



## 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	Zarząd Województwa Podlaskiego
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	16. kultura, sztuka, ochrona dóbr kultury i dziedzictwa narodowego;

## 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 „SUN & FLOWER”, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000996579, Kod pocztowy: 15-181, Poczta: Białystok, Miejscowość: Białystok, Ulica: Boczna, Numer posesji: 4, Województwo: podlaskie, Powiat: Białystok, Gmina: m. Białystok Strona www: <a href="https://www.facebook.com/sunandflower.fundacja/">https://www.facebook.com/sunandflower.fundacja/</a> Adres e-mail: sunandflower.fundacja@gmail.com Numer telefonu: 507381062 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)	Katarzyna Osewska Adres e-mail: katarzyna.osewska@gmail.com Telefon: 721033316

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Sztuka kobiecości			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	28.04.2024	Data zakończenia	07.07.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Nasza obserwacja podczas prowadzonych konsultacji i warsztatów współcześnie funkcjonujących kobiet w wieku aktywnym zawodowo, zarówno pod kątem arteterapeutycznym jak i zdrowotnym ukazuje, że coraz więcej kobiet w wieku 25-50 lat odczuwa ‘wypalenie’ rodzinne i zawodowe. Presja związana z naciskiem edukacyjnym, wyzwania zawodowe i wczesne rodzicielstwo sprawiają, że wiele kobiet już w młodym wieku cierpi na przewlekły stres, a także odsuwa na dalszy plan swoje własne potrzeby. Radosna i spełniona kobieta obdarowuje swoją miłością nie tylko siebie, ale także rodzinę, przyjaciół i dalsze otoczenie.

Projekt Sztuka kobiecości polegać będzie na przeprowadzeniu cyklu 8 warsztatów artystyczno-terapeutycznych, dzięki którym od 8 do 64 kobiet z terenów miejskich i wiejskich, będzie miało dostęp do ekspresji plastycznej, technik arteterapeutycznych i relaksacyjnych, a także relaksującego kakao. Przyczyni się to do rozwinięcia indywidualnych zdolności artystycznych, nabycia umiejętności radzenia sobie ze stresem, odkrywania własnej kreatywności i wrażliwości estetycznej, a także poprawy lub nabycia nowych umiejętności manualnych i technicznych.

Głównym celem projektu jest zwiększenie oferty artystycznej i terapeutycznej na terenach miejsko-wiejskich województwa podlaskiego, a także stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla kobiet, wspierającej redukcję stresu – dobre samopoczucie. Pozwoli to także na spotkanie kobiet w różnym wieku i międzypokoleniową wymianę indywidualnych doświadczeń na poziomie lokalnym. Projekt ma zapewnić kobietom w wieku aktywnym zawodowo możliwość indywidualnej ekspresji artystycznej i naukę wykorzystywania jej w codziennym życiu. Poprzez grupowe warsztaty i elementy relaksacji uczestniczki zostaną wprowadzone w świat sztuki, odkrywania własnego potencjału zadbania o siebie przy jednoczesnej integracji społecznej.

Działania w ramach wyżej wymienionego projektu przyczynią się do świeżego spojrzenia na sztukę jako element estetyki i piękna, a także część autoterapii, dla każdej kobiety, bez barier, bez względu na poziom umiejętności. Sprzyjać będą tworzeniu wspólnoty kobiet, na wzór wielopokoleniowych relacji żeńskich (które można było w dawnych czasach zauważyć szczególnie na terenach wiejskich), efektywnej pracy w grupie w poszanowaniu granic i indywidualności drugiego człowieka.

Warsztaty prowadzone będą przez wykwalifikowanych pedagogów, terapeutów i artystów, doświadczonych w pracy z osobami z różnych grup wiekowych.

Wnioskowany projekt ma szansę wypełnić niszę edukacji artystycznej, kulturalnej oraz terapeutycznej w obszarze gm n miasta Białostok oraz całego województwa podlaskiego, gdzie nie ma aktualnie zbyt wielu zajęć obejmujących jednocześnie wartości artystyczne, terapeutyczne i zdrowotne.

Część warsztatów zostanie zrealizowana poprzez metody Arteterapii. Terapia przez sztukę a w szczególności plastykoterapia stwarza możliwość przejawiania własnej ekspresji, swobody tworzenia, a także eksploracji swojego świata wewnętrznego. Metoda ta ma na celu także uwolnienie emocji, obniżenie poziomu stresu i ogólną poprawę jakości życia poprzez większy spokój, lepsze radzenie sobie w sytuacjach społecznych oraz polepszenie poczucia własnej wartości.

W cyklu warsztatów odbędą się również zajęcia twórcze, takie jak praca w glinie, tworzenie biżuterii czy elementy eko-sztuki. Oprócz jakości artystycznych, celem tych zajęć jest wspieranie samoświadomości ciała, emocji, zmysłów i umysłów w myśl holistycznego podejścia do życia.

Oprócz warsztatu artystycznego, na każdym spotkaniu odbędzie się krótka relaksacja oraz wspólna rozmowa w formie kręgu, o aktualnych emocjach i uczuciach. Sprzyjać to będzie efektywniejszemu procesowi artystyczno-terapeutycznemu.

Każdemu spotkaniu towarzyszyć będzie kakao, które zapewnione będzie uczestniczkom warsztatów. Badania wykazały, że kakao poprawia samopoczucie, obniża ciśnienie, poprawia koncentrację i pamięć, wpływa pozytywnie na serce, oraz zawiera szereg innych właściwości, pozytywnie działających na udzki organizm. Wspólne picie kakao dodatkowo wspierać będzie procesy twórczo-relaksacyjne oraz tworzenie zaufanej wspólnoty kobiet.

### **Miejsce realizacji zadania**

Działania będą prowadzone w mieście Michałowo w Instytucie Rodzinnym Ej Mamo Magdalena Jurczuk przy ul. Sienkiewicza 5. Sala będzie wynajmowana na czas trwania warsztatów. Proponowane zajęcia będą edyną taką propozycją artystyczno-kulturalną w okolicy i pozwolą dotrzeć do większej ilości uczestniczek z obszarów miejsko-wiejskich.

### **Grupa docelowa**

Działania skierowane są do 8-64 mieszkanki miasta Białostok, okolicznych gmin oraz całego województwa podaskiego (ilość osób wynika z otwartego charakteru warsztatów. Każda osoba może uczestniczyć w zajęciach zarówno jednorazowo jak i cyklicznie). Projekt kierowany jest do kobiet w wieku aktywnym zawodowo. Rekrutacja odbędzie się poprzez telefoniczny lub mailowy kontakt z Fundacją. O zapewnionym miejscu decydować będzie kolejność zgłoszeń.

### **Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej**

Cel projektu zostanie osiągnięty poprzez realizację cyklu warsztatów artystyczno-terapeutycznych. Działania Fundacji będą otwierać przestrzeń na artystyczną kreację bez względu na poziom doświadczenia.

### **Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty**

Powyższy projekt wpisuje się w działania Fundacji. Zajmuje się ona szeroko pojętą arteterapią w tym: - dźwięko i plastykoterapią, edukacją artystyczną, promocją lokalnej sztuki, tworzeniem przestrzeni do rozwoju artystyczno-kulturalnego mieszkańców miasta Białostok oraz świadomym, ekologicznym życiem.

### **Przebieg warsztatów:**

W ramach działań organizacyjnych, przygotowane zostaną informacje o projekcie dotyczące oferty programowej i naboru, które pojawią się na Facebooku, Instagramie Fundacji oraz na portalu Białostok

Online. Utworzone zostaną materiały promocyjne, które zostaną opublikowane w mediach społecznościowych. Zorganizowane zostaną spotkania członków Fundacji w jej siedzibie, na których umówione zostaną działania organizacyjne. Wszystkie bieżące informacje dotyczące przebiegu projektu umieszczane będą na stronie na Facebooku Fundacji. Zaprojektowane zostaną konspekty zajęć praktycznych przez instruktorów warsztatów. Zakupione zostaną materiały, narzędzia i wyposażenie potrzebne do realizacji projektu.

Warsztaty będą cyklem 8 spotkań, w trakcie których zostaną przeprowadzone działania z zakresu: sztuki, kultury, terapii, edukacji artystycznej i zdrowia psychicznego. Podczas finalizacji projektu nastąpi zebranie wszystkich materiałów potrzebnych do rozliczenia zadania, a także powołanie spotkania organizatorów oraz członków Fundacji w celu podsumowania działań.

---

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.).

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
Udział w warsztatach arteterapeutycznych	Od 8 do 64 osób	Lista obecności
Stworzenie prac artystycznych	€0	Dokumentacja fotograficzna

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

Fundacja Sun&Flower powstała w 2022r., a jej członkowie prezentują szerokie kwalifikacje oraz doświadczenie o charakterze artystycznym, pedagogicznym, a także terapeutycznym. Obszarem działania fundacji jest szeroko pojęta arteterapia. Poprzez sztukę stwarza przestrzeń do nieograniczonej ekspresji twórczej, kontaktu z własnym wnętrzem i odkrywania swoich potencjałów. Prowadzi edukację muzyczno-plastyczną. Łączy naukę technik artystycznych i podnoszenie artystycznych kompetencji z pedagogicznym podejściem i kształtowaniem bezpiecznych warunków do kreacji własnej. Prowadzi cykliczne warsztaty tworzenia instrumentów, malarstwa intuicyjnego czy sztuki naturalnej. Fundacja zasiewa wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Organizuje warsztaty kulinarne, wykłady i spotkania dotyczące naturalnego stylu życia i dbania o siebie. Prowadzi sesje i koncerty dźwiękoterapii, mające na celu głęboką relaksację w kontakcie z odpowiednio prowadzonym dźwiękiem. Fundacja Sun & Flower stale prowadzi w Białymstoku naukę gry na instrumentach oraz warsztaty muzyczne dla dzieci i dorosłych. Organizowała także w okolicach warsztaty twórcze, spotkania związane ze zdrowym stylem życia oraz warsztaty muzykoterapii. Cyklicznie organizowała także koncerty dźwiękoterapeutyczne.

W 2023r. Fundacja z powodzeniem zrealizowała projekt pt.: „Ze sztuką przez życie”, prowadząc cykl warsztatów artystyczno-terapeutycznych w mieście Białystok.

#### Zasoby kadrowe

Za koordynację i administrację projektu odpowiadać będzie prezes Fundacji. Jest to pedagog, terapeuta i artysta – muzyk z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ludźmi, promowaniu działalności artystycznej. Zajmować się będzie sferą graficzną, projektową oraz promocyjną projektu. Swoją pracę wykona wolontaryjnie i nieodpłatnie.

Warsztaty przeprowadzi członkini Fundacji. Pedagożka, arteterapeutka, artystka, certyfikowana terapeutka Ajurweddy. (dyplom na wydziale Pedagogiki i Psychologii na Uniwersytecie w Białymstoku, dyplom na wydziale Sztuk Lalkarskich Filii w Białymstoku, Akademii Teatralnej w Warszawie, studia na wydziale Tkaniny i Ubioru Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi, certyfikowany kurs konsultanta i terapeuty Ajurweddy w Instytucie Jogi i Ajurweddy Nirmala). Posiada kwalifikacje, kompetencje a także doświadczenie w pracy arteterapeutycznej z dziećmi, dorosłymi i seniorami.

Zajmować się będzie również przygotowaniem konspektów i scenariuszy zajęć, a także sferą graficzną, projektową oraz promocyjną projektu. Obejmie także opiekę i organizację wernisażu wystawy prac uczestniczek warsztatów.

Obsługę księgową obejmie biuro księgowo – rachunkowe współpracujące z Fundacją Sun & Flower, posiadające kwalifikacje, kompetencje i uprawnienia do rozliczeń projektowych oraz doświadczenie w rozliczaniu projektów z różnymi grantodawcami.

#### Zasoby rzeczowe

sprzęt biurowy komputer wraz z oprogramowaniem, materiały i narzędzia plastyczne



## DEKLARACJA DOSTĘPNOŚCI - OŚWIADCZENIE

W związku z dofinansowaniem realizacji zadania publicznego pod nazwą:

.....*Sztuka Kobiecości*.....

Oświadczamy, że jako Zleceniobiorca przy realizacji niniejszej umowy zobowiązujemy się do zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z uwzględnieniem minimalnych wymagań, o których mowa w art. 6 Ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. z 2022 poz. 2240). Zapewnienie dostępności nastąpi poprzez:

1) w zakresie dostępności architektonicznej:<sup>1</sup>

.....*Miejsce warsztatów oraz toaleta dostępne dla wszystkich do samodzielnego poruszania się, w przypadku jakichkolwiek problemów indywidualnych, dostępne będą alternatywne rozwiązania usprawniające.*.....

2) w zakresie dostępności cyfrowej:

.....*Publikowane treści promocyjne na stronach i portalach społecznościowych będą spełniać dostępność cyfrową.*.....

3) w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej:

.....*Zapewniona zostanie przestrzeń płynnej komunikacji, przekazu informacji oraz dostępne dla wszystkich miejsce w punkcie obsługi*.....

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w ramach niniejszej umowy następuje, o ile jest to możliwe, z uwzględnieniem uniwersalnego projektowania

Podpisy osób uprawnionych

*Sebastian Kozłowski*

<sup>1</sup> Można (opcjonalnie) dodać zapis o dostępności do siedziby realizatora zadania publicznego.