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	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego[1)]	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

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 MOKOSZ**, Forma prawna: **Fundacja**, Numer Krs: **0001221398**, Kod pocztowy: **03-464**, Poczta: **Warszawa**, Miejscowość: **Warszawa**, Ulica: **Hallera**, Numer posesji: **7A**, Numer lokalu: **36**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Warszawa**, Gmina: **Praga-Północ (dzielnica)**, Strona www: **www.fundacjamokosz.pl (strona planowo ruszy w połowie kwietnia 2026)**, Adres e-mail: **fundacjamokosz2026@gmail.com**, Numer telefonu: **503804781**, **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)	**Magdalena Sakowska** **Adres e-mail: fundacjamokosz2026@gmail.com Telefon: 503804781**

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Koło Gospodyń Miejskich – Akademia Uczenia Się Przez Całe Życie			
2. Termin realizacji zadania[2)]	Data rozpoczęcia	02.11.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

"Koło Gospodyń Miejskich - Akademia Uczenia Się Przez Całe" życie to innowacyjny projekt edukacyjny, skierowany do kobiet mieszkających na terenie m.st. Warszawa. Przedsięwzięcie zakłada organizację cyklu 16 warsztatów tematycznych (każdy dla 12 uczestniczek i trwający 3 godziny), które wpisują się w nurt edukacji pozaformalnej (non-formal education) oraz kształcenia ustawicznego kobiet w metropolitalnej przestrzeni Warszawy.
Nazwa projektu bezpośrednio nawiązuje do trwającej od pokoleń tradycji Kół Gospodyń Wiejskich, które pełniły rolę pierwszych wiejskich ośrodków edukacji nieformalnej, wymiany wiedzy i wzajemnego wsparcia kobiet. Projekt przenosi tę ideę do realiów miejskich i będzie realizowany w 4 dzielnicach, tworząc współczesną przestrzeń samokształcenia i uczenia się przez całe życie (lifelong learning).

Wybór tematyki cyklu warsztatowego nie jest przypadkowy – stanowi bezpośrednią odpowiedź na realne, zdiagnozowane potrzeby mieszkanek warszawskich dzielnic. Realizując wcześniejszy, pilotażowy projekt pod nazwą „Białołęckie Koło Gospodyń Miejskich", Fundacja Mokosz przeprowadzila wśród uczestniczek ankiety ewaluacyjne oraz otwarte konsultacje społeczne. Z zebranego materiału badawczego jasno wynika, że współczesne warszawskie kobiety odczuwają silną potrzebę poszerzania kompetencji w czterech kluczowych obszarach: profilaktyki zdrowotnej (w tym perimenopauzy), higieny psychicznej i zarządzania stresem, samorozwoju i planowania (Life Skills) oraz praktycznego, ekologicznego rzemiosła domowego w duchu Zero Waste.
Zaproponowany program bezpośrednio odpowiada na te głosy, łącząc tradycję wzajemnego uczenia się kobiet (peer education) z nowoczesną wiedzą ekspercką. Aby sprostać temu zapotrzebowaniu i zniwelować bariery komunikacyjno-przestrzenne w rozległej strukturze Warszawy, tematy cieszące się największym zainteresowaniem uczestniczek zostaną zrealizowane dwukrotnie – w dwóch różnych dzielnicach.

Program zadania "Koło Gospodyń Miejskich - Akademia Uczenia Się Przez Całe życie":

1. Biologia Kobiety: Profilaktyka zdrowotna i psychoedukacja w okresie menopauzy i perimenopauzy - 2 warsztaty (w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: kobiety dorosłe
Wiedza: Fizjologia i neuroendokrynologia: zrozumienie mechanizmów hormonalnych (spadek poziomu estrogenów i progesteronu) oraz ich wpływu na układ krążenia, gęstość kości, metabolizm i układ nerwowy, standardy medyczne: współczesna wiedza na temat Hormonalnej Terapii Zastępczej (HTZ) – wskazania, fakty, obalanie mitów oraz bezpieczne alternatywy fitoterapeutyczne, profilaktyka prewencyjna: zasady profilaktyki onkologicznej (mammografia, cytologia, USG) oraz osteoporozy po 40. roku życia.
Umiejętności: nauka wdrażania zbilansowanej diety pro-flawonoidowej i przeciwzapalnej, komponowanie mikroskładników wspierających gęstość kości (Witamina D3, K2, Wapń, Magnez), techniki higieny psychicznej i samoregulacji emocjonalnej w okresie wahań nastroju, radzenie sobie z mgłą mózgową i lękiem, stawianie granic i psychoedukacja w środowisku domowym/zawodowym.

2. Psychologia celów i planowania: warsztat wyznaczania priorytetów życiowych i mapowania celów (2 warsztaty w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: neurobiologia motywacji: rola dopaminy w procesie dążenia do celu, mechanizm prokrastynacji oraz psychologiczne pułapki przeciążenia decyzyjnego (decision fatigue).

Metodyka planowania: teoretyczne podstawy metodologii SMART/SMARTER, zasady tworzenia Macierzy Eisenhowera (selekcja pilne vs. ważne) oraz koncepcja Balance Chart (Krąg Życia).
Umiejętności: praktyczne przełożenie marzeń na mierzalne kroki wykonawcze (dekompozycja zadań), projektowanie wizualnego narzędzia pracy własnej – Mapy Celów na rok 2027, wyznaczanie hierarchii wartości osobistych, asertywne rezygnowanie z zadań nieistotnych, budowanie nawyku konsekwencji bez poczucia winy.

3. Arteterapia i higiena psychiczna: podstawy kompozycji plastycznej i ekspresja twórcza przy kawie (2 warsztaty w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: teoria sztuki i plastyki: podstawowe zasady teorii barw (koło barw, barwy dopełniające, temperatura koloru), zasady kompozycji obrazu (złoty podział, trójpodział, równowaga plamy barwnej)., neurografika i arteterapia: wpływ ekspresji plastycznej na stymulację prawej półkuli mózgu, obniżanie poziomu kortyzolu (hormonu stresu) oraz wyciszanie współczulnego układu nerwowego.
Umiejętności: warsztat posługiwania się farbami akrylowymi, prowadzenie pędzla i szpachelki malarskiej, mieszanie barw, przygotowanie podłoża (płótna malarskiego) i zabezpieczanie gotowej pracy, uzewnętrznianie trudnych emocji poprzez formę i kolor (uzewnętrznienie bez słów), redukcja perfekcjonizmu na rzecz akceptacji procesu twórczego, wchodzenie w stan tzw. "przepływu" (flow).

4. Etnobotanika i psychologia symbolu: tradycje andrzejkowe, toksykologia wosków i myślenie krytyczne (1 warsztat)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: etnografia i kulturoznawstwo: historia, geneza i ewolucja polskich obrzędów ludowych i wróżb matrymonialnych związanych z Wigilią św. Andrzeja. Towaroznawstwo i chemia surowców: porównanie właściwości parowania i spalania surowców (toksyczność parafiny jako pochodnej ropy naftowej vs. ekologiczny wosk pszczeli i sojowy). Psychologia poznawcza: mechanizmy pareidolii (dostrzeganie znanych kształtów w przypadkowych plamach/cieniach) oraz Efektu Barnuma (Forera) w kontekście myślenia krytycznego, nauka o historii polskich obrzędów ludowych oraz porównaniu surowców (parafina vs wosk pszczeli).
Umiejętności: bezpieczne topienie, filtrowanie i odlewanie naturalnego wosku pszczelego (kontrola temperatury i stabilności surowca), rozwijanie myślenia analitycznego i krytycznego wobec potocznych sądów, budowanie dystansu do przesądów.

5. Polska Obrzędowość i Kuchnia Staropolska: Pająk, tradycyjny piernik i rzemiosło bożonarodzeniowe (1 warsztat)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: etnografia regionalna i rzemiosło: wyjątkowość polskiej sztuki obrzędowej – historia podłaźniczki oraz tradycja budowania ozdób - pająków ze słomy jako unikatowego dziedzictwa kulturowego. Chemia i biochemia żywności: proces długiej fermentacji i dojrzewania ciasta miodowego (rola miodu, tłuszczu i przypraw korzennych jako naturalnych konserwantów bez ulepszaczy). Eko-dziedzictwo Zero Waste: wykorzystanie naturalnych surowców (słoma, len, skrobia, opłatek, miód) w dawnej gospodarce domowej.
Umiejętności: wyrabianie i ucieranie tradycyjnego dojrzewającego ciasta piernikowego oraz komponowanie korzennych mieszanek przypraw w moździerzu, wykonanie ozdoby tradycyjnej, tzw "pająka"

6. Aromaterapia (Botanika i Fitoterapia: aromaterapia praktyczna, biologia olejków eterycznych i

wpływ zapachu na układ nerwowy, 1 warsztat)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: podstawy botaniki i chemii organicznej (jak powstają olejki eteryczne), różnica między naturalnymi ekstraktami a syntetycznymi kompozycjami zapachowymi. Wpływ wdychania lotnych cząsteczek na układ limbiczny mózgu, redukcję stresu i higienę snu.
Umiejętności: nauka bezpiecznego rozcieńczania i stosowania olejków (wiedza o stężeniach, olejach bazowych i przeciwwskazaniach). Samodzielne komponowanie autorskiej, naturalnej mieszanki terapeutycznej lub roll-onu do pielęgnacji/aromaterapii.

7. Up-cycling (eko-krawiectwo i gospodarka cyrkularna: up-cycling tekstyliów, analiza składu tkanin i naprawianie odzieży w duchu Zero Waste (2 warsztaty w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: wpływ przemysłu odzieżowego (Fast Fashion) na środowisko i zasoby wodne. Czytanie składów ubrań, mikroplastik w włóknach syntetycznych vs. właściwości włókien naturalnych (len, bawełna, wełna).
Umiejętności: podstawy krawiectwa naprawczego (visible mending) i modyfikacji ubrań.
Uczestniczki dają drugie życie starym materiałom (np. tworząc z niepotrzebnych tekstyliów torby wielorazowe, akcesoria domowe lub ozdoby), nabywając twarde umiejętności manualne.

8. Mięśnie dna miednicy (fizjoedukacja i biomechanika ciała: anatomia miednicy, profilaktyka uroginekologiczna oraz ergonomia ruchu w życiu codziennym (1 warsztat)
Uczestniczki: kobiety dorosłe
Wiedza: anatomia i fizjologia mięśni dna miednicy (MDM) oraz ich rola w stabilizacji głębokiej kręgosłupa, postawie ciała i zdrowiu intymnym. Rola profilaktyki uroginekologicznej na różnych etapach życia (po porodzie, w menopauzie).
Umiejętności: nauka prawidłowej aktywacji i rozluźniania mięśni miednicy (unikając błędnych nawyków), zasady ergonomicznego podnoszenia ciężarów/dzieci oraz prawidłowego oddechu torem przeponowym.

9) Dietetyka Praktyczna: zdrowe święta (bilansowanie posiłków świątecznych profilaktyka żywieniowa oraz kuchnia Less-Waste - 2 warsztaty w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: dziewczęta od 14 roku życia i kobiety dorosłe
Wiedza: dietetyka i fizjologia trawienia: omówienie gwałtownych skoków glukozy i insuliny (ładunek glikemiczny) przy tradycyjnym potrawom świątecznym oraz mechanizmów powstawania uczucia ciężkości i przebodźcowania układu pokarmowego, nauka weryfikacji składów produktów świątecznych, zamienniki o wysokiej gęstości odżywczej oraz roli przypraw korzennych (cynamon, imbir, goździki) w stymulacji metabolizmu.
Umiejętności: warsztat przyrządzania alternatywnych potraw: uczestniczki w podgrupach przygotowują pełnowartościowe potrawy i przekąski inspirowane tradycją bożonarodzeniową (np. lżejszy majonez, pasztet strączkowo-grzybowy, roślinny śledź z boczniaków, pierniczki o niskim IG).

10) Autoterapia manualna i ergonomia zdrowia: techniki autokorekty napięć psychosomatycznych (2 warsztaty w 2 różnych dzielnicach)
Uczestniczki: kobiety dorosłe
Wiedza: anatomia funkcjonalna układu ruchu: poznanie podstaw budowy kręgosłupa, obręczy barkowej i miednicy oraz mechanizmów powstawania przeciążeń statycznych i dynamicznych w ciele kobiety, fizjologia powięzi i psychosomatyka stresu: czym jest tkanka powięziowa, jak przewodzą napięcia w ciele oraz w jaki sposób przewlekły stres odkłada się w postaci blokad

mięśniowych (szczególnie w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym).
Umiejętności: techniki autokorekty i rozluźniania mięśniowo-powięziowego (SMR): uczestniczki pod okiem fizjoterapeuty uczą się bezpiecznego posługiwania się narzędziami do autoterapii (np. piłeczki do punktów spustowych) oraz pracy własnymi dłońmi, ćwiczenia uwalniające i mobilizacyjne: praktyczna nauka bezpiecznych sekwencji ruchowych odciążających kręgosłup, otwierających klatkę piersiową i rozluźniających spięty kark, wdrażanie nawyków autoterapeutycznych: budowanie indywidualnego planu krótkich przerw ruchowych w ciągu dnia pracy/domowej, służących szybkiej redukcji napięcia i dotlenieniu organizmu.

Celem projektu jest podniesienie poziomu wiedzy, praktycznych umiejętności oraz kompetencji osobistych i społecznych wśród minimum 180 uczestniczek (kobiet dorosłych oraz dziewcząt powyżej 14 roku życia zamieszkujących m.st. Warszawa poprzez ich udział w w cyklu 16 bezpłatnych, 3-godzinnych warsztatów edukacji pozaformalnej (non-formal education) realizowanych w duchu uczenia się przez całe życie (lifelong learning). Zakłada się, że część uczestniczek weźmie udział w kilku warsztatach, więc unikalną liczbę odbiorczyń określono w rezultatach na 90 osób.
Cele szczegółowe:
- Rozwój wiedzy i twardych kompetencji: podniesienie świadomości uczestniczek w zakresie profilaktyki zdrowotnej, edukacji anatomicznej, dietetyki praktycznej oraz etnografii i polskiego rzemiosła obrzędowego.
- Wzrost kompetencji miękkich (Life Skills): rozwinięcie umiejętności wyznaczania celów osobistych, higieny psychicznej, ekspresji twórczej (arteterapia) oraz myślenia krytycznego.
- Integracja międzypokoleniowa i społeczna: przeciwdziałanie izolacji społecznej kobiet poprzez stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dialogu i wymiany doświadczeń (w tym w relacji matka-córka).
- Zwiększenie dostępności edukacji pozaformalnej: zniwelowanie barier w dostępie do różnych form edukacji poprzez organizację warsztatów w 4 dzielnicach m.st. Warszawa (Białołęka, Praga Północ, Bemowo i Wawer). Każde spotkanie prowadzone będzie przez dwuosobowy zespół: wykwalifikowanego moderatora (dbającego o inkluzywność, organizację i higienę procesu grupowego) oraz eksperta/specjalistę w danej dziedzinie (gwarantującego wysoki poziom merytoryczny wiedzy).

DZIAŁANIA PROMOCYJNE:
1. Promocja w lokalnych grupach sąsiedzkich (Social Media)
Aktywność w mediach społecznościowych opierać się będzie na publikacji regularnych postów oraz tworzeniu cyklu dedykowanych wydarzeń na Facebooku, co ułatwi mieszkankom zapisy oraz umożliwi automatyczne przypominanie o nadchodzących terminach warsztatów. Kampania obejmie największe grupy dzielnicowe i sąsiedzkie:
- Białołęka: Białołęka – Platforma Sąsiedzka, Mamuśki z Białołęki, Białołęka Dworska, Tarchomin / Nowodwory.
- Bemowo: Bemowo – Sprawy Mieszkańców, Bemowo Mamy i Dzieci, Jelonki / Boernerowo.
- Wawer: Wawer – Forum Mieszkańców, Anin / Międzylesie / Radość – Sąsiedzi, Mamy z Wawra.
- Praga-Północ: Praga-Północ – Nasza Dzielnica, Szmulki / Koneser – Sąsiedzi, Mamuśki z Pragi Północ.

2. Obecność w punktach Aktywności Lokalnej (MAL i CAL) oraz instytucjach kultury
Wykorzystamy istniejącą infrastrukturę społeczną dzielnic, aby dotrzeć do osób mniej aktywnych w sieci (w tym seniorek) poprzez dystrybucję drukowanych plakatów i ulotek w kluczowych punktach

lokalnych:
- Białołęka: MAL Porajów 14, MAL Śliwka, Białołęcki Ośrodek Kultury (BOK) oraz biblioteki dzielnicowe.
- Bemowo: Młynek na Bemowie, Bemowskie Centrum Kultury (BCK) oraz lokalne punkty integracji sąsiedzkiej.
- Wawer: Wawerskie Centrum Kultury (oraz filie Anin, Międzylesie, Falenica) i lokalne kluby sąsiedzkie.
- Praga-Północ: MAL Śliwka, Praskie Centrum Kulturalne, lokalne biblioteki oraz Praskie Centrum Aktywności Seniora.

3. Lokalne portale informacyjne i prasowe
Przesłanie oficjalnej notki prasowej oraz zaproszenia merytorycznego do redakcji lokalnych portali informacyjnych i gazet dzielnicowych docierających do mieszkańców poszczególnych rejonów: portale miejskie i dzielnicowe: tustolica.pl, Mieszkaniec, Twoja Praga oraz dzielnicowe serwisy informacyjne m.st. Warszawy.

4. Identyfikacja wizualna i dostępność informacyjna
Obowiązkowe zamieszczenie wymaganych logotypów m.st. Warszawy na wszystkich materiałach drukowanych i cyfrowych: plakatach, ulotkach, listach obecności, skryptach edukacyjnych.
Grafiki i posty w mediach społecznościowych będą tworzone w standardzie wysokiego kontrastu oraz uzupełnione o teksty alternatywne (ALT) dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

DOSTĘPNOŚĆ:
Projekt „Koło Gospodyń Miejskich – Akademia Uczenia Się Przez Całe Życie" zostanie zrealizowany z pełnym poszanowaniem warszawskich standardów dostępności, aby umożliwić swobodny i równy udział wszystkim zainteresowanym kobietom (w tym seniorkom, młodym mamom oraz osobom o mniejszej mobilności), niezależnie od ich sprawności czy sytuacji życiowej.

1. Dostępność architektoniczna i lokalna
Warsztaty zostaną zorganizowane w starannie wyselekcjonowanych, sprawdzonych i wolnych od barier architektonicznych przestrzeniach społecznych na terenie 4 dzielnic:
- Białołęka: Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL Porajów 14 oraz MAL Śliwka), które posiadają wejścia z poziomu gruntu, szerokie ciągi komunikacyjne oraz w pełni dostosowane węzły sanitarne.
- Bemowo: Młynek na Bemowie, charakteryzująca się dogodnym, parterowym układem bez progów oraz dostępem dla osób poruszających się na wózkach.
- Wawer i Praga-Północ: miejsca spełniające kryteria dostępności dla osób z niepełnosprawnością ruchową.
Aranżacja wnętrz: Stoły i stanowiska pracy na każdym spotkaniu zostaną ustawione z zachowaniem szerokich odstępów, co umożliwi swobodne poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich i kulach.

2. Dostępność informacyjno-komunikacyjna
- Prosty język (Plain Language): wszystkie materiały edukacyjne, skrypty warsztatowe, regulaminy oraz posty informacyjne będą redagowane w standardzie prostego języka, co ułatwi ich odbioru osobom z niepełnosprawnością intelektualną oraz mieszkankom, dla których język polski nie jest językiem ojczystym.
- Czytelność cyfrowa i wizualna: plakaty i grafiki w mediach społecznościowych zostaną przygotowane z zachowaniem wysokiego kontrastu kolorystycznego. Każda grafika i post

publikowany na grupach sąsiedzkich (Białołęka, Bemowo, Wawer, Praga-Północ) będzie zawierał szczegółowe teksty alternatywne (ALT) dedykowane osobom niewidomym i słabowidzącym korzystającym z czytników ekranu.
- Asysta społeczna: moderatorzy spotkań będą pełnić funkcję asystentów osób ze szczególnymi potrzebami, dbając o ich komfort, indywidualne tempo pracy oraz pomagając w czynnościach manualnych (np. podczas warsztatów arteterapeutycznych czy manualnych).

3. Dostępność cyfrowa i kanały alternatywne
- Formularz online: elektroniczny system zapisów zostanie zaprojektowany w sposób responsywny i intuicyjny, z zachowaniem pełnej obsługi za pomocą klawiatury.
- Zapisy tradycyjne: dla seniorek lub osób wykluczonych cyfrowo z terenu wszystkich 4 dzielnic uruchomimy alternatywny, telefoniczny i mailowy kanał zapisów.

4. Dostępność społeczna i finansowa
Całkowita bezpłatność: udział we wszystkich 16 warsztatach w każdej z lokalizacji jest w 100% bezpłatny, co całkowicie niweluje bariery ekonomiczne i dochodowe.

Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane w kilku lokalizacjach na terenie 4 dzielnic: Białołęka, Praga Północ, Bemowo, Wawer.
- Białołęka: MAL Przystanek Porajów ul. Porajów 14, Studio "Radość z gotowania: ul. Marywilska 62, Senso - Przestrzeń ul. Mochtyńska 91.
- Praga Północ: MAL ŚLIWKA ul. Gersona 16
- Bemowo: Kawiarnia Młynek, ul. Waldorffa 41
- Wawer: jeden z MALI (w trakcie ustalania), studio kulinarne Radość z Gotowania, ul. Patriotów 160 lok. 8
Dopuszcza się zmianę lokalizacji (z zachowaniem obszaru dzielnicy danej dzielnicy) w przypadkach niezależnych od oferenta (np. brak dostępności sali w planowanym terminie).

Ważne: Oferent na etapie planowania zadania zrobił rekonesans i pomimo najlepszych chęci nie jest możliwe zrealizowanie zadania wyłącznie w przestrzeniach bezpłatnie dostępnych typu MAL. Z uwagi na krótki termin realizacji zadania oraz specyfikę okresu grudniowego, kiedy MAL-e przeżywają zwiększone obłożenie z uwagi na wszelkie świąteczne działania, nie ma możliwości przeprowadzić warsztatów wyłączne w tych przestrzeniach. Warto wspomnieć, że lokale komercyjne udostępnią swoją przestrzeń po stawkach preferowanych, dla organizacji pozarządowych.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	**Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)**	**Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika**

liczba unikalnych uczestniczek zadania	90	listy obecności z każdych warsztatów
liczba godzin zrealizowanych warsztatów	48	harmonogram warsztatów zawierający termin, lokalizację i czas trwania

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Mokosz to młoda, dynamicznie rozwijająca się organizacja, powołana do życia z pasji do budowania silnych wspólnot lokalnych oraz wspierania dobrostanu kobiet. Choć Fundacja jest nowym podmiotem w rejestrach, jej fundamentem jest wieloletnie, 12-letnie doświadczenie założycielki i prezeski zarządu w sektorze organizacji pozarządowych. Założycielka Fundacji przez ponad dekadę zdobywała szlify w renomowanych organizacjach trzeciego sektora, przechodząc ścieżkę od wolontariuszki, przez koordynatorkę projektów, aż po role zarządcze. W swoim dorobku posiada dziesiątki zrealizowanych projektów społecznych, edukacyjnych i sportowych, finansowanych zarówno ze środków publicznych (samorządowych, ministerialnych), jak i funduszy prywatnych. Posiada udokumentowane doświadczenie w skutecznym rozliczaniu dotacji, zarządzaniu budżetami oraz budowaniu partnerstw międzysektorowych. Powołanie Fundacji Mokosz jest naturalnym etapem profesjonalizacji tych działań pod własnym szyldem, co pozwala na pełną realizację autorskiej wizji edukacji przez całe życie, upowszechniania kultury fizycznej oraz wspierania społeczności lokalnych .

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Mimo krótkiego stażu Fundacji Mokosz jako podmiotu prawnego, jej zasoby merytoryczne opierają się na wieloletniej praktyce Prezeski Zarządu w planowaniu, koordynowaniu i rozliczaniu zadań publicznych finansowanych ze środków różnych podmiotów, w tym m.st. Warszawy. Doświadczenie to obejmuje pełen cykl życia projektu: od diagnozy potrzeb, przez rekrutację uczestników i zarządzanie zespołem trenerów, po sprawozdawczość merytoryczną i finansową.
W 2026 roku (pierwszym roku swojej działalności) Fundacja Mokosz zrealizowała zadania publiczne:
- "Białołęckie Koło Gospodyń Miejskich" (finansowane przez m.st. Warszawa)
- "Speak Up Warsaw" (finansowane przez m.st. Warszawa)
- "Karty Mocy" (współfinansowane przez Województwo Mazowieckie w ramach programu Aktywni Seniorzy - ASY) - w trakcie realizacji
- Reminiscencja. Cyfrowe Archiwum Seniorów (współfinansowane przez Województwo Mazowieckie w ramach programu Aktywni Seniorzy - ASY) - w trakcie realizacji,
- "Etno - Akademia" (finansowane przez m.st. Warszawa) - w trakcie realizacji, jako podzlecenie UKS Yuukan
- Białołęckie Koło Gospodyń Miejskich - gotowanie i rękodzieło (finansowane przez m.st. Warszawa) - w trakcie realizacji, jako podzlecenie UKS Yuukan

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

1. Zasoby kadrowe:

- Koordynacja merytoryczna, finansowa i administracyjna: prezeska Fundacji Mokosz, posiadająca 12-letnie udokumentowane doświadczenie w pracy z sektorem pozarządowym (NGO), zarządzaniu projektami samorządowymi i ministerialnymi oraz skutecznym rozliczaniu dotacji m.st. Warszawy. Będzie odpowiedzialna za ogólny nadzór nad projektem, kontakt z prowadzącymi i lokalizacjami, w których będą odbywać się spotkania i rozliczenie finansowe.

- Moderatorzy spotkań: wykwalifikowani animatorzy społeczni i edukatorzy, odpowiedzialni za animację grupy, dbałość o bezpieczną i inkluzywną atmosferę, wdrażanie standardów dostępności oraz bezpośrednią, stałą obsługę i wsparcie uczestniczek podczas każdego warsztatu.

- Zespół ekspertów merytorycznych: wysokiej klasy specjaliści z wieloletnią praktyką w swoich dziedzinach, gwarantujący najwyższy poziom merytoryczny edukacji pozaformalnej: (edukator zdrowia -- profilaktyka i perimenopauza), psycholog / certyfikowany coach (psychologia celów i planowania), arteterapeuta / artysta Plastyk po ASP (arteterapia i higiena psychiczna), dyplomowany fizjoterapeuta (autoterapia manualna, ergonomia, mięśnie dna miednicy), dietetyk kliniczny / edukator żywieniowy (fizjoedukacja żywieniowa i kuchnia less-waste), etnograf (etnobotanika, obrzędowość i rzemiosło tradycyjne).

- Obsługa techniczno-logistyczna (wolontariat): wolontariusz odpowiedzialny za sprawne przygotowanie przestrzeni, wsparcie zapisów uczestniczek, transport niezbędnych materiałów warsztatowych i sprzętu bezpośrednio do miejsc realizacji działań we wszystkich dzielnicach.

2. Zasoby lokalowe i dostępność przestrzenna:
Starannie wyselekcjonowane, w pełni dostępne architektonicznie i bezpieczne przestrzenie społeczno-kulturalne (Miejsca Aktywności Lokalnej oraz zaprzyjaźnione sprawdzone przestrzenie komercyjne udostępnione na preferencyjnych warunkach dla NGO) zlokalizowane na terenie 4 dzielnic m.st. Warszawy: Białołęka, Praga-Północ, Bemowo i Wawer.
Wszystkie lokalizacje zostały wstępnie zarezerwowane przez Oferenta, co w pełni gwarantuje płynność realizacji harmonogramu w intensywnym okresie przedświątecznym.

3. Wyposażenie techniczne i materiałowe:
Własne, profesjonalne zaplecze techniczne Fundacji oraz sprawdzonych partnerów projektowych (w tym m.in. specjalistyczny sprzęt krawiecki, maszyny do szycia do warsztatów up-cycling, profesjonalne narzędzia do autoterapii manualnej, przybory plastyczne do arteterapii oraz akcesoria edukacyjne).
Zapewnienie kompletnych, wysokiej jakości materiałów spożywczych, ekologicznych surowców (woski naturalne, opłatek, zioła, składniki kulinarne) i materiałów rękodzielniczych dla wszystkich uczestniczek warsztatów w ramach budżetu projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł

1.	wynagrodzenie moderatora (48h x 150 zł)	7 200,00		
2.	wynagrodzenie prowadzących warsztaty (48h x 180 zł)	8 640,00		
3.	wynajem sali (12h x 150 zł)	1 800,00		
4.	koordynacja zadania	800,00		
5.	zakup materiałów na warsztaty (materiały plastyczne, kulinarne i inne)	1 800,00		
6.	obsługa techniczna (wolontariat 48h x 50 zł = 2400 zł)	2 400,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		22 640,00	20 000,00	2 640,00

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.

.....
.....

.....
.....

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

Data.....

Załączniki:

1. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

[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.