



RPW/552717/2022 P
Data: 2022-09-02

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*”.

DE: ...
Wyd: ...
02-09 2022
Oddział 88: Informacyjno Kancelaryjnej
Obsługi Mieszkańców
91-066 Łódź, ul. ŻĄBEKARIA 47
tel. 652211

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miasta Łodzi
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2022 r. poz. 633, 655, 974 i 1079); 10) działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym; 17) wspierania i upowszechniania 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	
Nazwa: Fundacja „Życie w Harmonii”, Numer KRS 0000942135, Adres siedziby : ul. Bohaterów Powstania Styczniowego 12b/2, 94-333 Łódź, Strona www: http://fundacjazyciewharmonii.pl , Adres do korespondencji : ul. Bohaterów Powstania Styczniowego 12b/2, 94-333 Łódź e-mail: biuro@fundacjazyciewharmonii.pl Numer telefonu: 530-701-470	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	[REDACTED]

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	W zdrowym ciele zdrowy duch.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2022	Data zakończenia	10.12.2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Syntetyczny opis zadania:

Zadanie będzie miało na celu propagowanie zdrowego odżywiania u osób starszych, nauka zdrowych nawyków żywieniowych i dbanie o siebie, poprawa świadomości - jak ważne jest dla naszego zdrowia odpowiednie odżywienie naszego organizmu, relaks oraz aktywność fizyczna. Zadanie jest skierowane w szczególności dla osób w wieku 60+. Przewidujemy 30-80 uczestników, w zależności czy osoby będą się powtarzać czy będą to nowe osoby na każdych zajęciach. Poszczególne wydarzenia będą organizowane maksymalnie dla 10 osób. Uczestnicy wezmą udział w warsztatach kulinarnych, kosmetycznych, redukcji stresu oraz zajęć sportowych prowadzonych przez instruktora. Chcemy również zachęcić osoby starsze do przyprowadzania swoich wnuków aby móc wspólnie spędzać czas w grupie różnych pokoleń. Planujemy łącznie 8 spotkań stacjonarnych oraz plenerowych skupionych na aktywności fizycznej. Realizacja zadania odbędzie się w okresie od 01.10 do 10.12 tego roku. Działania będą przeprowadzone przez doświadczony zespół, który już wcześniej organizował takie warsztaty. Informacje o nich zostaną zamieszczone w mediach społecznościowych, na stronach internetowych oraz w Domu Kultury na Radogoszczu w formie dużego plakatu i małych ulotek informacyjnych. Osoby chętne będą musiały zapisać się na listę uczestników aby przy dużej liczbie chętnych wybrać osoby w wieku 60+, dla których w szczególności realizowane jest zadanie.

Plan zajęć w ramach zadania:

Planujemy cykl 8 zajęć, które będą odbywały się w soboty, w godz. 11-14 w okresie od 01 października 2022 do 10 grudnia 2022. Dopuszczamy możliwość zmiany dnia i/lub godzin zajęć zgodnie z predyspozycjami uczestników, dostępnością Sali i trenerów. Tematyka spotkań obejmuje:

– 3 spotkania plenerowe:

- Slow Jogging prowadzone przez certyfikowaną instruktorkę. Slow Jogging od zwykłego joggingu różni się tym, że biega się wolno, co nie powoduje zmęczenia. Często nazywany jest więc bieganiem z uśmiechem. Organizm spala jednak dwa razy więcej kalorii niż w czasie szybkiego marszu. W tych zajęciach udział weźmie grupa osób chętnych na aktywność fizyczną. Osoby mniej aktywne fizycznie wykonają uważność w ruchu, którą poprowadzi druga osoba, certyfikowana nauczycielka mindfulness MBSR, również na świeżym powietrzu.
- Nordic Walking prowadzone przez certyfikowaną instruktorkę wraz z zajęciami uważny ruch, który poprowadzi druga osoba, certyfikowana nauczycielka mindfulness MBSR
- uważny ruch wraz z ćwiczeniami na matach redukujących stres i napięcie, prowadzone przez certyfikowaną nauczycielkę mindfulness MBSR

– 5 spotkań stacjonarnych

- wykład tematyczny wraz z wymianą doświadczeń, omawiający budowanie odporności na jesień i zimę, poprzez odpowiednie odżywianie swojego ciała, poprowadzony przez terapeutę żywieniowego
- wspólne gotowanie dań sezonowych opartych na zdrowych zamiennikach pszenicy i cukru – warsztat kulinarny, praktyczne poznanie kuchni roślinnej (m.in. przygotowanie past roślinnych na chleb-humus w 2 wersjach). Poprowadzamy o produktach, dlaczego służą naszemu zdrowiu. Poprowadzone przez terapeutę żywieniowego. Po wspólnej degustacji zrobimy proste ćwiczenia redukcji stresu i uważnego jedzenia, który służy ograniczaniu emocjonalnego jedzenia i spożywania pokarmów tyle ile nasz organizm potrzebuje, poprowadzone przez certyfikowaną nauczycielkę mindfulness.
- warsztat chlebowy, nauka wypiekania chleba na zakwasie, degustacja, poznanie przyrządów potrzebnych do wypieku chleba, zdrowych mąk, dokarmianie zakwasu. Seniorzy razem z wnukami będą wspólnie z nami przygotowywać ciasto na chleb – poprowadzone przez terapeutę żywieniowego. Po wspólnej degustacji zrobimy proste ćwiczenia redukcji stresu i uważnego jedzenia, który służy ograniczaniu emocjonalnego jedzenia i spożywania pokarmów tyle ile nasz organizm potrzebuje, poprowadzone przez certyfikowaną nauczycielkę mindfulness.
- warsztat kulinarny ze zdrowych słodkości, robienie i poznanie zdrowych słodkości, które można przygotować na Święta Bożego Narodzenia. Grupa upiecze zdrowe babeczki, które udekorujemy

deser jaglany z sezonowymi owocami –poprowadzone przez terapeutę żywieniowego. Kulinarne działania uwieńczyć ćwiczenia uważności w jedzeniu i ćwiczeń redukujących stres i napięcia, poprowadzone przez certyfikowaną nauczycielkę mindfulness.

- warsztat z kosmetyki naturalnej, samodzielne wykonanie kosmetyków z naturalnych półproduktów, które można wykorzystać jako oryginalny prezent na Mikołajki i Święta. Zrobimy peeling do rąk, wykonamy również zdrowe masła do ciała i błyszczki na bazie ekologicznych masel i olejów. Będziemy wykorzystywać miód jako półprodukt i porozmawiamy o jego właściwościach zdrowotnych. Uczestnicy wykonają samodzielnie kremy. Seniorzy będą wspierali działania młodszego pokolenia –poprowadzone przez terapeutę żywieniowego. Na koniec zostaną wykonane ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem olejków eterycznych które wzmacniają odporność i Płuca osób po Covidzie, poprowadzone przez certyfikowaną nauczycielkę mindfulness.

Zajęcia sportowe i warsztaty prowadzone będą przez 1-2 osoby. Zakładamy grupy maksymalnie po 15 osób, aby móc w lepszy i bardziej dostępny sposób przekazać wiedzę uczestnikom. Średnią wieku zakładamy powyżej 60 lat. Osoby pracujące przy projekcie (Justyna Zielińska i Magdalena Koch-Wilk) mają doświadczenie przy prowadzeniu warsztatów kulinarnych i uważności.

Miejsce realizacji:

Miasto Łódź:

- warsztaty stacjonarne: Dom Kultury Tatarakowa na Radogoszczu Wschodzie ul. Tatarakowa 11 (lokal dostosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami fizycznymi, posiada również aneks kuchenny odpowiednio wyposażony do zajęć kulinarnych).
- zajęcia plenerowe: w Parku przy ul. Pstrągowej na Radogoszczu Wschodzie. Gdy warunki pogodowe nie będą pozwalały na realizację zajęć plenerowych, odbędą się one w Domu Kultury Tatarakowa na Radogoszczu Wschodzie ul. Tatarakowa 11, który wyposażony jest w dużą salę do ćwiczeń.

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników w wieku 60 +	80	Listy obecności i dokumentacja fotograficzna.
Liczba zajęć plenerowych.	3	Listy obecności i dokumentacja fotograficzna.
Wsparcie aktywności fizycznej seniorów, poznanie ćwiczeń uważność w ruchu.	wzrost wiedzy o istotności ruchu dla zdrowia na poziomie 20%,	Ankieta satysfakcji klienta wypełniana przez uczestników przed i po zajęciach, aby zauważyć rezultat jakościowy.
Liczba warsztatów stacjonarnych.	5	Listy obecności i dokumentacja fotograficzna, ankieta satysfakcji klienta wypełniana przez uczestników po wykonaniu zadania.
Chęć zastosowania zdrowych nawyków żywieniowych i kosmetycznych, ćwiczeń redukcji stresu i uważności.	wzrost wiedzy na temat zdrowych nawyków żywieniowych i kosmetycznych oraz sposobów redukcji stresu na poziomie 20%,	Ankieta satysfakcji klienta wypełniana przez uczestników przed i po zajęciach, aby zauważyć rezultat jakościowy.

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

Fundacja „Życie w harmonii” została powołana w celu wspierania osób z zaburzeniami zdrowia i żywienia. Jesteśmy organizacją, która zarejestrowała swoją działalność w grudniu 2021. W ramach projekt „OWES NA LEPSZY START - PAKIET NA ROZWÓJ DZIAŁAŃ EKONOMICZNYCH - EDYCJA 2022” ŁÓDŹ nasza Fundacja przeprowadziła trzy warsztaty. Pierwszy warsztat z wizażu wraz z elementami kosmetyki naturalnej organizowany był w zaprzyjaźnionym miejscu na ul. Piotrkowskiej w „Szlifierni Szczęścia”. Drugi warsztat również zorganizowaliśmy w „Szlifierni Szczęścia”, w Pasażu Róży. Był to warsztat z kosmetyki naturalnej, w ramach edukacji jak dbać o skórę i zdrowie w naturalny sposób. Ostatni warsztat zorganizowany był w wynajętej sali w kawiarni Tubajka, w Parku Źródlika. Dzieci na warsztacie wspólnie przygotowywały różne wersje kulek mocy (zmiksowane orzechy, suszone daktyle, kakao i inne dodatki), dekorowały ciasteczka wegańskimi lukramii. W tym roku również nasza Fundacja rozpoczęła współpracę z Domem Kultury na ul. Tatarakowej 11, gdzie w ostatnim okresie zrealizowaliśmy spotkania, w formie różnych warsztatów kosmetycznych i kulinarnych, które zostały wykonane wolontariacko przez zespół tworzący Fundację.

Od wielu lat zbieraliśmy doświadczenia własne w obszarach zagadnień zdrowia, które chcemy rozwijać w ramach Fundacji. Osoby, które tworzą Fundację :

- **Justyna Zielińska**- Fundatorka i członkini zarządu Fundacji Życie w Harmonii. Certyfikowana Instruktorka Nordic Walking oraz Slow Jogging. Doradca żywieniowy i psychodietetyk. Od ponad 10 lat realizuje zdrowotne warsztaty dla Fundacji i Stowarzyszeń w całej Polsce dla Seniorów, dzieci i dorosłych. Wieloletnia współpraca z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego w zakresie terapii zajęciowych z zajęć kulinarnych dla osób z SM, wprowadzając przez programy 10 miesięczne zdrowe nawyki i dietę roślinną, bez pszenicy, nabiału i cukru. Zajmowała się również konsultacjami dietetycznymi pracując nad zmianami włączając w konsultacje elementy dietcoachingu, psychodietetyki oraz pisała artykuły do biuletynu Stowarzyszenia w Łodzi. Zrealizowała kilkuletnie projekty dla dzieci między innymi w szkołach i przedszkolach w tym również z dziećmi autystycznymi.

- **Anna Hennig** - Fundatorka i członkini Zarządu Fundacji Życie w Harmonii, absolwentka Politechniki Łódzkiej (mgr

ukończonym studiom posiada obszerną wiedzę teoretyczną na temat współczesnego zdrowego odżywiania i żywności. W Fundacji, z racji doświadczenia zawodowego, pełni również rolę logistyczno-organizacyjną.

- **Magdalena Koch-Wilk** - Certyfikowana nauczycielka mindfulness MBSR (certyfikat Mindfulness Based Stress Reduction wydany przez Institute for Mindfulness – Based Approaches/ Polski Instytut Mindfulness), terapeutka rozwoju osobistego, certyfikowana trenerka NLP. Absolwentka PŁ, doktor Biotechnologii. Stała współpracowniczka Centrum Medycznego w Łodzi, realizuje terapie indywidualne w oparciu o trening uważności. Autorka licznych warsztatów, między innymi z rozwoju osobistego czy kursu redukcji stresu MBSR, który wspomaga leczenie wielu chorób, poprawia skupienie, zwiększenie odporności poprzez wyciszenie.

Przykłady projektów kulinarnych zrealizowanych przez ostatnie 10 lat przez Justynę Zielińską

-projekt kulinarno ekologiczny- 3 letni z szkołach podstawowych dla Łodzi i okolic dla Fundacji Rodzice Przyszłości, koordynowanie i zatrudnianie grupy dietetyczek, wspólne realizowanie warsztatów, projekt nagrodzony przez Prezydenta Miasta łodzi, szkoła kulinarna z Brzeźnie dla lokalnej klubokawiarni dla dzieci projekt 2 lata
-Akademia Twórczego Aktywisty 60 + dla Fundacji Instytut Działań Twórczych 3 Piętra w Łodzi
-Projekt Akademia Seniora na 60+ - projekt Fundacji Instytut Działań Twórczych 3 Piętra
-projekt dla Fundacji Biosynergia „Kulinarnie ku zdrowiu” dla Seniorów
-cykl szkoleń dla Kół Gospodyń Wiejskich dla Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych Lornetka Włocławek
-projekty online Slow Jogging dla Seniorów dla Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych Lornetka

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania:

- współpracujemy z Domem Kultury Tatarakowa na Radogoszczu Wschodzie. Lokal jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Posiada również dobrze wyposażony aneks kuchenny, który został specjalnie utworzony z myślą o organizacji warsztatów kulinarnych. Posiadamy kuchenkę indukcyjną, przedłużacz, miksery, patelnie, formy do pieczenia. Miksery, wagi potrzebne do warsztatów kosmetycznych.
- Osoby prowadzące zajęcia i warsztat mają odpowiednie doświadczenie, wiedzę i wykształcenie.

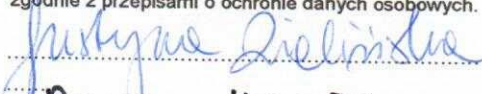
IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Kijki do Nordic Walking (6 kompletów)	380	0	380
2.	półprodukty kulinarne (mąki orkiszowe, orzechy, daktyle, nasiona itp.)	1500	1500	0
3.	półprodukty kosmetyczne (hydrolaty, oleje, masła, emulgatory, słoiki)	1000	1000	0
4.	koordynatorka projektu (zakupy, promocja, obsługa organizacyjna, nabór), zatrudnienie na umowa-zlecenie, 50 zł brutto za godzinę (30 h), wynagrodzenie brutto brutto	1 809	2000	0
5.	wynagrodzenie – terapeuta żywieniowy, instruktor Slow Jogging i Norden Walking. Faktura za usługę, 200 zł brutto za godzinę (14 h)	2800	2800	0
6.	Wynagrodzenie - Certyfikowana nauczycielka mindfulness MBSR, certyfikowana trenerka NLP. Faktura za usługę, 200 zł brutto za godzinę (8 h).	1600	1600	0
7.	Karimata (10 szt)	500	500	0
8.	Obsługa rachunkowa	500	500	0
9.			0	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		1089	9709	380

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.


.....
Anna Hennig
.....
.....

Data 01.09.2022 r.
.....

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

FUNDACJA "ŻYCIE W HARMONII"
Bohaterów Powstania Styczniowego 12b/2
94-333 Łódź
KRS 0000942135
NIP 7272855239 REGON 520803989