

## 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

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Gmina Miasto Włocławek
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

### 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	
Nazwa: Fundacja Ładowarka, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000793256, Kod pocztowy: 87-800, Poczta: Włocławek, Miejscowość: Włocławek, Ulica: Żabia, Numer posesji: 12a, Województwo: kujawsko-pomorskie, Powiat: Włocławek, Gmina: m. Włocławek, Strona www: <a href="https://fundacjaladowarka.org.pl">https://fundacjaladowarka.org.pl</a> , Adres e-mail: <a href="mailto:d.cieslikiewicz@gmail.com">d.cieslikiewicz@gmail.com</a> , Numer telefonu: 788937191,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Dominik Cieślakiewicz Adres e-mail: <a href="mailto:d.cieslikiewicz@gmail.com">d.cieslikiewicz@gmail.com</a> Telefon: 788937191

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zdrowie przez muzykę w Śródmieście Café			
2. Termin realizacji zadania <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	01.12.2024	Data zakończenia	31.12.2024

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
--

## Opis zadania

Oferta zawiera organizację 4 cykli spotkań terapeutyczno - zdrowotnych promujących zdrowy styl życia oraz wspierających redukcję stresu, zmniejszając poziom kortyzolu i pomagając w relaksacji umysłu, regenerację organizmu, uspokojenie oddechu, redukcji bólu z udziałem profesjonalnych muzyków i instrumentów na żywo wraz z elementami ćwiczeń i gimnastyki na matach z instruktorem. Zajęcia będą dedykowane seniorom i dorosłym - dwa spotkania oraz rodzinom z dziećmi - dwa spotkania. Każde ze spotkań potrwa ok. 90 min. W 1 spotkaniu udział wzięć będzie mogło ok. 15 uczestników.

W dzisiejszym zabieganym świecie, stres jest powszechnym problemem. Na szczęście muzyka może stanowić skuteczną terapię dźwiękiem, która pomaga w redukcji stresu. Relaksacyjne melodie o łagodnym rytmie i harmonii działają uspokajająco na nasz układ nerwowy. Możemy się zanurzyć w dźwiękach i odprężyć, zapominając o codziennych troskach. To doskonały sposób na relaks i odzyskanie równowagi w życiu. Podobnie rzecz ma się z depresją i lękami. Depresja i lęk to poważne problemy zdrowotne, które często wymagają kompleksowego leczenia. Jednak muzyka może stanowić ważne wsparcie w procesie terapii tych schorzeń. Badania wykazały, że słuchanie ulubionej muzyki może zwiększać poziom endorfin, hormonów szczęścia, oraz zmniejszać poziom kortyzolu, hormonu stresu. Muzyka może pomóc w zmniejszeniu uczucia smutku, poprawie samopoczucia i redukcji objawów lęku.

Wydarzenia będą miały charakter innowacyjny na terenie miasta. Lokalizacja organizacji wydarzeń będzie dobrym pretekstem do udziału w działaniach mieszkańców obszaru objętego rewitalizacją - Śródmieście - dzielnicy silnie zdegradowanej, z liczną grupą mieszkańców starszych, z mieszkańcami o niskich dochodach.

Informacja o wydarzeniu zostanie udostępniona za pośrednictwem naszych social mediów oraz lokalnych partnerów medialnych. Miejsce wydarzenia będzie dostępne dla OzN i osób z ograniczoną dostępnością.

## Miejsce realizacji

kawiarnia obywatelska Śródmieście Café 3 Maja 18 Włocławek

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Łączna liczba wydarzeń wszystkich warsztatów	4	Fotorelacja, informacja prasowa

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

**Charakterystyka oferenta**

Fundacja Ładowarka jest organizacją pozarządową zarejestrowaną we Włocławku i prowadzącą w regionie województwa kujawsko-pomorskiego szeroko pojętą aktywność w dziedzinach kultury, ekologii, integracji i rewitalizacji społecznej. Od początku swojego istnienia (wcześniej jako stowarzyszenie od 2015 r.) opowiadamy o historii miast, w których działamy, czynnie angażujemy się w procesy rewitalizacji społecznej oraz pracujemy w miejscach codziennej aktywności mieszkańców: Centrum Aktywizacji Społecznej "Spichlerz 57" w Grudziądzu, Centrum Seniorów w Bydgoszczy, wcześniej (2021-22) w kawiarni obywatelskiej "Śródmieście cafe" we Włocławku. Pracujemy z lokalnymi społecznościami w każdym przedziale wiekowych: z dziećmi i młodzieżą, organizując m. in. warsztaty z klockami LEGO czy też warsztaty muzyczne; z całymi rodzinami w tym z OzN, zapraszając na działania wytchnieniowe na basenie czy z trenerem umiejętności społ.; z seniorami, organizując spotkania prawnicze, dietetyczne, a także osobami z doświadczeniami uchodźczymi, organizując kompleksowe projekty wsparcia psychologa, psychiatry, prawnika, naukę języka i prawodawstwa ("Dom Włocławek" - 2022 I "Dom Grudziądz" - 2023/24). Współpracujemy z samorządami oraz partnerami zewnętrznymi.

**Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Warsztaty z LEGO w ramach bydgoskiej "Seniorady" w roku 2022 i 2023, warsztaty z LEGO w "Spichlerzu 57" w Grudziądzu, warsztaty LEGO dofinansowane ze środków Marszałka Województwa Kujawsko - Pomorskiego w rewitalizowanym centrum Włocławka w maju 2023 r. (zajęcia dla grup zorganizowanych oraz otwarte). W 2022 r. razem z firmą Delecta organizowaliśmy warsztaty ze zdobienia świątecznych pierników. Od 2021 r. regularnie organizujemy plenerowe spotkania z muzyką jazzową we włocławskim Śródmieściu, a muzyka jazzowa obecna jest we wszystkich miejscach, w których działamy (Grudziądz, bydgoskie działania dla seniorów). Współpracujemy z profesjonalnymi muzykami. Mamy doświadczenie w organizowaniu działań wytchnieniowych, wsparcia rodzin w kryzysie, edukacji o przeciwdziałaniu uzależnień (projekty: 2022: "Ciepło Cię widzieć", 2023: "Aktywuj swoją rodzinę!" (dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego i UE), "sąsiedzkie kolacje" (dofinansowanie z UM Włocławek). Od kwietnia 2024 r. prowadzi kawiarnię obywatelską Śródmieście Café.

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

- media społecznościowe oferenta
- doświadczenie oferenta
- umiejętności graficzne do stworzenia materiałów promocyjnych w social mediach
- kontakty medialne
- sprzęt foto-wizualny do rejestrowania wydarzenia

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Usługa organizacji wydarzenia warsztatu muzyczno-zdrowotnego 4x 90 min.	7 200,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 200,00	7 000,00	200,00

## 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.

.....  
 .....  
*Dominik Cieślakiewicz*  
 Prezes zarządu Fundacji Ładowarka  
 .....  
 .....



Fundacja Ładowarka  
 Żabia 12a, 57-500 Włocławek  
 NIP 5853141555 KRS 0000793256  
 REGON 353752579 tel.: 795937191  
 b: 55253000052031105878510001

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

Data *27/9/201* .....

Załączniki:

1. aktualny (zgodny ze stanem faktycznym) odpis potwierdzający wpis do właściwej ewidencji lub rejestru dotyczący statusu prawnego podmiotu i prowadzonej przez niego działalności, wydruk z internetu aktualnego odpisu KRS nie musi być opatrzony żadnymi pieczęciami oraz podpisami; w przypadku oferentów wpisanych do ewidencji prowadzonej przez Prezydenta Miasta Włocławek, dopuszcza się złożenie oświadczenia oferenta zawierające: nazwę rejestru (np. ewidencja Prezydenta Miasta Włocławek), numer pozycji pod jaką podmiot został wpisany, imienny wykaz osób uprawnionych do reprezentowania oferenta i zaciągania zobowiązań (skład zarządu), sposób reprezentowania organizacji zgodny z zapisem statutowym; *(obligatoryjny - złożony elektronicznie)*
  2. aktualny statut lub inny dokument zawierający zakres działalności podmiotu oraz wskazujący organy uprawnione do reprezentacji; *(obligatoryjny - złożony elektronicznie)*
  3. pełnomocnictwa i upoważnienia do składania oświadczeń woli i zawierania umów; *(fakultatywny)*
  4. aktualny dokument potwierdzający posiadanie rachunku bankowego (kopia umowy rachunku bankowego lub zaświadczenie z banku o posiadaniu konta bankowego lub aktualny komputerowy wyciąg z rachunku bankowego); *(obligatoryjny - złożony elektronicznie)*
  5. umowę partnerską lub oświadczenie partnera w przypadku projektów z udziałem partnera. *(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.

