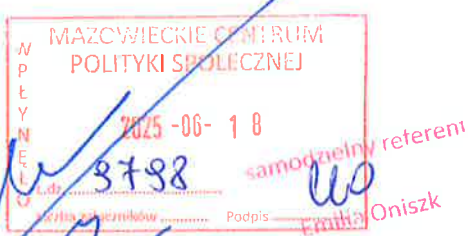


Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1



UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE 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 Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego	Przeciwdziałanie Uzależnieniom i Patologiom Społecznym

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 Dobrostanu Ogólnego Ul. Flory 1/8 (IV piętro), 00-586 Warszawa KRS 0000555031 https://do-fundacja.pl mail: kontakt@do-fundacja.pl tel.: +48 511 847 471	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Monika Raj, 668 250 036 monika.raj.gestalt@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Moja droga do równowagi”			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęci	28.07.2025	Data zakończeni	24.10.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Projekt „**Moja droga do równowagi**” to program działań profilaktycznych skierowany do uczniów i uczennic mazowieckich szkół ponadpodstawowych oraz młodzieży objętej opieką placówek wsparcia dziennego i resocjalizacyjnych. Jego głównym celem jest przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym – w tym sięganiu po substancje psychoaktywne – poprzez naukę konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i emocjami.

W ramach projektu planujemy przeprowadzenie warsztatów profilaktycznych wzmacniających kompetencje psychiczne i społeczne młodych ludzi, które mają kluczowe znaczenie w zapobieganiu uzależnieniom. Zajęcia pozwolą uczestnikom lepiej rozpoznawać stresory w codziennym życiu, regulować napięcie oraz świadomie wybierać zdrowsze strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Tematyka warsztatów obejmuje:

- zrozumienie mechanizmów stresu i ich wpływu na zdrowie psychiczne i decyzje życiowe,
- naukę technik redukcji napięcia fizycznego i psychicznego,
- rozwijanie uważności i świadomości własnych emocji,
- dbanie o dobrostan psychofizyczny (sen, ruch, odpoczynek),
- przećwiczenie wybranych strategii radzenia sobie z napięciem (m.in. oddech, wizualizacja, monolog wewnętrzny, komunikacja asertywna, techniki mindfulness i trening mentalny).

Część zajęć koncentruje się na rozpoznawaniu alternatywnych metod odreagowania stresu w miejsce sięgania po substancje psychoaktywne. Warsztaty wspierają rozwój tzw. umiejętności życiowych (life skills) – co stanowi fundament skutecznej profilaktyki uzależnień.

Warsztaty zostaną przeprowadzone w formie spotkań czterogodzinnych (4 godziny lekcyjne) dla 5 grup młodzieży. Każde spotkanie prowadzone będzie przez dwie wykwalifikowane osoby, z doświadczeniem w pracy z młodzieżą i w obszarze profilaktyki. Zajęcia będą miały charakter aktywny – oparty na rozmowie, ćwiczeniach praktycznych i pracy warsztatowej.

Projekt zakłada udział od 40 do 150 osób – w zależności od liczby uczestników w poszczególnych grupach (średnio 8–30 osób). Przed realizacją warsztatów prowadzone będą konsultacje z kadrą pedagogiczną każdej z placówek, co umożliwi dostosowanie treści i metod do specyfiki grupy, m.in. pod kątem trudności wychowawczych, poziomu funkcjonowania uczestników oraz ich potrzeb edukacyjnych i rozwojowych. Projekt zakłada również możliwość dostosowania form pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – ruchowymi, sensorycznymi oraz neuroróżnorodnych (np. spektrum autyzmu).

Rezultaty i efekty:

- Uczestnicy warsztatów poznają konkretne, możliwe do wykorzystania na co dzień techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
- Młodzież rozwinie umiejętności społeczne, wspierające podejmowanie decyzji chroniących zdrowie i dobrostan.
- Zwiększy się świadomość zagrożeń związanych z sięganiem po substancje psychoaktywne jako formy ucieczki od napięcia.
- Warsztaty przyczynią się do ograniczenia ryzyka uzależnień poprzez wzmocnienie mechanizmów samoregulacji i odporności psychicznej.

Zajęcia zostaną zorganizowane w okresie **od 28 lipca do 24 października 2025 roku**, w placówkach edukacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych (w tym MOW i MOS), placówkach wsparcia dziennego, podopiecznych Ośrodków Pomocy Społecznej województwa mazowieckiego (również spoza m.st. Warszawy), które zgłosiły wstępne zapotrzebowanie. Każde spotkanie będzie prowadzone przez wykwalifikowany zespół. Koordynacja obejmie stały kontakt ze szkołami i placówkami, ustalanie harmonogramów, wsparcie kadry trenerskiej oraz obsługę organizacyjną.

Wszystkie osoby zaangażowane w prowadzenie zajęć zostaną zweryfikowane w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym / Krajowym Rejestrze Karnym. Projekt realizowany będzie zgodnie z zasadami etyki pracy z młodzieżą oraz standardami bezpieczeństwa i dostępności.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Osoby uczestniczące w warsztatach uzyskują informacje dotyczące źródeł stresu oraz sposobów jego rozpoznawania	Co najmniej 70 % uczestników zajęć	Ankiety ewaluacyjne / post / wypełniane po zakończeniu zajęć
Osoby uczestniczące w warsztatach zapoznają się z różnorodnymi metodami redukcji stresu	Co najmniej 70 % uczestników zajęć	Ankiety ewaluacyjne / post / wypełniane po zakończeniu zajęć

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

Fundacja Dobrostanu Ogólnego działa od 2015 roku, jej misją jest wspieranie dobrostanu psychicznego poprzez psychoterapię, szkolenia, superwizje i seminaria. W swojej działalności Fundacja kładzie szczególny nacisk na profilaktykę i terapię uzależnień oraz wzmacnianie zdrowia psychicznego w różnych grupach społecznych.

Fundacja posiada bogate doświadczenie w zakresie terapii i profilaktyki uzależnień, w tym realizację specjalistycznych szkoleń rekomendowanych przez Dyrektora Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (KBPN) i akredytowanych przez Ministra Zdrowia, przygotowujących uczestników do uzyskania certyfikatu Specjalisty i Instruktora Terapii Uzależnień. Przykładowo, w latach 2016–2018 Fundacja prowadziła we Wrocławiu kompleksowy cykl szkoleń obejmujący wykłady, warsztaty, treningi, staże i superwizje.

Dodatkowo Fundacja realizowała Akademię Profilaktyki i Terapii Uzależnień Behawioralnych – projekt oparty na umowie z KBPN – rozwijając kompetencje specjalistów w zakresie diagnozy, profilaktyki i terapii uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych.

Projekt „Moja droga do równowagi” wpisuje się w działania i misję Fundacji. Planowane działania odpowiadają na realne potrzeby młodych osób w zakresie radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym – czynnikami istotnie zwiększającymi ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne i angażowania się w inne zachowania ryzykowne.

Wiedza i doświadczenie zespołu Fundacji w zakresie pracy z osobami z problemami uzależnień, w tym młodzieżą zagrożoną wykluczeniem, wzmacniają skuteczność planowanych działań. Projekt dostarcza wiedzę o stresie i rozwija konkretne kompetencje, które w dłuższej perspektywie zmniejszają podatność młodych osób na mechanizmy prowadzące do uzależnień.

Osoby realizujące warsztaty to doświadczone specjalistki posiadające kompetencje merytoryczne oraz praktyczne. Są to psychoterapeutki, edukatorka zdrowotne, trenerki umiejętności psychospołecznych. Osoby te prowadzą na co dzień zajęcia rozwojowe, psychoterapię, terapię uzależnień i poradnictwo indywidualne, co gwarantuje wysoką jakość prowadzonych działań.

Prowadzące mają wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i realizacji warsztatów z zakresu radzenia sobie ze stresem, komunikacji, asertywności i budowania pewności siebie. Zajęcia są prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących i w oparciu o proces grupowy, co umożliwia skuteczne wzmacnianie kompetencji psychospołecznych uczestników i uczestniczek.

Dokumentacja potwierdzająca kwalifikacje zawodowe (dyplomy, certyfikaty, zaświadczenia i rekomendacje) dostępna jest do wglądu w siedzibie Fundacji.

Obsługą administracyjno-finansową oraz techniczną projektu zajmują się osoby posiadające długoletnie doświadczenie w pracy w organizacjach pozarządowych, w tym w rozliczaniu projektów publicznych i prowadzeniu bieżącej dokumentacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje z kadłą pedagogiczną	500,00	500,00	0
2.	Realizacja warsztatów	70000	70000	0
3.	Koordinacja	1000,00	1000,00	0
4.	Obsługa administracyjno - księgowa	1200,00	1200,00	0
5.	Dojazd	300	300	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10000,00	10000,00	0

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.

Magdalena Ciołyne

Data 17/06/2025

FUNDACJA „DO”

Magdalena Kotyza

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

**FUNDACJA
DOBROSTANU OGÓLNEGO**
ul. Krucza 8. 65-003 Zielona Góra
NIP: 929 186 63 63 REGON: 361337056
KONTO: 80 1140 2004 0000 3102 7564 9594