

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	Urząd Miejski w Chrzanowie
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie; działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

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 Biuro Inicjatyw Społecznych ul. Krasickiego 18, I piętro, 30-503 Kraków tel./fax 12 412 15 24, kom. 790346928 NIP 9452102152; REGON 120665488; KRS 0000301501 www.bis-krakow.pl https://pl-pl.facebook.com/FundacjaBIS	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Dorota Kobylec dorota.kobylec@bis-krakow.pl Tel. 790 346 928

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Cykl warsztatów rozwojowych dla kobiet „Moc kobiet”			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	1.10.2022	Data zakończenia	30.11.2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Żyjemy w czasach, gdy kobieta pełni tak wiele funkcji i ról, a presja podłożenia tym wszystkim obowiązkom jest tak duża, że kobiety czują się uwięzione, zmęczone i niedocenione. Żyjemy szybko, pęd za stabilizacją finansową jest olbrzymi, a czasu na odpoczynek coraz mniej. Stawiamy sobie wymagania, które powodują olbrzymi stres i wpływają na nasze samopoczucie, kondycję psychiczną, fizyczną i emocjonalną. Kobiety żyją jednak w przekonaniu, że przecież ich babki i matki dawały sobie radę więc i one muszą się wykazać. A przecież ponoć żyją w pozornie łatwiejszych czasach. Rodzi się więc wstyd i poczucie winy, jeśli kobieta nie nadała za tym co sobie narzuciła. Wpędzone w wir codzienności zapominają o sobie. Nie zatrzymują się by przyjrzeć się swoim uczuciom i po prostu odpocząć. Kobiety nauczone są, że muszą zapewnić opiekę swoim bliskim - dzieciom, mężowi, rodzicom i przyjaciołom. Zapominają jednak, że aby móc dawać trzeba najpierw napełnić siebie.

Powodem tkwienia w tym co nie służy jest strach, który trzyma kobiety w starych przyzwyczajeniach. Boją się wszelkich zmian i ryzykownych decyzji. Kobiety boją się również reakcji swoich mężów - krytyki i dezaprobaty. Powodem tego strachu jest również brak pewności siebie oraz poczucie, że jesteśmy zależne od innych. Bardzo często kobiety po prostu nie znają siebie - nie wiedzą czego chcą i kim są. Nie znają swojego potencjału i możliwości.

Praca z poszerzaniem świadomości i poznaniem siebie to kluczowy proces, który pozwala poczuć siebie w swoim ciele, przyglądać się swoim myślom i zrozumieć swoje emocje. Spotkanie ze sobą pozwala przyjrzeć się również schematom, które często rządzą naszym życiem. Uwaga każdego dnia i dawanie uwagi sobie oraz czasu na relaks uczy radzenia

sobie ze stresem. Tworzenie kobiecych wspólnot pozwala odczuć bezpieczną przestrzeń, w której każda z nas opowiada swoją historię tak indywidualną, a jednocześnie tak podobną do opowieści innych kobiet.

Jak pokazuje Raport Centrum Praw Kobiet 2020 "Kobiety w Polsce w XXI w." kobiety nadal mają silnie osadzone w kulturze i systemie wartości małżeństwo i rodzinę. Z tego też powodu te dwie role - matki i żony są dla nich najważniejsze. Raport podkreśla, że kobiety mocno wpisane mają pewne modele rodziny. Jeśli kobieta wychowała się w modelu tradycyjnym to właśnie jego najczęściej powieliła, a ten model pokazuje hierarchiczną strukturę, na której szczycie znajduje się mężczyzna, jako głowa rodziny. Rola kobiety w tym modelu wiąże się z prokreacją i macierzyństwem postrzeganym jako powołanie i powinność. Oczywiście dziś zmierzamy coraz bardziej w kierunku modelu partnerskiego, ale ten model dopiero się kształtuje i kobiety jeszcze same do końca nie wiedzą, jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Mimo tego, że mają wybór i więcej możliwości podążania własną ścieżką to jednak nadal podział ról ze względu na płeć oraz stereotypy są mocno zakorzenione w świadomości Polaków. Badania przedstawione w raporcie pokazują, iż wzrost popularności modelu partnerskiego, w którym żona i mąż, tak samo poświęcają się pracy zawodowej i w równym stopniu dzielą się pracami domowymi czy opieką nad dziećmi, w słabym stopniu przekłada się na rzeczywistość rodzinną. To sprawia, że chociaż mamy wybór i często podążamy swoją drogą zawodową to drugą nogą nadal tkwimy w uzależnieniu psychicznym od męża i w obowiązkach domowych oraz macierzyńskich. Co za tym idzie kobiety często są bardzo zmęczone fizycznie i psychicznie, a presja bycia najlepszą mamą, żoną i bizneswoman je wykańcza. Raport poświęca również sporą uwagę obawom kobiet związanym z macierzyństwem. Kobiety boją się, że z powodu swojej niekompetencji, braku doświadczenia, nieodpowiedzialności czy nieudolności, nie będą w stanie optymalnie zaopiekować się dzieckiem, a nawet nieumyślnie lub też pod wpływem niechcianego impulsu, mogą mu zaszkodzić. Z tego powodu kontakt z dzieckiem może być dla kobiety stresującym przeżyciem, którego będzie starała się unikać – czemu zwykle towarzyszy poczucie winy, krzywdy lub bezradności.

Te dane pochodzące z Raportu Centrum Praw Kobiet z 2020 r. w pełni pokrywają się z obserwacjami i własnymi doświadczeniami prowadzącej warsztaty. Pani Karolina Mucha pracuje z kobietami od ponad 12 lat, wiele z nimi rozmawia, przeprowadza je przez proces poznania i akceptacji siebie. Sama ponad cztery lata temu została mamą wymagającej dziewczynki i to dało jej olbrzymie doświadczenie w budowaniu własnej przestrzeni oraz przyglądaniu się swoim emocjom i potrzebom.

Celem projektu jest wzmocnienie poczucia własnej wartości, pewności siebie i kobiecości przez 10 kobiet – mieszkanek gminy Chrzanów, przez udział w cyklu warsztatów rozwojowych „Moc kobiet” prowadzonych w okresie 1.10– 30.11.22r.

Cykl warsztatów rozwojowych dla kobiet „Moc kobiet” skierowany jest do kobiet w przedziale wiekowym 25-45 lat, mieszkanek gminy Chrzanów, które są mamami i potrzebują zgłębić swoją kobiecość i właśnie te dane będą decydowały o przyjęciu na zajęcia. Dodatkowo każda chętna do wzięcia udziału w projekcie będzie musiała uzasadnić dlaczego potrzebuje tego procesu i w jakim momencie życia się znajduje. Rekrutacja będzie prowadzona drogą elektroniczną poprzez formularz zapisu umieszczony na stronie prowadzącej (www.femintu.pl). Utworzona zostanie cała strona lądowania wraz z szczegółowymi danymi odnośnie programu, zasadami rekrutacji oraz formularzem służącym do zapisu. Dodatkowo informacje na temat projektu zostaną dodane na social media prowadzącej. Po zapisie 10 osób zostanie utworzona lista rezerwowa, która umożliwi dołączenie do grupy w razie rezygnacji z udziału z przyczyn losowych osoby zapisanej w pierwszej turze. Projekt ma na celu przeprowadzenie jednej grupy przez 5 warsztatów rozwojowych, które tworzą całość i są częścią jednego procesu. Kobiety będą uczyły się nazywania własnych potrzeb i marzeń, będą tworzyły mapę celów, będą poznawały swoje potencjały i ograniczenia. Dowiedzą się jak radzić sobie ze stresem w życiu codziennym, oraz jak korzystać z darów kobiecości. Będą zagłębiały się w siebie, aby poczuć własną moc i zaakceptować siebie takimi jakimi są. Będą tworzyły bezpieczną, kobiecą przestrzeń, aby w swoim życiu mogły budować kobiece, wspierające wspólnoty.

Projekt „Moc kobiet” będzie miał miejsce w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Chrzanowie, gdzie mamy zapewnioną spokojną, świetnie wyposażoną przestrzeń. Spotykać będziemy się w dogodnym dla kobiet czasie, najprawdopodobniej w soboty przed południem. Każde spotkanie będzie trwało około 3 godzin i zawierało elementy relaksacyjne, obserwacyjne, ćwiczenia rozwojowe, rozmowy w kręgu, pracę z ciałem, arteterapię, baśnioterapię, techniki pozytywnej afirmacji oraz fototerapię. W związku z tym, że każde spotkanie będzie związane z pracą oddechową i medytacyjną niezbędne będą poduszki medytacyjne, dla komfortu uczestniczek. Uczestniczki będą również prowadziły dziennik obserwacji siebie oraz uczyły się pisania intuicyjnego stąd potrzeba odpowiednich notesów.

Celem procesu jest rozwijanie samoakceptacji, samopoznania, poczucia kobiecości, pewności siebie, odkrywania własnego potencjału, potrzeb emocjonalnych, poznanie własnych wartości, przekonań, dążeń, obaw, blokad, ograniczeń, możliwości, ćwiczenie życia w uważności oraz uzdrowienie relacji z samą sobą. Kierunek spotkań nadawać będzie praca z archetypami kobiecości, które niosą za sobą określone jakości i cechy. Do każdego z nich dopasowane są odpowiednie narzędzia. Cztery pierwsze spotkania to cztery archetypy, ostatnie będzie podsumowaniem i stworzeniem poczucia „ja kompletna”. Odbiorcą warsztatów będą kobiety, które potrzebują wsparcia na różnych etapach ich życia. Często pełne obaw w obliczu zmiany. Ze względu na głęboką pracę projekt obejmie udział 10 uczestniczek. Jest to ilość, która umożliwi dokładne zapoznanie się z sytuacją każdej uczestniczki i poprowadzenie jej przez proces według jej potrzeb. Cykl jest

początkiem projektu mającego na celu wspieranie kobiet w drodze do siebie. Planowane są dalsze warsztaty, wykłady i spotkania.

-
- 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
Wzrost pewności siebie.	80%	Ankieta przed i ankieta po cyklu warsztatów.
Wzrost poczucia kobiecości.	80%	Ankieta przed i ankieta po cyklu warsztatów.
Wzrost poczucia własnej wartości.	80%	Ankieta przed i ankieta po cyklu warsztatów.
Ilość uczestniczek warsztatów	10 osób	Lista obecności

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

Oferent posiada doświadczenie we wspieraniu grup nieformalnych i przeprowadzaniu konkursów regrantingowych na obszarze całego województwa małopolskiego.

Fundacja BIS koordynuje projekt FIO Małopolska Lokalnie od roku 2014, wobec czego posiada wiedzę i doświadczenie w realizacji regrantingu w skali wojewódzkiej. Dodatkowo, Oferent prowadzi obecnie jako jeden z partnerów Małopolski Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej na terenie KOM (Kraków, powiaty krakowski, proszowicki, miechowski, wielicki, myślenicki, bocheński) i MZ (powiaty olkuski, **chrzanowski**, oświęcimski, wadowicki) oraz posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu działań animacyjnych i edukacyjnych z zakresu budowania społeczeństwa obywatelskiego. W projekcie MOWES Fundacja BIS wspiera m.in. aktywność grup inicjatywnych np. przekazując im środki na realizację przedsięwzięć na rzecz ekonomii społecznej. Od roku 2016 do chwili obecnej to 165 dofinansowanych działań (165 000 zł) na rzecz lokalnych społeczności.

Głównym doświadczeniem Fundacji BIS w zakresie regrantingu jest program FIO Małopolska Lokalnie, który realizuje wspólnie z innymi organizacjami w różnym podziale i formule. Od 2014r. sama Fundacja BIS przekazała 278 granty grupom nieformalnym i młodym NGO. W okresie 2008-2020 w Fundacji wsparliśmy 27 832 osób zaangażowanych w przedsięwzięcia lokalne; 777 grup inicjatywnych (proceduralnie i finansowo). 2152 organizacje w Małopolsce skorzystały z naszej oferty rozwoju; 1753 zrealizowane szkolenia; 5953 przeprowadzonych konsultacji, 371 organizacji aktywnie uczestniczyło w konsultacjach.

Fundacja BIS w 2009r. została przyjęta do Sieci Wspierania Organizacji Pozarządowych SPLOT, co gwarantuje jakość i kompleksowość usług szkoleniowych, doradczych i informacyjnych.

Od 2008 roku Fundacja BIS zrealizowała kilkadziesiąt projektów finansowanych ze środków lokalnych, regionalnych, centralnych oraz funduszy unijnych i innych grantów, których celem było wspieranie aktywności społecznej w województwie małopolskim.

Fundacja BIS m.in. prowadziła projekt **Miejsca Aktywnych Mieszkańców**, w okresie od lipca 2018r. do czerwca 2021r. Celem projektu było zaadaptowanie do warunków polskich modelu nowatorskiej usługi społecznej (centrum społecznościowego) świadczonej na zlecenie samorządów przez podmioty ekonomii społecznej (PES), na rzecz społeczności lokalnej, w tym grup defaworyzowanych, z obszarów rewitalizowanych miast średnich tracących swoje funkcje społeczno-gospodarcze, poprzez wdrożenie modelu w dwóch samorządach Nowego Sącza i Chrzanowa, w oparciu o współpracę ponadnarodową.

Prowadzącą warsztaty:

Karolina Mucha – fotografka, fototerapeutka, prowadząca warsztaty rozwojowe dla kobiet, organizatorka kobiecych eventów edukacyjno-rozwojowych. 13 lat doświadczenia w pracy z kobietami podczas sesji transformacyjnych i terapeutycznych. Certyfikowany trener fotografii w rozwoju osobistym i coachingu. Od 10 lat w drodze rozwijania samej siebie, poznawania i wdrażania nowych narzędzi samopoznawczych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie warsztatów, dopasowanie narzędzi do potrzeb uczestniczek, opieka i wsparcie ich procesu. (250 zł za godzinę/ 15 godzin całego cyklu)	3750 zł	3750 zł	0 zł
2.	Notesy do pracy własnej (11szt)	300,00	300,00	0 zł
3.	Poduszki do relaksacji	650,00	650,00	0 zł
4.	Koszty księgowe	300,00	300,00	0 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5000,00	5000,00	0 zł

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.

.....
.....
.....

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

Data 08.09.22 r.

Joanna Czarnik

Członek Zarządu
Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych

Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych
30-503 Kraków, ul. Krasickiego 18/lp.
tel./fax 12/ 412 15 24; 12/ 418 00 77
biuro@bis-krakow.pl
NIP 9452102152 REGON 120665488