



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

Załącznik nr 1

WZÓR

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 jest adresowana oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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	Nazwa: Koło Gospodyń Wiejskich w Gostomi „Gostomianki” Forma prawna: Koło Gospodyń Wiejskich, Regon: 1406080007, Kod pocztowy: 26-420, Poczta: Nowe Miasto nad Pilicą, Miejscowość: Gostomia, Ulica: brak, Numer posesji: 45 Województwo: mazowieckie, Powiat: grójecki, Gmina: Nowe Miasto nad Pilicą, Strona www: brak, Adres e-mail: k.matysiak88@gmail.com, Numer telefonu: 531626106, 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 Matysiak Adres email: k.matysiak88@gmail.com Telefon: 531626106

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Czas bez nałogów – zdrowie, ruch i relacje. Warsztaty profilaktyczne wyjazdowe”		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	20.11.2025	Data zakończenia 31.12.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Opis:		

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.

Zadanie „Czas bez nałogów – zdrowie, ruch i relacje. Warsztaty profilaktyczne wyjazdowe” ma na celu przeciwdziałanie różnym formom uzależnień oraz wzmocnienie psychiczne i społeczne mieszkańców z terenu **miejsowości Gostomia, gmina Nowe Miasto nad Pilicą, powiat grójecki**. **Wszyscy adresaci zadania to mieszkańcy województwa mazowieckiego**. Działania skierowane będą zarówno do kobiet i mężczyzn uzależnionych, jak i współuzależnionych — tych, które w codziennym życiu zmagają się z problemem uzależnienia bliskich, przemocy domowej czy brakiem wsparcia emocjonalnego. W małych miejscowościach, nie mówi się o uzależnieniu, nie podejmuje się działań, które mają pokazać, że wcale tak nie musi być, że są możliwości i sposoby na zmianę. Zadanie jest skierowane zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, aby przeciwdziałać dyskryminacji, a jednocześnie zauważamy, że mężczyźni również potrzebują takiej pomocy wsparcia.

Na terenie wsi Gostomia nie prowadzi się żadnych działań profilaktycznych ani spotkań pomocowych. **Nasze Koło Gospodyń Wiejskich „Gostomianki” jest jedyną organizacją podejmującą ten temat i** starającą się stworzyć przestrzeń do rozmowy oraz wsparcia, czy zmian. Dotychczasowe próby zorganizowania spotkań na miejscu nie przyniosły efektu – mieszkańcy wstydzili się przyjść, obawiali się opinii otoczenia i braku anonimowości. Problem uzależnień, mimo iż powszechny – wciąż jest zamykany w czterech ścianach. Doprowadzając do eskalacji problemu, jak również jego ukrywania przed rodziną, sąsiadami, czy lokalną społecznością. Nasze koło, jako organizacja złożona z lokalnych mieszkańców wie, w którym domu taki problem ma miejsce. Jako organizacja nie chcemy, być organizatorem, tylko wydarzeń rozrywkowych, chcemy działać dla lokalnej społeczności na każdej płaszczyźnie, odpowiadać na wszystkie potrzeby lokalnej społeczności. Jako członkowie tej społeczności, najlepiej wiemy, czego jej potrzeba i z czym się mierzy. Wiemy iż problem uzależnień jest krępujący wstydlivy, często akceptowany przez współuzależnionych.

Dlatego proponujemy poza spotkaniem z prelekcją o uzależnieniach wyjazd profilaktyczny poza miejscowość – nad morze do Władysławowa, lub innej nadmorskiej miejscowości w zależności od dostępności, który da uczestniczkom poczucie bezpieczeństwa, dystansu i szansę na otwartość. Dodatkowo chcemy wyjść z propozycją cyklicznych spacerów nordic –walking, aby pokazać nowe, dostępne na wyciągnięcie ręki formy aktywności, dostępne dla każdej grupy wiekowej, nie wymagające specjalistycznych umiejętności, czy drogiego sprzętu. Dla wielu z uczestników zadania będzie to pierwsza okazja, by wziąć udział w rozmowie o swoich doświadczeniach i problemach, a jednocześnie spojrzenia na swoje problemy i sytuację z dystansu. Podkreślić należy iż dla uczestników zadania będzie to jedyna opcja dostępu do profilaktyki, oraz przeciwdziałania istniejącym już uzależnieniom.

Harmonogram realizacji zadania:

Działanie 1: Spotkanie profilaktyczne na temat uzależnień

Pierwszym etapem projektu „Czas bez nałogów – zdrowie, ruch i relacje” będzie spotkanie profilaktyczne poświęcone tematyce uzależnień i współuzależnienia. Weźmie w nim udział około 15–25 osób z miejscowości Gostomia i okolic. Spotkanie poprowadzi specjalista z zakresu profilaktyki uzależnień, który w przystępny sposób omówi mechanizmy powstawania nałogów, ich wpływ na relacje rodzinne i społeczne, a także przedstawi skuteczne metody radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi bez sięgania po substancje psychoaktywne.

Celem spotkania będzie zwiększenie świadomości uczestniczek oraz przełamanie tabu dotyczącego uzależnień i współuzależnienia. Będzie to bezpieczna przestrzeń do rozmowy i wymiany doświadczeń. Uczestniczki otrzymają także materiały edukacyjne i kontakt do lokalnych instytucji pomocowych.

Spotkanie odbędzie się przed wyjazdem – w świetlicy wiejskiej w Gostomi – i pozwoli przygotować uczestniczki merytorycznie do dalszej części warsztatów wyjazdowych. Spotkanie będzie połączone z dodatkowymi zajęciami z samoobrony, które pozwolą poznać techniki obronne. Umiejętności samoobrony przydadzą się zarówno do samoobrony, jak i będą doskonałą formą zajęcia czasu, pokazania nowych możliwości spędzenia czasu wolnego, co pozwoli unikać sytuacji powodujących uzależnienia (np. częste siedzenie przed ekranem, czy negatywny wpływ środowiska) Zajęcia z samoobrony sfinansujemy z własnych środków.

Działanie 2: Dwudniowe warsztaty wyjazdowe nad morze

Drugim etapem projektu będzie dwudniowy **wyjazd nad morze**, w którym weźmie udział około 15–25 osób z terenu wsi Gostomia i okolic. Celem wyjazdu jest połączenie profilaktyki uzależnień, wskazaniem drogi z ich wyjścia, z integracją, aktywnością fizyczną i odbudową relacji społecznych.

Podczas wyjazdu uczestniczki wezmą udział w cyklu **warsztatów profilaktycznych i rozwojowych** prowadzonych przez specjalistę z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom/psychologa. Tematyka obejmie m.in.:

- rozpoznawanie mechanizmów uzależnień i współuzależnień,
- budowanie odporności psychicznej,
- sposoby radzenia sobie ze stresem,
- rozwijanie zdrowych nawyków i pasji jako alternatywy dla nałogów.
- Możliwości wyjścia z uzależnienia

Równolegle odbędą się **warsztaty ruchowe i relaksacyjne** – m.in. zajęcia nordic walking na plaży, ćwiczenia oddechowe i prozdrowotne, spacerów oraz elementy pracy z ciałem. Dzięki temu uczestniczki doświadczą, że ruch i aktywność fizyczna mogą być naturalnym i przyjemnym sposobem redukcji napięcia. Chcemy pokazać iż aktywność fizyczna może być doskonałą formą walki z uzależnieniem.

Wyjazd pozwoli kobietom oderwać się od trudnego środowiska, zyskać dystans, wsparcie grupy i motywację do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Wiele z nich po raz pierwszy weźmie udział w tego typu działaniach – dla większości będzie to **jedyna realna szansa na wyjście z izolacji i rozpoczęcie procesu zmiany**. Wyjazd to jedyna forma na otwarcie się, opowiedzenie o swoim problemie, oraz otwarcie się na przyjęcie pomocy i wprowadzenie zmian w swoim życiu.

Działanie 3: Spotkanie podsumowujące po powrocie

Po zakończeniu wyjazdu planowane jest **spotkanie podsumowujące** dla wszystkich uczestniczek projektu, które odbędzie się w świetlicy wiejskiej w Gostomii. Spotkanie będzie miało charakter **refleksyjno-integracyjny** i pozwoli na utrwalenie zdobytej wiedzy, wymianę doświadczeń oraz omówienie efektów projektu.

W pierwszej części uczestniczki wezmą udział w **drugim cyklu zajęć z samoobrony, aby utrwalić poznane techniki, oraz poznać nowe**.

Następnie członkinie KGW „Gostomianki” zaproszą uczestniczki na **poczęstunek przygotowany wspólnie w duchu zdrowego stylu życia**, promujący relacje, rozmowę i współdziałanie. Spotkanie będzie także okazją do zaplanowania **dalszych, cyklicznych działań profilaktycznych i aktywizujących** w ramach działalności Koła – np. wspólnych marszów nordic walking, warsztatów relaksacyjnych czy spotkań wsparcia dla kobiet.

Na zakończenie uczestniczki obejrzą **krótki film i prezentację fotograficzną z wyjazdu**, przygotowaną przez KGW jako formę dokumentacji i promocji działań. Materiały zostaną udostępnione w lokalnych mediach

społecznościowych, co pozwoli pokazać innym mieszkańcom wsi, że możliwe są pozytywne zmiany i że warto szukać wsparcia.

Projekt ma charakter profilaktyczny i społeczny. Dla wielu osób będzie to jedyna szansa na zmianę swojego życia, oderwanie się od trudnego środowiska i zyskanie odwagi do szukania wsparcia. KGW dołoży wszelkich starań, aby jak najefektywniej wykorzystać ten projekt, i przerodzić go w długofalowe działanie. Forma projektu jest na tyle urozmaicona i dostosowana do potrzeb społeczności, aby każdy mógł wziąć udział, bez obawy o presję społeczną, czy wykluczenie z racji uzależnienia, czy współuzależnienia.

Sposób rozwiązywania problemów / zaspokajania potrzeb grupy docelowej

Projekt odpowiada na realne potrzeby osób z terenów wiejskich, które zmagają się z problemem uzależnień własnych lub współuzależnienia, a także z brakiem dostępu do działań profilaktycznych i wsparcia emocjonalnego. W Gostomii i okolicznych wsiach nie funkcjonują żadne programy przeciwdziałania uzależnieniom, co pogłębia społeczną izolację, poczucie bezradności i brak świadomości problemu.

Dzięki realizacji projektu stworzymy **bezpieczną przestrzeń do rozmowy, nauki i wspólnego działania**, w której mieszkańcy będą mogli bez wstydu rozmawiać o trudnościach i szukać rozwiązań. Wyjazdowy charakter warsztatów pozwoli na **oderwanie się od codziennego, często przemocowego środowiska**, co sprzyja otwartości i refleksji. Zapobiegnie również ocenianiu, przez lokalne społeczeństwo, pozwoli otworzyć się na skorzystanie z zaoficrowanej pomocy.

Zajęcia profilaktyczne, warsztaty ruchowe i wspólne aktywności pokazują **zdrowe alternatywy spędzania czasu** – promują ruch, kontakt z naturą i współpracę w grupie. Pozwala na wskazanie innej drogi, niż ta która uzależnieni, czy współuzależnieni idą aktualnie, Drogi która jest na wyciągnięcie ręki – ruch, rozmowa, wspólne aktywności, i wiedza przekazana tu, na miejscu. W dłuższej perspektywie projekt ma prowadzić do **wzmocnienia poczucia własnej wartości, integracji i trwałej zmiany postaw wobec uzależnień**.

Problemy i potrzeby, jakie mogą wystąpić

W trakcie realizacji projektu mogą pojawić się trudności wynikające z **niskiej samooceny i obaw uczestników przed ujawnieniem swoich problemów** związanych z uzależnieniami lub współuzależnieniem. Uczestnicy z małych miejscowości często boją się stygmatyzacji i oceniania przez innych mieszkańców, dlatego ważne jest zapewnienie im pełnej dyskrecji i atmosfery zaufania.

Kolejnym wyzwaniem może być **brak doświadczenia w pracy warsztatowej i grupowej** u części uczestników oraz **ograniczone zasoby finansowe** na organizację działań w terenie. Wymaga to odpowiedniego przygotowania kadry i elastycznego planowania zajęć.

Potrzebą, którą projekt bezpośrednio zaspokaja, jest **dostęp do wiedzy, wsparcia emocjonalnego i konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i samotnością**.

Wszystkie zadania będą realizowane w taki sposób, aby nie wykluczały z uczestnictwa osób ze specjalnymi potrzebami w tym niepełnosprawnych. Dokonamy wszelkich starań aby osoby ze szczególnymi potrzebami mogły uczestniczyć w zasadzie równości z innymi uczestnikami.

W zakresie dostępności architektonicznej:

- Wolne od barier poziomych i pionowych w przestrzeni komunikacyjnej w których realizowane będą zadania
- Informacje o rozkładzie pomieszczeń w budynku w sposób wizualny dotykowy lub głosowy
- Instalacja urządzeń lub zastosowanie środków technicznych i rozwiązań architektonicznych w budynku który umożliwia dostęp do pomieszczeń w których realizowane będzie zadanie
- W razie konieczności możliwości ewakuacji i ratowania w inny sposób z miejsca gdzie będzie realizowany zadanie

W zakresie dostępności cyfrowej i informacyjno- komunikacyjnej:

- Treści wykorzystane do realizacji lub promocji zadania, a także informacja o zrealizowanym zadaniu zamieszczone będą w profilu społecznościowym dostępne cyfrowo
- Wszelkie treści cyfrowe opracowane w ramach zadania i publikowane w Internecie będą dostępne cyfrowo
- Obsługiwane w ramach realizacji zadania z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się w szczególności poczty elektronicznej. SMS .MMS .komunikatory internetowe, strony internetowe przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do usługi tłumacza przez stronę internetową

Udział w projekcie dla wszystkich uczestników jest bezpłatny.

Zakres działań zapewniających dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami

1. **Dostosowanie przestrzeni warsztatowej** – wybór miejsca z łatwym dostępem dla osób z ograniczoną mobilnością (brak barier architektonicznych, toaleta dostępna dla osób z niepełnosprawnością).
2. **Transport zorganizowany** – zapewnienie możliwości dowozu uczestniczek z ograniczeniami ruchowymi lub bez własnego środka transportu.
3. **Materiały dostępne** – przygotowanie materiałów informacyjnych i edukacyjnych w formie czytelnej (duża czcionka, kontrastowe kolory, prosty język).
4. **Wsparcie organizacyjne** – możliwość pomocy ze strony wolontariuszek lub członkiń KGW przy poruszaniu się, wejściu do sali, czy w trakcie warsztatów.
5. **Elastyczność programu** – dostosowanie tempa zajęć, przerw i aktywności fizycznych do możliwości uczestniczek.
6. **Równe traktowanie i bezpieczeństwo** – stworzenie atmosfery wzajemnego szacunku i otwartości, by każda osoba – niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy sprawności – czuła się pełnoprawną uczestniczką projektu.

Miejsce realizacji: Gostomia, województwo mazowieckie , Władysławowo, lub inna nadmorska miejscowość (w zależności od dostępności) .

Komplementarność z innymi działaniami

Projekt „Czas bez nalogów – zdrowie, ruch i relacje” jest bezpośrednio powiązany z dotychczasowymi działaniami Koła Gospodyń Wiejskich w Gostomii, które od początku swego działania podejmuje inicjatywy na rzecz **zdrowia, integracji i aktywizacji kobiet na wsi**. W ramach swojej działalności statutowej KGW prowadziło już **próby działań o charakterze profilaktycznym i wspierającym osoby uzależnione oraz współuzależnione** – co również jest zgodne z celami statutowymi, jednak zainteresowanie nimi było ograniczone – głównie z powodu wstydu i obaw przed oceną ze strony lokalnej społeczności.

Nasze członkinie dobrze znają mieszkańców Gostomii i okolic – wiedzą, że wiele z nich **nie przyzna się otwarcie do problemu**, choć realnie potrzebuje pomocy i wsparcia emocjonalnego. Projekt wyjazdowy jest więc sposobem, by dotrzeć do tych osób **w dyskretnej, bezpiecznej i akceptującej sposób**, bez piętnowania.

Działanie to stanowi **uzupełnienie wcześniejszych inicjatyw KGW** z zakresu zdrowego stylu życia (np. warsztatów nordic walking, spotkań integracyjnych czy działań międzypokoleniowych).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzone warsztaty i spotkania profilaktyczne	3 spotkania (1 wstępne, 1 wyjazdowe dwudniowe z warsztatami, 1 podsumowujące)	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, faktura za transport, za zakwaterowanie, wynagrodzenie psychologa/specjalisty ds., uzależnień
Wzmocnienie poczucia własnej wartości, gotowości na zmiany, zrozumienie problemu i powagi uzależnień	min. 80% uczestników deklaruje zwiększenie świadomości i wiedzy	Ankieta ewaluacyjna przed i po zakończeniu projektu
Wzrost wiedzy uczestniczek na temat uzależnień i współuzależnienia	min. 80% uczestników deklaruje zwiększenie świadomości i wiedzy	Ankieta ewaluacyjna przed i po zakończeniu projektu

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

Koło Gospodyń Wiejskich „Gostomianki” działa od wielu lat na terenie Gostomii i okolic, realizując inicjatywy społeczne, edukacyjne, kulturalne i sportowe dla mieszkańców wsi. Naszym celem jest **wspieranie lokalnej społeczności, integracja mieszkańców oraz promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej**.

KGW posiada doświadczenie w organizacji **warsztatów, spotkań integracyjnych, wyjazdów edukacyjno-rekreacyjnych oraz działań profilaktycznych**, w tym zajęć nordic walking i warsztatów międzypokoleniowych. Wcześniejsze projekty cieszyły się dużym zainteresowaniem mieszkańców i spotkały się z pozytywnym odbiorem społeczności.

Do realizacji projektu wykorzystamy zasoby własne, w tym:

- **kadry i członkinie KGW** jako organizatorki i wolontariuszki,
- **kontakt i współpracę z lokalnymi specjalistami** (psycholog, terapeuta uzależnień),
- **sprzęt do zajęć ruchowych**, materiały edukacyjne i pomoce warsztatowe,
- **lokalną świetlicę i przestrzeń do spotkań** oraz doświadczenie w organizacji wyjazdów i logistykę grupową.

Dzięki dotychczasowej aktywności KGW znamy potrzeby lokalnej społeczności i jesteśmy w stanie **skutecznie zrealizować projekt skierowany do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i uzależnieniami**. Jest to jeden z naszych celów statutowych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie psychologa/specjalisty ds. uzależnień (2x po 2h)	500,00 zł	500,00 zł	
2.	Transport na warsztaty wyjazdowe	4 500,00 zł	4 500,00 zł	
3.	Zakwaterowanie uczestników warsztatów wyjazdowych	3 000,00 zł	3 000,00 zł	
4.	Przygotowanie poczęstunku na spotkanie podsumowujące	500,00 zł	500,00 zł	
5.	Warsztaty z samoobrony (2x3h)	1 000,00 zł		1 000,00 zł
6.	Przygotowanie poczęstunku na spotkanie podsumowujące	500,00 zł	500,00 zł	
7.	Zakup kijków do Nordic walkingu (25 kompletów x 40 zł)	1 000,00 zł	1 000,00 zł	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00zł	10 000,00zł	1 000,00 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.

Katarzyna Mokysak

Data 10.10.2025

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

