą z zakresu emocji, potrzeb, zdrowych relacji	około 200	Statystyki internetowe odsłon i udostępnień filmów, zdjęcia z warsztatów

#### **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. Regularnie realizuje projekty kierowane do dzieci i młodzieży, które są realizowane z pomocą Szczecińskich Szkół. Fundacja 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. Duża część projektów, kierowana jest do młodszych odbiorców, czyli dzieci i młodzież, a także ich rodziców. 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.

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

Zasobami do realizacji zadania jest przede wszystkim kadra osobowa - Prezes Fundacji, Agnieszka Zalewska, która ma wykształcenie odpowiadające potrzebom projektu (liczne kursy, certyfikaty i wykształcenie socjologiczne, psychoterapeutyczne, z technik mindfulness i pracy z emocjami), oraz osoby, które od lat współpracują z Fundacją przy realizacjach różnych projektów, które znają sposób działania Fundacji podczas realizacji projektów i są co roku zapraszane do współpracy. Z zasobów rzeczowych zostaną wykorzystane sprzęty w posiadaniu Fundacji jak telefony, komputery, projektor (jeśli będzie potrzebny), a także prywatne auto Prezes Fundacji, które zostanie nieodpłatnie udostępnione do dojazdu na miejsce warsztatów.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sali na warsztaty	600,00		
2.	Nakręcenie filmów	4 400,00		
3.	Promocja i kampania internetowa, social media	2 500,00		
4.	Artykuły biurowe do wykorzystania podczas warsztatów	500,00		
5.	Udział specjalistów w projekcie	1 000,00		
6.	Grafiki promujące projekt	1 000,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## 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*)
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.