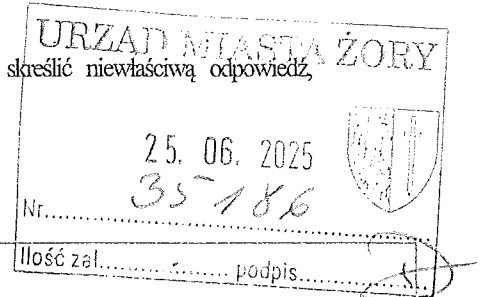


UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

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 Żory
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Ochrona Zdrowia/ Przeciwdziałanie alkoholizmowi

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	
Fundacja Magiczny Domek ul. Wodzisławska 39 44-240 Żory Nip 651741746 KRS 0000967515 Magiczny.domek.ed@gmail.com, tel 691546868	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Stefańska Tel. 691546868 magiczny.domek.ed@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Środa dla Ciebie”			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	14.07.2025	Data zakończenia	30.09.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Projekt „Środa dla Ciebie” to cykl 6 spotkań dla kobiet, mających na celu przeciwdziałanie alkoholizmowi poprzez holistyczne wsparcie psychofizyczne. Poprzez regularną pracę z ciałem (pilates, ruch holistyczny), techniki relaksacji oraz leśne kąpiele i spaceru uważności, uczestniczki uczą się radzić sobie ze stresem i emocjami bez uciekania się do używek. Warsztaty rozwojowe wzmacniają świadomość własnych potrzeb i granic, co pomaga budować zdrowe mechanizmy obronne i wzmacnia odporność psychiczną. Przebywanie w leśnej, spokojnej przestrzeni sprzyja regeneracji i poczuciu bezpieczeństwa. Dzięki temu projekt wspiera profilaktykę uzależnień, zmniejsza ryzyko nawrotów oraz promuje trzeźwy i świadomy styl życia wśród kobiet zagrożonych współuzależnieniem lub problemami alkoholowymi.

Spotkania odbywać się w naturalnej, leśnej przestrzeni Bazy Fundacji Magiczny Domek, co pozwala uczestniczkom na bezpośredni kontakt z przyrodą – element sprzyjający głębokiemu relaksowi i odbudowie zasobów.

Cykl obejmuje 6 spotkań, z czego 3 odbywają się w godzinach porannych (9:00–11:00), a 3 w godzinach popołudniowych (17:00–20:00), aby umożliwić udział kobietom o różnych dostępnościach czasowych.

Każde spotkanie składa się z trzech kluczowych elementów:

- 1. Ruch – pilates i holistyczne ćwiczenia z ciałem:**
Zajęcia rozpoczynają się od pracy z ciałem, która pomaga rozluźnić napięcia, wzmocnić świadomość ciała i oddechu, co jest fundamentem zdrowia psychicznego i emocjonalnego.
- 2. Warsztaty rozwojowe i techniki relaksacyjne:**
Uczestniczki biorą udział w warsztatach dotyczących rozpoznawania i wyrażania emocji, budowania zdrowych granic oraz rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem bez sięgania po alkohol.
- 3. Leśne kąpiele i spaceru uważności (w zajęciach popołudniowych):**
Kontakt z naturą przez praktyki uważnościowe i leśne kąpiele wspiera regenerację, poprawia nastrój i wzmacnia odporność na kryzysy.

Ponadto, po każdym spotkaniu przewidziany jest zdrowy poczęstunek, który dodatkowo buduje poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa.

Ramowy plan spotkań:

- **23.07.2025, 17:00–20:00**
Temat: Granice i bezpieczeństwo emocjonalne
Spotkanie poświęcone jest tematowi granic – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Uczestniczki uczą się rozpoznawać własne potrzeby i sygnały ciała, a także stawiać granice w relacjach z innymi, co jest kluczowe dla budowania poczucia bezpieczeństwa i zmniejszenia napięcia prowadzącego do mechanizmów ucieczkowych, takich jak picie alkoholu.
- **30.07.2025 9:00-11:00**
Temat: „Obudź swoje ciało”
Spotkanie, poranne, koncentruje się na odbudowie kontaktu z własnym ciałem i energią życiową. Ruch i oddech pomagają uczestniczkom wyjść z chronicznego napięcia, przywrócić sobie sprawczość oraz rozpoznać, że mają wpływ na własne samopoczucie bez sięgania po zewnętrzne substytuty. To także moment poznania technik samoregulacji przez ciało.
- **06.08.2025, 17:00–20:00**
Temat: Uważność w stresie i codzienności
Spotkanie podejmuje temat uważności w codziennym życiu. Poprzez ćwiczenia oddechowe, techniki zatrzymywania się w stresie i spacer uważności, kobiety uczą się rozpoznawać, co je uruchamia, i jak mogą reagować inaczej niż automatycznie. Zamiast napięcia – zatrzymanie, zamiast ucieczki – obecność.
- **13.08.2025, 9:00–11:00**
Temat: Emocje na papierze
Spotkanie wnosi do procesu kreatywność – uczestniczki, poprzez arteterapię, uczą się wyrażać emocje bez słów, bez potrzeby tłumienia ich używkami. Twórczość daje możliwość uporządkowania emocjonalnego chaosu i poczucia wewnętrznego ukojenia.

-
- **20.08.2025, 17:00–20:00**
Temat: Moje potrzeby – moje decyzje
Spotkanie otwiera temat potrzeb – jak je rozpoznać, nazwać i szanować. Uczestniczki budują świadomość tego, że ignorowanie własnych potrzeb prowadzi do frustracji i przeciążenia, co często bywa punktem wyjścia do sięgania po alkohol. Warsztat pomaga im odzyskać poczucie wpływu i wewnętrznej zgody na wybory zgodne z sobą.
 - **27.08.2025, 9:00–11:00**
Temat: Podsumowanie i wsparcie na przyszłość
Spotkanie ma charakter integrujący i podsumowujący. W atmosferze wsparcia i wspólnoty, kobiety tworzą własne mapy zasobów – zapis doświadczeń, technik, wspierających myśli i emocji, które będą mogły zabrać ze sobą do codzienności. To także moment celebracji siebie i wspólnego czasu, który nie tylko przyniósł ulgę, ale zasiało ziarno trwałej zmiany.

Zasoby kadrowe:

Anna Stefańska – Koordynator projektu

Wykwalifikowana w edukacji emocjonalnej oraz jako leśny edukator i przewodniczka spacerów uważności. Odpowiada za koordynację całego cyklu spotkań, organizację, kontakt z uczestniczkami oraz prowadzenie części zajęć związanych z edukacją emocjonalną i praktykami uważności w naturze.

Daria Markowska – Arteterapeuta, animator kultury, specjalistka edukacji emocjonalnej

Prowadzi warsztaty arteterapeutyczne oraz zajęcia rozwijające świadomość emocjonalną, wspierając uczestniczki w wyrażaniu i przetwarzaniu emocji poprzez twórczość i kreatywność.

Simona Zawada – Instruktor pilatesu i fitness

Odpowiada za prowadzenie zajęć ruchowych: pilatesu i ćwiczeń holistycznych, dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestniczek, wspierając ich w rozluźnieniu ciała i zwiększeniu świadomości ruchowej.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost świadomości i umiejętności radzenia sobie ze stresem bez używek oraz poprawa dobrostanu psychofizycznego uczestniczek	<ul style="list-style-type: none"> - Min. 80% uczestniczek deklaruje poprawę samopoczucia i większą świadomość emocjonalną i ciała po cyklu spotkań. - Min. 12 z 15 uczestniczek uczestniczy aktywnie w co najmniej 5 z 6 spotkań. - Uczestniczki opanują podstawowe techniki relaksacyjne, uważności oraz ćwiczenia ruchowe do samodzielnego stosowania. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ankiety ewaluacyjne na początku i końcu cyklu. - Lista obecności na spotkaniach. - Rozmowy podsumowujące i krąg wymiany doświadczeń.

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

Fundacja Magiczny Domek to organizacja pozarządowa działająca na rzecz wsparcia społeczności lokalnej poprzez inicjatywy edukacyjne, zdrowotne i kulturalne. Fundacja specjalizuje się w realizacji programów holistycznego rozwoju, łącząc pracę z ciałem, emocjami oraz kontaktem z naturą. Leśna Baza Fundacji, położona w malowniczej okolicy, stanowi idealne miejsce do prowadzenia warsztatów i spotkań sprzyjających regeneracji i przeciwdziałaniu problemom społecznym, takim jak uzależnienia

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Instruktor pilates/fitnes	1400	1400	0
2.	Arteterapeuta/trener rozwojowy	1700	1700	0
3.	Edukacja emocjonalna/trener rozwojowy	1700	1700	0
4.	Poczęstunek	1500	1500	0
5.	Materiały edukacyjne i warsztatowe	2500	2500	0
6.	Przewodnik spacer uważności	900	900	0
7.	Promocja ulotki i plakaty	300	300	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10000	10000	0,00

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 zgodne z przepisami o ochronie danych osobowych.

..... WICEPREZES FUNDACJI
..... MAGICZNY DOMEK
..... *[Signature]*
..... Anna Stefańska

Data 15.06.2025

..... PREZES FUNDACJI
..... MAGICZNY DOMEK
..... *[Signature]*
..... Daria Markowska

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