



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: Fundacja Pozytyw, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000553004, Kod pocztowy: 08-200, Poczta: Łosice, Miejscowość: Łosice, Ulica: Tysiąclecia Państwa Polskiego, Numer posesji: 38, Województwo: mazowieckie, Powiat: łosicki, Gmina: Łosice Strona www: fundacjapozytyw.pl Adres e-mail: fundacjapozytyw@gmail.com Numer telefonu: 695 701 508 Adres do korespondencji: Kod pocztowy: 08-200, Poczta: Łosice, Miejscowość: Łosice, Ulica: CZERWONEGO KRZYŻA, Numer posesji: 95, Województwo: mazowieckie, Powiat: łosicki, Gmina: Łosice,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aneta Sobota Adres e-mail: fundacjapozytyw@gmail.com Telefon: 695 701 508

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	NIE-UWIKŁANI 2026			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	16.06.2026	Data zakończenia	13.09.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

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.

Oferta Fundacji Pozytyw pn. "NIE-UWIKŁANI 2026" jest działaniem w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym, którego celem jest poprawa jakości udzielanej pomocy dla osób ze współuzależnieniem skierowanym bezpośrednio do mieszkańców wschodniego Mazowsza, w powiatach wysuniętych najdalej na wschód podregionu siedleckiego: łosickim i siedleckim, w tym miasta Siedlce i Łosice, gdzie oferta wsparcia psychologicznego, terapeutycznego, informacyjno-edukacyjnego osób współuzależnionych jest niewystarczająca. Planowane zadanie skierowane jest do osób będących osobami z tzw. współuzależnieniem, tj. osób dorosłych, długotrwale funkcjonujących w destrukcyjnej relacji partnerskiej z osobami uzależnionymi lub osobami wykazującymi używanie/zachowanie szkodliwe.

Współuzależnienie to utrwalona forma funkcjonowania w długotrwałej i trudnej relacji z osobą bliską, która jest uzależniona, np. od alkoholu lub osobą wykazującą używanie/zachowanie szkodliwe. Dotyczy najczęściej bliskich osób uzależnionych od alkoholu, którzy chcąc pomóc jemu, sobie i całej rodzinie, dostosowują do niego swoje zachowania i działania. W efekcie osoba współuzależniona bardzo mocno kontroluje członka rodziny i czuje się za niego odpowiedzialna. Z pozoru nie ma w tym niczego dziwnego, jednak z czasem relacja staje się bardzo trudna dla obu stron, zwłaszcza dla osoby współuzależnionej, która żyje życiem osoby funkcjonującej destrukcyjnie.

Co cechuje osobę współuzależnioną?

- koncentrowanie się przede wszystkim na potrzebach i problemach osób uzależnionych lub osobach wykazujących używanie/zachowanie szkodliwe, nie na własnych potrzebach;
- bardzo częste myślenie o osobie uzależnionej – o tym, co robi, gdzie jest i czy aktualnie spożywa alkohol, inne substancje psychoaktywne lub wykazuje inne szkodliwe zachowania;
- ograniczanie kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi, a także porzucanie dotychczasowych pasji czy wartości, z którymi wcześniej się identyfikowało;
- utrata kontroli nad codziennymi zachowaniami, a także chaos, jaki panuje w dniu codziennym - obwinianie się za zaistniałą sytuację i odrzucanie pomocy z zewnątrz, co równie często ma miejsce w przypadku osób uzależnionych od alkoholu.

Z czasem pojawiać się mogą zaburzenia snu, nadmierne zmęczenie i kłopoty ze zdrowiem. Im dłużej trwa niezdrowa relacja, tym bardziej pogłębiać się będą problemy.

Współuzależnienie nie jest chorobą - jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej.

Główne potrzeby osób ze współuzależnieniem to podniesienie samoświadomości w zakresie dysfunkcyjnego funkcjonowania w codziennym życiu. To potrzeba psychoedukacji w zakresie czym jest uzależnienie, dlaczego bliskie osoby żyjące z osobą uzależnioną często wchodzą w tzw. uwikłanie i jak bronić się przed tym. Poznanie sygnałów ostrzegawczych związanych z tym uwikłaniem, jak zaprzestanie ciągłego naddziałania i nadodpowiedzialności oraz nadkontroli, które odbierają wolność osobie współuzależnionej, a uzależnionej dają komfort picia alkoholu.

Podczas prowadzonych konsultacji i warsztatów zaproponujemy sprawdzone sposoby rozwiązywania problemów i potrzeb z jakimi borykają się osoby ze współuzależnieniem poprzez m. in.:

- podniesienie umiejętności rozpoznawania symptomów uwikłania -rozpoznanie myśli, przekonań i zachowań, które nie służą osobie współuzależnionej oraz innym członkom rodziny -zwiększenie umiejętności w zakresie świadomości przeżywanych emocji i uczuć oraz potrzeb,
- zwiększenie umiejętności asertywnych zachowań,
- zwiększenie umiejętności stawiania granic,
- wydobywanie mocnych stron i osiągnięć dla budowania większej pewności siebie,
- poznania swoich praw do życia w poczuciu wolności i godności,
- zdobycia wiedzy o tym jakie koszty ponoszą dzieci, które żyją w rodzinie, gdzie funkcjonuje uzależnienie/szkodliwe zachowania i współuzależnienie, jak bronić dzieci w takich sytuacjach.

Główna metoda pracy do jakiej zachęcimy OW to ćwiczenie scenek, formułowanie komunikatów, rozpoznawanie i nazywanie tego co dzieje się w jej emocjonalnym funkcjonowaniu w kontekście faktów jakie generuje dana sytuacja.

W ramach naszego projektu mogą otrzymać profesjonalną pomoc terapeutyczną zarówno w formie indywidualnej jak i grupowej. W formie indywidualnej taka osoba spotyka się z terapeutą, który po rozpoznaniu problemu ustala indywidualny program terapii (IPT).

W ramach zadania planujemy realizować następujące działania:

1. Konsultacje indywidualne dla osób współuzależnionych prowadzone przez specjalistę psychoterapii uzależnień - 32 godz. (w tym 6 godz. wkładu własnego) dla 9 osób.

To dyżur specjalisty psychoterapii uzależnień dla osób współuzależnionych (OW) odbywający się w pomieszczeniach w Łosicach i w Siedlcach dla 9 osób realizowany w formie konsultacji terapeutycznych. Zakładamy, że część osób może skorzystać z jednej - dwóch konsultacji, pozostali z więcej. Będziemy motywować do rozpoczęcia i systematycznej terapii tego zaburzenia psychicznego. Takie są wytyczne krajowych standardów pracy z osobami ze współuzależnieniem. Bardzo ważna jest tzw. autodiagnoza współuzależnienia, polegająca na określeniu trudności i zaburzeń w funkcjonowaniu. Autodiagnoza pomaga stworzyć listę zagrożeń, zaburzeń, z którymi OW boryka się, które znacznie pogarszają jakość jej życia i funkcjonowania całej rodziny. Następne etapy pracy terapeutycznej będą polegały na zwiększeniu samoświadomości przeżywanych emocji i uczuć oraz towarzyszących myśli, rozpoznawaniu dysfunkcyjnych przekonań na swój temat, innych ludzi i otaczającego świata. Ważnym etapem jest pomoc OW dotrzeć do odkrywania jakie ma potrzeby, inaczej czego jej brakuje, czym chciałaby zająć się, kiedy odpuści nadkontrolę i naddziałanie. To co może pomóc dotrzeć tej osobie do jej potrzeb to pomóc przypomnieć jakie miała zainteresowania, jakie są jej talenty, mocne strony, jak spędzałaby wolny czas, gdyby nie zajmowała się osobą uzależnioną. W wyniku tych działań OW lepiej poznaje się, dowiaduje się o naturze uzależnienia i swoim uwikłaniu, ogląda, jak mogłoby wyglądać jej życie wolne od dysfunkcyjnych zachowań. Praca nad podniesieniem czasami odejścia od osoby uzależnionej/ wykazującej używanie/zachowanie szkodliwe, która nie leczy się. Będziemy motywować osoby do udziału w grupach terapeutycznych i grupach wsparcia osób współuzależnionych, np. w spotkaniach grupy wsparcia w naszej Fundacji, Wspólnoty Al-Anon po zakończeniu udziału w projekcie.

2. Warsztaty terapeutyczne prowadzone przez specjalistę psychoterapii uzależnień - 8 godz. dla 8 uczestników.

Uczestnicy, przy wsparciu terapeuty, będą podnosić umiejętności dbania o siebie, wyciszenia, zatrzymania, aby zwiększyć samoakceptację i zaufanie do siebie i otoczenia. Warsztaty mają przekonać osoby współuzależnione, że terapia to przede wszystkim danie sobie czasu, akceptacji i zaufania oraz zrozumienia sytuacji w jakiej znajdują się aktualnie. Uwzględnimy w programie warsztatów wiedzę i ćwiczenia w zakresie podnoszenia umiejętności bycia asertywnym, jako przeciwwagę dla zachowań agresywnych lub uległych. Celem warsztatów będzie przedstawienie jak stać się osobą, która bez lęku wyraża swoje zdanie, podejmuje decyzje i realizuje plany. Warsztaty grupowe dla uczestników są ważnym elementem procesu terapeutycznego, wychodzenia z izolacji, uwikłania i lęków. Zaproponujemy dalszą możliwość korzystania ze wsparcia terapeutycznego po zakończonym udziale w projekcie. Podczas warsztatów zapewnimy drobny poczęstunek dla uczestników (woda, kawa, herbata, ciastka).

W sytuacji większego zainteresowania istnieje możliwość zorganizowania dodatkowych godzin w ramach wolontariatu.

W sytuacji zwiększonych obostrzeń dotyczących zachorowań w związku z pandemią lub innych nieprzewidzianych okoliczności dopuszczamy przeprowadzenie części konsultacji i warsztatów zdalnie, jednak jest to wyłącznie zakładane w bardzo dużych obostrzeniach.

Koordinator będzie planował konsultacje i warsztaty, organizował grafik specjalisty. Omawiał i rozwiązywał zaistniałe problemy. Będzie nadzorował całość zadania. W szczególności będzie systematycznie monitorował osiągnięte rezultaty i cel projektu.

Rozpatrywane przez nas ryzyko, które ewentualnie może wystąpić w czasie realizacji projektu i nasze, zaradcze oddziaływania, dążące do ich wyeliminowania lub minimalizacji przedstawiamy w poniżej opisanej naszej strategii postępowania.

Zgłoszenie się mniejszej liczby uczestników na konsultacje i warsztaty- przeciwdziałamy takim sytuacjom poprzez promocję projektu oraz kontynuowanie i zacieśnianie współpracy z lokalnymi instytucjami i organizacjami, które działają w podobnym zakresie.

Dojedziemy do oddalonych od nas siedzib ops-ów o 40-60 km, aby dotrzeć do osób potrzebujących wsparcia, z powiatów: siedleckiego, łosickiego, miast Łosice i Siedlce. Jeżeli ops-om nie uda się zaprosić odpowiedniej liczby uczestników zgłosimy się ponownie do innych podmiotów: pccr-ów, szkół, poradni zdrowia z którymi współpracujemy na stałe, przedstawiając ofertę i korzyści z udziału w projekcie. Mamy też stały kontakt z przedstawicielami z gminnymi komisjami ds. rozwiązywania problemów alkoholowych. Są to podmioty, które bezpośrednio kierują swoich mieszkańców do miejsc pomocy psychologiczno-terapeutycznej. Inne zagrożenie to ewentualne opóźnienia w realizacji działań, którym planujemy zaradzić poprzez prowadzenie szczegółowego harmonogramu działań z podziałem ról i obowiązków, które koordinator będzie systematycznie monitorował, wprowadzał konieczne zmiany i poszukiwał z zespołem realizatorów rozwiązań.

Zakładane ryzyko, które może wystąpić w czasie realizacji projektu to zgłoszenie się większej liczby osób na konsultacje, oczekujących systematycznego wsparcia terapeutycznego. Przekonaliśmy się o takiej potrzebie, po ukończeniu realizacji podobnego działania w 2025 roku. Jako sposób rozwiązania takiej sytuacji będzie zawarcie porozumienia wolontarystycznego z naszymi terapeutami, którzy zobowiążą się do pracy dodatkowej i wsparcia psychologiczno-terapeutycznego osób najbardziej potrzebujących.

Współpracujemy również z innymi organizacjami, poradniami, gdzie część osób możemy skierować. Jednak dotychczas sami obsługiwaliśmy naszych uczestników po zakończonym projekcie. Przy ewentualnie dużym zainteresowaniu wsparciem OW stworzymy grupę terapeutyczną, aby objąć większą liczbę wsparciem pomocowym w ramach bieżących możliwości Fundacji.

Dodatkowym ryzykiem może być pandemia lub inne nieprzewidziane okoliczności. W takiej sytuacji przewidujemy prowadzenie działań online i telefonicznie, w czym mamy doświadczenie (dysponujemy wsparciem informatycznym). Będziemy również dostosowywać/zmieniać terminy działań do korzystniejszych warunków. Znaczną część działań wykonujemy przed okresami większej zachorowalności, co zapobiega wypracowaniu zaplanowanej liczby godzin i osób. Jak wynika z naszego doświadczenia, że każde zadanie publiczne wiąże się z ryzykiem, jednak odpowiednie planowanie, analiza i strategia minimalizacji zagrożeń pozwalają na jego skuteczną realizację. Kluczowe znaczenie ma elastyczność w działaniu oraz gotowość do reagowania na nieprzewidziane sytuacje, którymi dotychczas wykazaliśmy się.

Sposób zarządzania realizacją zadania

W celu realizacji zadania publicznego zaangażujemy specjalistę, koordynatora i biuro rachunkowe. Specjalista psychoterapii uzależnień zajmie się realizacją części merytorycznej oferty. Biuro księgowo prowadzi pełną obsługę projektu w zakresie księgowym i kadrowym. Nad całością zadania czuwa koordynator, który planuje terminy realizacji działań, zarządza, monitoruje i analizuje harmonogram i założone rezultaty, sprawuje nadzór na budżetem. Zespół Fundacji systematycznie spotyka się na zebraniach w celu omawiania etapów harmonogramu, analizy napotkanych trudności i sposobów ich rozwiązania, planowania bieżących działań.

Zaplanowane rezultaty:

Rezultaty ilościowe:

1. 32 godziny konsultacji indywidualnych (26 godz. płatne + 6 godz. wolontariat),
2. 8 godzin warsztatów terapeutycznych,
3. 9 osób ze współzależnieniem objętych wsparciem.

Rezultaty jakościowe:

1. Podniesienie umiejętności rozpoznawania symptomów uwikłania we współzależnienie, w tym identyfikowania myśli, przekonań i zachowań nieadaptacyjnych, które nie służą osobie ani jej rodzinie.
2. Zwiększenie świadomości własnych emocji i uczuć oraz rozwój umiejętności ich adekwatnego rozpoznawania i nazywania.
3. Wzrost kompetencji w zakresie zachowań asertywnych, w tym wyrażania opinii, emocji i potrzeb w sposób konstruktywny.
4. Zwiększenie umiejętności stawiania i utrzymywania granic w relacjach interpersonalnych, szczególnie w kontekście relacji z osobą uzależnioną.
5. Rozwój umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania własnych potrzeb, z uwzględnieniem ich znaczenia dla dobrostanu psychicznego.
6. Zwiększenie wiedzy uczestników na temat przysługujących im praw, w tym prawa do życia w poczuciu wolności, bezpieczeństwa i godności.
7. Rozwój umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych, z uwzględnieniem stosowania postaw asertywnych i strategii ochronnych.
8. Poprawa funkcjonowania psychospołecznego uczestników, w tym jakości relacji rodzinnych oraz zdolności do podejmowania bardziej adaptacyjnych decyzji życiowych.

Zaplanowane działania wynikają bezpośrednio z potrzeb zgłaszanych przez naszych klientów oraz ustaleń z pracownikami służb społecznych pracujących w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom.

Miejsce realizacji zadania

Zadanie publiczne będzie realizowane na terenie podregionu siedleckiego Województwa Mazowieckiego w następujących powiatach: siedleckim i łosickim oraz w miastach Łosice i Siedlce. Z wieloletnich działań na tym terenie i z obserwacji wynika, że jest ogromna potrzeba działań wspierających osoby współzależnione. Na tym terenie bezpłatne porady, konsultacje są mało dostępne, zwłaszcza na terenie powiatu łosickiego. Konsultacje będą prowadzone w użyczonych w Łosicach i Siedlcach. Jeżeli będzie potrzeba zorganizowania konsultacji w innym miejscu, skorzystamy z użyczenia lokalu u zaprzyjaźnionych samorządów lokalnych. Warsztaty terapeutyczne odbędą się w miejscu dostosowanym do prowadzenia tego typu działania, tj sala szkoleniowa, na terenie, gdzie zbierze się większa ilość grupy i gdzie będzie możliwość skorzystania z bezpłatnego użyczenia.

Grupa docelowa

Grupę odbiorców zadania będą stanowiły osoby ze współzależnieniem, czyli osoby dorosłe, długotrwale funkcjonujące w destrukcyjnej relacji partnerskiej, małżeńskiej z osobami uzależnionymi lub osobami wykazującymi używanie/zachowanie szkodliwe. Będą to mieszkańcy podregionu siedleckiego Województwa Mazowieckiego, zamieszkujący powiaty: łosicki i siedlecki, miasta Łosice i Siedlce. W ponad 80% będą to kobiety, co wynika z naszego doświadczenia, ale też statystyk określających globalny wymiar tego problemu. Lokalne instytucje pomocy społecznej z którymi współpracujemy zadeklarowały skierowanie do nas swoich stałych klientów uwikłanych we współzależnienie.

Dobór grupy docelowej będzie polegał na otwartej rekrutacji. Potencjalni uczestnicy dowiedzą się o realizowanym projekcie z ogłoszeń rozpowszechnianych w przestrzeni publicznej- naszej strony internetowej i mediów społecznościowych udostępnionych

przez współpracujące z nami instytucje i organizacje, a także od specjalistów pracujących w innych projektach Fundacji POZYTYW. Zakładamy też, że część osób zostanie skierowanych przez lokalne służby społeczne, zwłaszcza te osoby, które borykają się z poważnymi problemami, korzystający ze wsparcia ośrodków pomocy społecznej. Sprawimy, aby informacja o możliwości skorzystania z projektu dotarła m.in. do najmniejszych miejscowości i najbardziej wysuniętych na wschód Mazowsza, w szczególności wiejskich terenów. Zastosujemy kryterium udziału uczestników, polegające na złożeniu oświadczenia w deklaracji o byciu osobą ze współuzależnieniem. W deklaracji zastosujemy zapis: "Oświadczam, że jestem osobą współuzależnioną, tzn. "osobą dorosłą, długotrwale funkcjonującą w destrukcyjnej relacji partnerskiej z osobami uzależnionymi lub osobami wykazującymi używanie/zachowanie szkodliwe lub osobą dorosłą będącą członkiem rodziny długotrwale funkcjonującej w destrukcyjnej relacji z osobami uzależnionymi lub osobami wykazującymi używanie/zachowanie szkodliwe lub osobą dorosłą będącą po wyjściu z takiej relacji."

Wiele osób z naszego terenu zna działania naszej Fundacji i samodzielnie zgłoszą się do realizowanych przez nas zadań publicznych, ponieważ stale dopytują się o takie formy wsparcia. Część osób zostanie skierowana przez lokalne służby społeczne, zwłaszcza te osoby zostaną skierowane, które borykają się z poważnymi problemami, korzystający ze wsparcia pomocy społecznej.

Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej

Ogólne statystyki podają, że w Polsce mamy kilka milionów osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu. Trudno jest wyliczyć, ile osób boryka się ze współuzależnieniem. Z naszego doświadczenia w pracy z rodzinami obserwujemy, że co najmniej 70% bliskich osób uzależnionych jest uwikłana w to nałogowe funkcjonowanie. Uwikłanie osób współuzależnionych m. in. polega na przejawianiu silnej koncentracji myśli, uczuć i zachowań na zachowaniach osoby z uzależnieniem, ukrywaniu problemu używania substancji psychoaktywnych przed innymi i przejmowaniu kontroli nad pićm osoby bliskiej. A także przejmowaniu odpowiedzialności za zachowania pijącego partnera, łagodni konsekwencje picia.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym pićm osoby bliskiej i brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązanie problemu uzależnienia powodują poważne konsekwencje dla takiej osoby, takie jak poczucie niemożności rozstania się, braku sprawczości w działaniu na własną korzyść, nerwice, zaburzenia życia emocjonalnego. Towarzyszyć temu może też zakłócenie czynności poznawczych, brak nadziei, poczucie osamotnienia, trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych pragnień, ambicji i celów. W takiej sytuacji wyraźnie odczuwana może być obniżona jakość życia.

Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia np. picia partnera, osoba współuzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu/zachowania szkodliwe. U części osób współuzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Współuzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradenia sobie z problemem picia partnera. Osoby współuzależnione potrzebują pomocy, ponieważ ich stan zdrowia psychosomatycznego bardzo pogarsza się, wywołuje wiele dyskomfortu w codziennym funkcjonowaniu. Mogą korzystać z bezpłatnych terapii w placówkach terapii uzależnień. Jednak dostęp jest ograniczony, zwłaszcza w miejscowościach gminnych, terenach wiejskich brak dostępu, a utrudniony dojazd zniechęca część osób do systematycznej terapii. W części placówek czas trwania konsultacji jest bardzo krótki i nie cotygodniowy, do czego my będziemy motywować naszych uczestników.

Zaoferowane indywidualne konsultacje terapeutyczne oraz warsztaty grupowe pozwolą części uczestniczek podnieść umiejętności rozpoznania destruktywnego uwikłania i wskazać sposoby wyjścia z niego, zadbać o siebie, aby poprawić ich jakość życia.

W lokalu Fundacji jest utworzona "Biblioteczka dla Ciebie". Jest to zbiór publikacji zawierający również pozycje na temat współuzależnienia. Będziemy zachęcać uczestników do wypożyczania książek. Będzie to dodatkowy bodziec do pracy nad sobą.

Podczas realizacji działań niniejszego zadania nie wykluczamy udziału osób z niepełnosprawnościami. Dlatego, aby osoba ze specjalnymi potrzebami jako odbiorca zadania publicznego, mogła w nim uczestniczyć na zasadzie równości z innymi osobami zapewnimy dostępność w poszczególnych zakresach:

1) architektonicznym - zaplanowane działania w zadaniu publicznym, tj. punkt informacyjno-edukacyjny, spotkania edukacyjno-terapeutyczne będą prowadzone w budynkach dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych, szczególnie ruchowo. Posiadają podjazdy lub windy, na schodach zamontowane są poręcze, będą zapewniały swobodny sposób poruszania się, wejścia do budynków. W miarę możliwości zajęcia będą prowadzone na parterze budynku, aby w jak największym stopniu ułatwić korzystanie osobom z trudnościami. Na korytarzach umieszczone są informacje o rozkładzie pomieszczeń w budynku. Przed budynkami, w pobliżu wejścia, w większości wyznaczono miejsca postojowe dla samochodów osób niepełnosprawnych. Do budynków można wejść z psem asystującym. W razie potrzeby, będzie udzielone wsparcie fizyczne osobie ze szczególnymi potrzebami, innej osoby.

2) informacyjno-komunikacyjnym kontakt z Fundacją Pozytyw możliwy jest poprzez:

- napisanie pisma na adres: Fundacja Pozytyw, ul. Tysiąclecia Państwa Polskiego 38, 08-200 Łosice
- wysłanie wiadomości email na adres e-mail: fundacjapozytyw@gmail.com, skontaktowanie się telefonicznie lub przy pomocy osoby trzeciej na numer telefonu: 693-570-205
- wysłanie wiadomości SMS, MMS na numer telefonu: 693-570-205,

- Kontakt za pośrednictwem komunikatorów internetowych (rozmowa na czacie), komunikowanie się audiowizualne (video rozmowy), w tym wykorzystujące komunikatory internetowe,
- skontaktowanie się osobiście, zgłaszając się w siedzibie Fundacji;
- podanie na stronie internetowej Fundacji Pozytyw: fundacjapozytyw.pl informacji o realizacji zadania publicznego. Fundacja Pozytyw zapewnia również osobie ze szczególnymi potrzebami, w razie potrzeby, wsparcie innej osoby.

3) cyfrowym - Fundacja Pozytyw obecnie nie ma możliwości zapewnienia osobie ze szczególnymi potrzebami dostępności cyfrowej, zapewnia dostęp alternatywny (zgodnie z art. 7 ustawy z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych) za pomocą zapewnienia kontaktu telefonicznego pod nr telefonu: 693-570-205, korespondencyjnego, za pomocą środków komunikacji elektronicznej: wiadomość email: fundacjapozytyw@gmail.com. Strona internetowa fundacji jest częściowo niedostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami. Fundacja cały czas, w ramach możliwości finansowych i osobowych prowadzi działania w celu zapewnienia pełnej dostępności. Fundacja Pozytyw zobowiązuje się do wprowadzenia takiej organizacji realizacji zadania publicznego, która umożliwi realizację potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie niezbędnym dla tych osób.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
przeprowadzenie indywidualnych konsultacji terapeutycznych dla osób ze współuzależnieniem	32 godziny dla 9 osób	karty udzielonych konsultacji i deklaracja uczestnictwa w projekcie
objęcie warsztatami terapeutycznymi osób ze współuzależnieniem	8 godzin dla 8 osób	lista obecności
Podniesienie umiejętności rozpoznawania symptomów uwikłania-rozpoznanie myśli, przekonań i zachowań, które nie służą osobie współuzależnionej oraz innym członkom rodziny	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie
Zwiększenie umiejętności w zakresie świadomości przeżywanych emocji i uczuć	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie
Zwiększenie umiejętności asertywnych zachowań	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie
Zwiększenie umiejętności stawiania granic	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie
Zwiększenie umiejętności w zakresie rozpoznawania i wyrażania potrzeb	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie
Zwiększenie wiedzy na temat swoich praw do życia w poczuciu wolności i godności	o 40 % przez 8 osób	ankieta na zakończenie udziału w projekcie

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

Fundacja POZYTYW działa nieprzerwanie od 2015 roku na rzecz mieszkańców wschodniego Mazowsza, koncentrując się na wsparciu osób i rodzin dotkniętych problemem uzależnień oraz przemocy domowej. Organizacja posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji działań terapeutycznych, edukacyjnych i profilaktycznych, w szczególności skierowanych do osób współuzależnionych, osób doświadczających przemocy oraz osób ją stosujących. Fundacja jest inicjatorem lokalnej współpracy instytucjonalnej – współtworzy partnerstwo obejmujące 15 podmiotów, w tym ośrodki pomocy społecznej, MOPR, MGOPS oraz inne instytucje działające w obszarze pomocy społecznej. Dzięki temu posiada rozbudowaną sieć współpracy, umożliwiającą skuteczne docieranie do osób potrzebujących wsparcia, również w mniejszych miejscowościach i na terenach wiejskich. Od ponad 7 lat Fundacja systematycznie prowadzi konsultacje psychologiczne i terapeutyczne dla osób współuzależnionych oraz członków rodzin osób uzależnionych. Działania te obejmują zarówno pracę indywidualną, jak i warsztatową, ukierunkowaną na zwiększenie świadomości mechanizmów współuzależnienia, rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych oraz poprawę funkcjonowania psychospołecznego uczestników. Realizowane działania odpowiadają bezpośrednio na potrzeby grupy docelowej zidentyfikowane w trakcie wieloletniej pracy terenowej. Fundacja posiada bogate doświadczenie w realizacji zadań publicznych zleczanych przez Zarząd Województwa Mazowieckiego oraz Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. W latach 2016–2025 realizowała liczne projekty z zakresu przeciwdziałania przemocy i uzależnieniom, w tym programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc, projekty profilaktyczne, działania edukacyjne oraz programy wsparcia dla rodzin i osób współuzależnionych, m.in.: „Godność i Wolność 2023–2025”, „Stop Przemocy 2024–2026”, „RAZEM PRZECIWIW PRZEMOCY 2024–2025”, „Moje Terytorium. Moje Prawa”, „Akademia

Rodziny” oraz projekty dedykowane osobom współzależnym „Nie-Uwikłani 2024” i „Nie-Uwikłani 2025”. Wszystkie dotychczas realizowane zadania były prowadzone zgodnie z harmonogramem, rozliczane terminowo i osiągały zakładane rezultaty, co potwierdza wysoki poziom organizacyjny i merytoryczny Fundacji.

Wszystkie sprawozdania z ostatnich dwóch lat 2024-2025 oraz wcześniejszych zostały prawidłowo złożone i rozliczone.

Doświadczenie Fundacji, trwała współpraca z instytucjami lokalnymi oraz znajomość specyfiki problemów społecznych regionu stanowią solidną podstawę do skutecznej realizacji zadania „NIE-UWIKŁANI 2026” i zapewnienia wysokiej jakości wsparcia dla osób współzależnych.

Zasoby kadrowe

Fundacja POZYTYW dysponuje kadrą osób posiadających wysokie kwalifikacje i doświadczenie w obszarze zadań określonych w niniejszej ofercie. Kadra wykorzystuje innowacyjne, ale też sprawdzone metody efektywnej pracy z osobami i rodzinami zagrożonymi wyłączeniem społecznym z powodu przemocy domowej. Nasi specjaliści - psychologowie i terapeuci superwizują swoją pracę pomocową. Nasza kadra to stały zespół lokalnych i krajowych specjalistów i liderów przeciwdziałania przemocy. Współpracujemy ze Stowarzyszeniem „Niebieska Linia”, z którym w 2017 r. roku realizowaliśmy w partnerstwie zadania dotyczące realizacji programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w podregionie siedleckim (konkurs ogłoszony przez MCPS), następnie korzystamy z ich wiedzy i doświadczenia, zapraszając ich do prowadzenia szkoleń, konferencji i superwizji.

Główny specjalista – konsultant i trener -z wykształcenia pedagog, ukończył studia podyplomowe w zakresie coachingu, Szkołę Psychoterapii Uzależnień. Ukończył ponad 160 godz. szkoleń dla trenerów procesów grupowych, osoba mająca doświadczenie w prowadzeniu grup terapeutycznych i grup wsparcia dla osób ze współzależnością. Ukończyła dwa stopnie szkolenia Krótkoterminowej Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Prowadzi prywatną praktykę terapeutyczną. Swoją pracę regularnie superwizuje dla większej skuteczności pracy terapeutycznej. Konsultacje i terapię dla osób ze współzależnością prowadzi od sześciu lat.

Koordinator projektu - osoba koordynująca projekt, posiadająca doświadczenie w rozliczaniu dotacji zadań publicznych, księgowości i finansów. Koordynowała wiele projektów dotyczących profilaktyki uzależnień od alkoholu i przemocy domowej oraz innych w formie zadań publicznych. W realizowanych przez Fundację projektach zajmowała się m.in. promocją projektów. Do jej obowiązków będzie należało monitorowanie realizacji harmonogramu i budżetu, realizacji zadań zgodnie z obowiązującymi przepisami, opracowanie sprawozdania i reprezentacja FUNDACJI oraz ewaluację i monitoring. Rozliczeniami księgowymi i prowadzeniem kadr zajmie się profesjonalne biuro rachunkowe z którym współpracujemy od lat, posiadające największe doświadczenie na terenie podregionu siedleckiego w zakresie rozliczania zadań publicznych oraz prowadzenia pełnej księgowości dla ngo.

Zasoby rzeczowe

Do realizacji programu, w szczególności do prowadzenia punktu konsultacyjnego użyczymy wyposażenie biurowe i warsztatowe, 2 laptopy, 2 rzutniki multimedialne, tablet a także flipchart i ekran. Wykorzystywane użyczone lokale są wyposażone w meble biurowe, krzesła i biurko oraz stoliki będące własnością fundacji. Posiadamy stronę internetową i konto na Facebook. Udostępnimy również telefon do rozmów telefonicznych.

Zasoby finansowe

Fundacja POZYTYW nie planuje poniesienia kosztów finansowych. W sytuacji wyniknięcia trudności związanych z koniecznością pokrycia dodatkowych kosztów, deklaruję je ponieść.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje indywidualne terapeuty 26 godz. x 180 zł	4680	4680	
2.	Warsztaty terapeutyczne asertywności" 8 godz. x 280 zł	2240	2240	
3.	Artykuły spożywcze dla uczestników – 1 pakiet	80	80	
4.	Wynagrodzenie koordynatora 3 m-ce x 800 zł (umowa zlecenie wraz z pochodnymi)	2200	2200	

5.	Koszt prowadzenia usługi finansowo-kadrowej projektu – 1 pakiet	700	700	
6.	Koszt obsługi bankowej, zakupu podstawowych materiałów biurowych	100	100	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000	10 000	

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.

PREZES

 Elżbieta Roszczak
 Członek Zarządu

 Aneta Sobota

Data 28.04.2026

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