

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROPOZYCJI PROJEKTU OBYWATELSKIEGO
„KARTA PROJEKTU”**

<p>WNIOSKODAWCA</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> mieszkaniec Gminy Jaworze, który ukończył co najmniej 16 rok życia w roku poprzedzającym dany rok budżetowy, pod warunkiem, że uzyska dla zgłaszanego przez siebie projektu poparcie przynajmniej dwudziestu czterech pozostałych mieszkańców Gminy Jaworze</p> <p><input type="checkbox"/> instytucja kultury działająca na obszarze Gminy Jaworze</p> <p><input type="checkbox"/> organizacja pozarządowa obejmująca zakresem swego działania Gminę Jaworze</p> <p><input type="checkbox"/> rada rodziców szkoły lub przedszkola z terenu Gminy Jaworze</p> <p><input type="checkbox"/> Młodzieżowa Rada Gminy Jaworze</p>
<p>TYTUŁ PROJEKTU</p>	<p>Krąg kobiet Jaworza-spotkania i warsztaty integracyjne</p>
<p>TYP PROJEKTU</p>	<p><input type="checkbox"/> inwestycyjny</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> x nieinwestycyjny</p> <p><input type="checkbox"/> zgłaszany przez organizację działającą na rzecz młodzieży (§ 4 ust.2 pkt1)</p> <p><input type="checkbox"/> zgłaszany przez organizację działającą na rzecz seniorów (§ 4 ust.2 pkt2)</p> <p><input type="checkbox"/> zgłaszany przez organizację pozarządową w związku z obchodami 30-lecia RP (§ 4 ust.2 pkt3)</p>
<p>LOKALIZACJA ZADANIA</p>	<p>Gmina Jaworze-najmniejsza gmina w powiecie bielskim, w południowej części województwa śląskiego, gmina wiejska sąsiadująca z Miastem Bielsko-Biała, projekt realizowany na tym terenie będzie sprzyjał wyrównaniu szans na wsi dla mieszkanki oraz będzie promocją gminy wśród gości biorących udział w projekcie</p> <p>Sale gminne Goruszka lub Harenda= miejsca ogólnodostępne dla Wszystkich chętnych, Kawiarnia Babeczka w centrum Jaworza itp</p>
<p>OPIS ZADANIA</p>	<p><i>Proszę opisać co ma zostać wykonane i jakie są główne działania w ramach projektu.</i></p> <p>Integracyjne warsztaty i spotkania Krąg kobiet Jaworze, Krąg Kobiet „Środa jest kobietą” w Jaworzu to cotygodniowe spotkania kilkunastu kobiet z Jaworza i nie tylko. Nieformalna grupa która utworzyła swoje miejsce poprzez środowe spotkania integracyjne w Kawiarni Babeczka w Jaworzu. Krąg kobiet Jaworza to specjalne miejsce, gdzie kobiety mogą się spotkać, usiąść w Kręgu i czerpać wzajemnie ze swojego doświadczenia, z siły kobiecości, wspierać się w rozwoju, uczyć się od siebie nawzajem. To miejsce, które może stać się dla Kobiet inspiracją do zmiany, do kroku naprzód. Miejsce bezpieczne, przeznaczone do celebrowania kobiecości w każdej postaci. Miejsce dla kobiet odkrywczyń i kobiet w wewnętrznej podróży. W cotygodniowych spotkaniach od początku marca bierze udział na przemian ok. 25 osób spotkania są bezpłatne, wykłady są bezpłatne ale chcąc się rozwijać potrzebujemy wsparcia finansowego na organizację wydarzeń w roku 2019.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warsztat 1-czerwiec Sala pod Goruszką/Harendą dla 20 osób 2. Warsztat 2-wrzesień Sala pod Goruszką/Harendą 20 osób 3. Warsztat 3-październik Sala pod Goruszką/Harendą 20 osób 4. Warsztat 4-listopad Sala pod Goruszką/Harendą 20 osób


 URZĄD GMINY JAWORZE
 KANCELARIA GŁÓWNA
 Wpł. dnia 28. 02. 2019
 Nr sprawy 1731... Liczba...
 bn

5. Warsztat 5- grudzień Sala pod Goruszką/Harendą 20 osób
6. Środowy Cykl 7 warsztatów w Kawiarni Babeczka (pierwsza środa miesiąca od czerwca do grudnia 2019)15 osób/każdorazowo

1. **Śpiew i taniec intuicyjny** Sala pod Goruszką 20 osób

Kto ma ochotę śpiewać, doświadczać dźwięków mis, gongów i bębnów na żywo? Warsztaty łączą ze sobą pracę z dźwiękiem, ruchem, tańcem, oddechem i głosem. Jest to propozycja pracy skierowanej na rozwój, rozluźnienie, ekspresję, po to aby pozbyć się blokad, które krępują nasz potencjał. Będziemy doświadczać i uczyć się, jak możemy na co dzień dbać o swoje ciało, duszę i umysł, aby żyć bardziej harmonijnie i w zgodzie ze sobą, bez konieczności szarpania się i tracenia energii na to co zbędne. Zapraszamy do wspólnej podróży, w której wiodącym elementem będzie muzyka grana na żywo, płynąca z różnych instrumentów etnicznych a także z naszego osobistego instrumentu, czyli strun głosowych i całego ciała. Będziemy tańczyć, oddychać, improwizować, wyrażać. Indywidualnie, w pracach, w grupie. Renata Wrzeszcz, która od lat prowadzi koncerty, zajmuje się głosem i śpiewem, ma ogromną wiedzę i doświadczenie tworzy i dzieli się tym, co wiele razy sprawdziła na sobie, że działa. Szerzy, w myśl podejścia holistycznego, całościowego że drugi człowiek, może przyjrzeć się sobie i doświadczyć czym jest integracja na poziomie ciała, umysłu i duszy. A robi to poprzez pracę z ciałem, ruchem, głosem, dźwiękiem -którym także jesteśmy my sami

Czas trwania sobota od 10.00 do 16.00

2. **Magia oddechu i spokoju** Sala pod Goruszką 20 osób

Prowadząca mgr Marta Ostrawska-Belter absolwentka psychologii społecznej w edukacji oraz anglistyki, trener. Ukończyła między innymi kursy : Polarity, Cho-wa-do, tai-chi oraz kinezjologii . Wraz z mamą prowadzi od 25 lat ćwiczenia według autorskiego programu. Zwolenniczka filozofii „Slow life”. „Magia oddechu i spokoju” AUTOMASAŻ CHO-WA-DO Jest to japońska gimnastyka oddechowa licząca ponad 2000 lat, stosowana na całym świecie, a przez mnie od 25 lat w Bielsku-Białej z bardzo dobrymi efektami. Na bazie oddechu brzuszego wykonujemy automasaż całego ciała. ĆWICZENIA CHO-WA-DO MOŻE STOSOWAĆ KAŻDY BEZ WZGLĘDU NA WIEK I STAN ZDROWIA.Ćwiczenia te są wykonywane w pozycji siedzącej na krześle, potrzebny jest wygodny strój. Dzięki tym ćwiczeniom będziemy spokojniejsi , zrelaksowani i młodsi :)oraz QIGONG SHIBASHI -medytacja w ruchu.

Z wiekiem każda z nas doświadcza momentu, kiedy patrząc w luto przestajemy rozpoznawać własną twarz. Pojawiają się na niej zmarszczki, bruzdy wokół ust, a policzki i powieki obwisają pod wpływem siły grawitacji. Ulegając panice zaczynamy szukać kosmetyków i zabiegów, które mogłyby odwrócić proces starzenia się naszej skóry. Ale im więcej szukamy i wydajemy, tym bardziej dociera do nas przerażająca prawda, że te wszystkie drogie kremy niewiele dają, więc albo pogodzimy się z myślą, że tak już musi być, albo poddamy naszą twarz jakimś koszmarnym zabiegom... Na szczęście wiele z nas nie wybiera tego ostatecznego rozwiązania i całe szczęście, bo w zasięgu ręki znajduje się bardzo prosta, naturalna i skuteczna metoda pracy z

mięśniami twarzy, jaką jest JOGA TWARZY.

W naszej europejskiej kulturze ćwiczenia fizyczne są niezwykle popularne, ale niestety kończą się one na poziomie ramion i szyi. A dlaczego by nie ćwiczyć również mięśni twarzy? W końcu jest ich niezwykle dużo, bo aż około 60. JOGA TWARZY to fenomenalna metoda łącząca w sobie ćwiczenia mięśni twarzy z zachowaniem prawidłowej pozycji ciała i technik oddechowych, jak w klasycznej jodze. W efekcie poprawi się nie tylko wygląd twojej twarzy, ale również postawa oraz wzrosnie pewność siebie. Elastyczne mięśnie, które znajdują się bezpośrednio pod skórą twarzy sprawią, że stanie się ona bardziej jędrna i naprężona, a kształt twarzy znacząco się poprawi.

Prowadząca Marzena Jaworska -jogą twarzy zainteresowałam się właśnie z powyższych powodów, a obecnie jestem w trakcie szkolenia na nauczyciela jogi twarzy, które zakończy się latem. Od dziesięciu lat praktykuję jogę, a moją życiową pasją jest rozwój osobisty. Na życie patrzę w sposób holistyczny, dlatego ciało, dusza, umysł, emocje... wszystko to musi ze sobą współgrać i współistnieć, w przeciwnym razie w nasze życie wkrada się dysharmonia, a razem z nią stres, a z czasem choroba. Wszystko to znam z autopsji. Przez wiele lat pracowałam w korporacji, w bardzo stresogennym środowisku, aż w końcu po latach pracy nad sobą zrozumiałam, że życie to nie ciągła walka, ale płynięcie na fali bezustannych zmian. Wprowadziłam więc w moim życiu mnóstwo zmian, a teraz pragnę podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi, rozpoczynając od jogi twarzy.

Czas trwania sobota od 10.00-16.00

3. **Ceramika** Sala pod Goruszką 20 osób

Popracujemy wspólnie nad ceramicznymi cudami pod fachowym okiem Plastyka-ceramika stworzymy sobie talizmany i ceramiczne naczynia. Kontakt ze sztuką która sami wytworzymy.

Czas trwania sobota od 10.00-16.00

4. **Zero Waste-warszta upcyklingowo ekologiczny** Sala pod Goruszką 20 osób

Dawanie drugiej szansy rzeczom, które na pierwszy rzut oka nadają się do wyrzucenia, może przynieść nam sporo zabawy i zaoszczędzić pieniądze. Będziemy też postępować proekologicznie i... w końcu może to stać się naszym nowym hobby. Nauczymy się jak naprawić i reperować stare sprzęty i rzeczy, jak wykorzystywać rzeczy by nadal nam służyły a nie stały się szybko śmieciami, nauczymy się gotować z wykorzystaniem produktów do samego końca. Unikaj-Użyj ponownie-Utylizuj!

Czas trwania sobota od 10.00-16.00

5. **Malowanie intuicyjne** Sala pod Goruszką 20-25 osób

Tak naprawdę w skrócie jest to rodzaj sztuki polegający na malowaniu intuicyjnym, dzięki któremu otwieramy serce, rozwijamy świadomość, kreatywność oraz pasję i komfort życia. Vedic Art to praca z ciałem, umysłem, to spotkanie z samym sobą na wielu poziomach. To prosta,

	<p>naturalna metoda oparta na wspólnocie człowieka z siłami tworzącymi kosmos. Dzięki tej sztuce człowiek ma możliwość odkrycia w sobie potencjału i przebudzenia kim w rzeczywistości jest.</p> <p>Vedic Art zbudowane jest na zasadzie ziarna, które posadzone w ziemi za sprawą swej wewnętrznej inteligencji kiełkuje i wzrasta. Daje on dostęp do przestrzeni do głębin własnej duszy.</p> <p>Czas trwania sobota od 10.00-16.00</p> <p>6. Środowy Cykl 7 warsztatów w Kawiarni Babeczka (pierwsza środa miesiąca od czerwca do grudnia 2019)10-15 osób/każdorazowo</p> <p>Warsztaty rozwojowe dla kobiet, które pragną od życia czegoś więcej. (oparte na psychologii pozytywnej i coachingu). Celem spotkań jest odkrywanie jak myślenie wpływa na jakość naszego życia. Nie zawsze mamy wpływ na to co się dzieje, możemy jednak zmienić spojrzenie na siebie i świat. Każde spotkanie to forma warsztatu na wybrany temat. Między innymi będzie o poczuciu wartości, toksycznych relacjach, pasjach czy rodzajach motywacji. „ Nie czekaj aż będzie prościej i łatwiej. Trudności będą zawsze. Ucz się być szczęśliwa tu i teraz”</p> <p>Czas trwania środa każdego miesiąca od czerwca do grudnia w godzinach 17.00 do 19.30</p>
<p>UZASADNIENIE</p>	<p>Zasiadamy w Kręgach Kobiet od kilkunastu lat. Osobiście nie znamy bardziej bezpiecznej przestrzeni do spotkania z kobietami na poziomie serca. W kręgu wszystkie jesteśmy równe. Osoba, która prowadzi krąg dba o zachowanie zasad i opiekuje się tymi, które tego potrzebują.</p> <p>Zapraszam serdecznie kobiety w każdym wieku a Jaworza i okolic.</p> <p>Nasz grafik szybko się wypełnia zgłasza się dużo chętnych osób do prowadzenia naszych cotygodniowych spotkań w Kawiarni babeczka-środa od godziny 17.00.</p> <p>Troszkę historii-Rok 2017 to był rok poznawania i promowania kręgu min poprzez Budżet Obywatelski 2017 i integracyjne imprezy. Zrealizowałyśmy wspólnie projekt z budżetu obywatelski na kwotę 5000zł = cykl warsztatów dla kobiet,</p> <p>W 2018 roku. wydarzenie historyczne z okazji 100lat uzyskania praw wyborczych kobiet dofinansowane na kwotę 1500zł, pomagałyśmy wspierając sztab gminny przy WOŚP 2018</p> <p>Wspaniałe jest to że sporo osób z kręgu mieszkanek i mieszkańców Jaworza chce przyjść i podzielić się z nami swoją wiedzą i umiejętnościami.</p> <p>Chcemy działać lokalnie i inspirować się nawzajem w kolejnym roku 2019 poprzez szereg warsztatów nas integrujących i rozwijających.</p> <p>1. integracja kobiet dzielenie się wiedza i umiejętnościami</p>

	<p>2. zwiększenie zaangażowania obywaterek w życie publiczne w naszej Gminie wiejskiej,</p> <p>3. pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób poprzez bezpłatny warsztat podnoszący kwalifikacje i wiedzę</p> <p>4. podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji na wsi, pielęgnowanie i rozwoju świadomości kulturowej</p> <p>5. równość i dostęp dla osób niepełnosprawnych</p> <p>6. działalność na rzecz równych praw kobiet i mężczyzn-podniesienie kwalifikacji nie pracujących kobiet na wsi w małej gminie</p> <p>7. dotarcie do osób w wieku emerytalnym i integracja z nimi, zachęcenie do dzielenia się swoją wiedzą/miedzypokoleniowo</p> <p>8. promocja Gminy jaworze wśród gości</p> <p>9. wolontariat i praca dla innych</p>
<p>CZAS TRWANIA ZADANIA</p>	<p>Czerwiec 2019 do grudzień 2019</p>
<p>GRUPY DOCELOWE OBJĘTE PROJEKTEM</p>	<p>Kobiety z Jaworza, w każdym wieku, niezależnie od statusu społecznego, chętne do spotkań i integracji kobiecej, podczas bezpłatnych warsztatów integracyjnych w ogólnodostępnym miejscu. W roku 2018 chcemy skupić się na rozwoju wewnętrznym. Przygotowane warsztaty pozwolą rozwinąć się dużej liczbie kobiet. Dotrzeć chcemy z naszymi warsztatami do kobiet młodych i starszych. Tych pracujących i bezrobotnych do biznewomen i gospodyń domowych. Sprawnych i niepełnosprawnych, tak by każda mieszkanka Jaworza i okolic miała szansę spotkać się w kręgu.</p>
<p>BUDŻET PROJEKTU</p>	<p><i>W naszym projekcie występują tylko koszty bieżące/organizacyjne,</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warsztat 1- Sala pod Goruszką 20 osób 500 zł +300 (15zł lunchx20os) zaproszenie wykładowcy-prowadzącej, koszty warsztatu-umowa o dzieło/faktura 6h wykładowo warsztatowych 500zł) 2. Warsztat 2- Sala pod Goruszką 20 osób) 500 zł+300zł +300 (15zł lunchx20os) zaproszenie wykładowców dwóch-prowadzących, koszty warsztatu-umowa o dzieło/faktura 6h wykładowo warsztatowych 600zł 3h jedna prowadząca, 3 h druga prowadząca) 3. Warsztat 3- Sala pod Goruszką 20 osób) 500 zł +300 (15zł lunchx20os) zaproszenie wykładowcy-prowadzącej, koszty warsztatu-umowa o dzieło/faktura 6h wykładowo warsztatowych 500zł) 4. Warsztat 4 Sala pod Goruszką 20 osób) 500 zł +300 (15zł lunchx20os) zaproszenie wykładowcy-prowadzącej, koszty warsztatu-umowa o

	<p>dzieło/faktura)</p> <p>5. Warsztat 5 Sala pod Goruszką 20 osób) 500 zł +300 (15zł lunchx20os) zaproszenie wykładowcy-prowadzącej, koszty warsztatu-umowa o dzieło/faktura)</p> <p>6. Środowy Cykl 7 warsztatów w Kawiarni Babeczka (pierwsza środa miesiąca od czerwca do grudnia 2019)10-15 osób/każdorazowo 200 zł x 7 spotkań=1400 zaproszenie wykładowcy-prowadzącej, koszty warsztatu-umowa o dzieło/faktura)</p> <p>7. Reklama i promocja plakaty info 300zł</p> <p>RAZEM 6000zł</p> <p>Wynagrodzenia ekspertów/specjalistów realizujących warsztat (faktura za wykonanie usługi lub umowa o dzieło)</p> <p>Wydatki związane z uczestnictwem bezpośrednich adresatów zadania -W tym wyżywienie/lunch podczas warsztatów- (faktury za wyżywienie grupy), 15zł za osobę</p> <p>Koszty promocji, w tym plakaty . Nasze koszty są niezbędne dla realizacji projektu, są racjonalne i ustalone wg.cen rynkowych</p>
--	--

**KONTAKT DO PRZEDSTAWICIELA WNIOSKODAWCY
(imię i nazwisko, adres, telefon, adres e-mail)¹**

Anna S

kragkobiet@tlen.pl

Agnieszka Z

Załączniki:

- 1) Zdjęcie/zdjęcia zgłaszanego zadania
- 2) Mapa z zaznaczeniem lokalizacji zadania
- 3) Inne - istotne zdaniem Wnioskodawcy informacje
- 4) Lista podpisów
- 5) Uchwała właściwej instytucji

¹ Członek Komisji, o której mowa w § 7 ust 1 pkt 3.