

Starostwo Powiatowe w Wołominie
KANCELARIA OGÓLNA
05-200 Wołomin, ul. Prądzyńskiego 3

wpłynęło **13-05-2026**

L. dz. **36829/2026**

Ilość zał. podpis **3**

Załączniki do rozporządzenia Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

WZÓR

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 jest adresowana oferta	Zarząd Powiatu Wołomińskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Ochrona zdrowia – profilaktyka zdrowotna oraz promocja zdrowego stylu życia

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 oferenta: Fundacja Tutaj Wytchnienie Forma prawna: Fundacja Numer w KRS: 0001211480 NIP: 1251799745 Adres siedziby: 05-230 Kobyłka, ul. Powstańców 30A, Strona www: fundacjatutajwytchnienie.pl Adres e-mail: fundacjatutajwytchnienie@gmail.com	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Małgorzata Węgier, tel. 511679688, email: fundacjatutajwytchnienie@gmail.com STAROSTWO POWIATOWE W WOŁOMINIE Wydział Spraw Obywatelskich wpłynęło dnia 14.05.2026 L. dz. 646 <i>Y. Szczesna - na posiedzenie Zarządu</i>

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zajęcia jogi i technik oddechowych oraz relaksacji jako element profilaktyki zdrowotnej mieszkańców Powiatu Wołomińskiego (wrzesień - październik 2026)			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	8.09.2026	Data zakończenia	5.11.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

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.

O zadaniu: W ramach realizacji zadania planujemy zorganizowanie cyklicznych zajęć jogi oraz technik oddechowych (pranajamy) i relaksacji dla mieszkańców Powiatu Wołomińskiego. Odbiorcami zadania są mieszkańcy powiatu wołomińskiego, osoby dorosłe, młodzież od 15 roku życia, seniorzy, osoby prowadzące siedzący tryb życia, osoby narażone na długotrwały stres i napięcie wynikające ze stylu życia.

Zajęcia mają charakter profilaktyczny i prozdrowotny, a ich celem jest poprawa sprawności układu ruchu, wsparcie układu krążenia, układu limfatycznego i oddechowego, a także obniżenie poziomu stresu i przeciwdziałanie problemom zdrowia psychicznego wynikającym z prowadzonego stylu życia.

Zadanie bezpośrednio wpisuje się w cele Powiatu Wołomińskiego w zakresie promocji zdrowia oraz zapobiegania chorobom cywilizacyjnych. Zajęcia odbędą się w bezpiecznej, odpowiednio przygotowanej przestrzeni studia jogi Padma Joga Studio w Kobyłce. Treningi, trwające 60 minut będą prowadzone w grupach przez wykwalifikowanych instruktorów. Program ćwiczeń zostanie dostosowany do możliwości i potrzeb uczestników. Projekt obejmuje łącznie 16 spotkań, które będą realizowane z częstotliwością dwóch spotkań w tygodniu.

Harmonogram działań zakłada:

- **wrzesień/październik 2026** – przeprowadzona zostanie promocja zadania oraz rekrutacja od 8 do 15 uczestników. W tym okresie rozpocznie się również cykl tematycznych zajęć jogi, pranajamy, relaksacji, realizując ok 8 spotkań. Na bieżąco będą prowadzone listy obecności uczestników.

- **październik/listopad 2026** – kontynuacja prozdrowotnych zajęć jogi, pranajamy, relaksacji dla grupy od 8 do 15 uczestników. Ostatnim etapem będzie podsumowanie projektu i przygotowanie sprawozdania końcowego.

Rekrutacja uczestników będzie miała charakter otwarty i będzie skierowana do mieszkańców Powiatu Wołomińskiego z określonych wyżej grup docelowych. Informacja o możliwości udziału w projekcie zostanie udostępniona za pośrednictwem mediów społecznościowych Fundacji oraz prywatnych partnerów lokalnych, a także mediów społecznościowych oraz przestrzeni studia Padma Joga Studio w Kobyłce.

Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez kontakt mailowy, komunikatory mediów społecznościowych lub telefoniczny. O zakwalifikowaniu do udziału w projekcie decydować będzie kolejność zgłoszeń przy jednoczesnym uwzględnieniu dostępności miejsc oraz dopasowania uczestników do charakteru zajęć.

W przypadku większej liczby zgłoszeń utworzona zostanie lista rezerwowa. Udział w projekcie będzie bezpłatny.

Promocja zadania będzie prowadzona na terenie Powiatu Wołomińskiego i obejmie działania informacyjne mające na celu dotarcie do osób zainteresowanych profilaktyką zdrowia, aktywnością fizyczną oraz redukcją skutków długotrwałego stresu i siedzącego trybu życia.

Działania promocyjne obejmą:

- publikację informacji o projekcie w mediach społecznościowych Fundacji Tutaj Wytnienie, Padma Joga Studio oraz partnerów lokalnych.
- przygotowanie i publikację grafik (4-6 grafik w dwóch formatach 1:1 oraz 9:16) informacyjnych dotyczących projektu i harmonogramu zajęć,
- udostępnianie informacji w lokalnych grupach internetowych i społecznościach mieszkańców Powiatu Wołomińskiego,
- dystrybucję materiałów drukowanych (ulotki i plakaty) w przestrzeni realizacji zadania oraz w lokalizacjach partnerów lokalnych.

Wszystkie materiały promocyjne będą zawierały informację o współfinansowaniu zadania zgodnie z obowiązującymi wytycznymi Powiatu Wołomińskiego.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie zajęć jogi, technik oddechowych i relaksacyjnych	16 zajęć	Dokumentacja fotograficzna, rachunki, faktury za wynajem sali oraz instruktorów

Udział mieszkańców w zajęciach	Od 8 -15 uczestników	Listy obecności uczestników
--------------------------------	----------------------	-----------------------------

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

Fundacja Tutaj Wytchnienie powstała w celu tworzenia przestrzeni rozwoju, wsparcia i oddechu dla kobiet, mężczyzn i młodzieży. Naszą misją jest pomaganie osobom przebudzowanym, żyjącym w ciągłym stresie, w powrocie do równowagi emocjonalnej, psychicznej i fizycznej. Posiadamy doświadczenie w realizacji działań o charakterze prozdrowotnym, edukacyjnym oraz wspierających dobrostan psychiczny. Organizujemy warsztaty z radzenia sobie ze stresem oraz cykle spotkań „odciążających”, podczas których łączymy rozmowę z pracą z ciałem, wprowadzając świadomy oddech czy delikatne formy jogi. Mimo, że jesteśmy młodą fundacją, w ramach własnych działalności działamy od lat. W naszych projektach uczestniczyło już kilkudziesięciu beneficjentów. Tworząc zarząd fundacji od zawsze opieramy swoje działania na sprawdzonych specjalistach – współpracujemy z wykwalifikowanymi instruktorami, psychologami, terapeutami i coachami.

Zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe, które będą wykorzystane do realizacji zadania:

- Zasoby kadrowe:** Zadanie realizowane będzie przez 2 wykwalifikowanych instruktorów jogi i technik oddechowych. Ich praca obejmie 16 godzin zajęć. Dodatkowo koordynacja projektu, obieg dokumentów, rekrutacja uczestników i aktywna promocja zadania publicznego wśród społeczności Powiatu Wołomińskiego (taka jak dystrybucja plakatów i ulotek, publikowanie grafik informacyjnych w mediach społecznościowych Fundacji, moderacja pojawiających się pytań) w wymiarze 16h, będą zapewnione przez członków Fundacji w ramach wkładu własnego. Rozliczenie projektu, procesowanie umów oraz rachunków niezbędnych do poprawnej realizacji zadania, zostanie zapewnione przez wykwalifikowane zewnętrzne biuro rachunkowe.
- Zasoby rzeczowe:** Do przeprowadzenia zajęć zostanie wynajęta profesjonalna, bezpieczna sala ćwiczeń w studiu jogi Padma Joga Studio w Kobyłce, wyposażona w sprzęt do ćwiczeń (maty do ćwiczeń, koce, kostki do jogi) dostosowany do możliwości i potrzeb uczestników (w tym seniorów), klimatyzację, ogrzewanie, nagłośnienie, z zapewnionymi dla uczestników w trakcie trwania zajęć napojami oraz przekąskami (woda z cytryną, owoce sezonowe, orzechy, bakalie). Fundacja dysponuje zapleczem techniczno-biurowym niezbędnym do sprawnej realizacji i koordynacji projektu, w skład którego wchodzi: Biuro Fundacji stanowiące centrum administracyjne i miejsce spotkań zespołu projektowego, pełne zaplecze techniczne, w tym laptopy z dostępem do internetu, telefony oraz urządzenia wielofunkcyjne (drukarka ze skanerem) do obsługi dokumentacji projektowej, artykuły kancelaryjne do bieżącej pracy administracyjnej i przygotowania dokumentacji, samochód osobowy, który zostanie wykorzystany do logistyki projektu, w tym transportu materiałów promocyjnych (ulotek, plakatów), systemy do komunikacji zdalnej (Google Workspace) i zarządzania projektami (Fireflies, Trello).

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktorów jogi i technik oddechowych	6400		
2.	Wynajem sali (16 zajęć)	1920		
3.	Materiały promocyjne: projekty+drukowanie (plakaty, ulotki, grafiki promocyjne)	780		
4.	Obsługa księgowa	500		
5.	Obsługa administracyjna (procesowanie umów oraz rachunków)	400		

6.	Koordinacja projektu (obieg dokumentów, rekrutacja uczestników i aktywna promocja zadania publicznego wśród społeczności Powiatu Wołomińskiego)	1280		
7.	Materiały dla uczestników (opisy ćwiczeń oddechowych)	660		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11940	10000,-	1940,-

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 opłaceniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)*/zalega(-ją)* z opłaceniem należności z tytułu składek na ubezpieczenie 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.

Maipomaha

Data *13.05.2026*

Wggier

Członek Zarządu Fundacji Tutaj Wytchnienie

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