



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

Załącznik nr 1



RPW/4596/2026 P
Data: 2026-02-20

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	
Fundacja Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000005220 Województwo mazowieckie, Kuznecin 67, 96-500 Sochaczew Powiat: sochaczewski Gmina: Sochaczew Strona www.osrodek-alzheimera.pl Adres e-mail: fijolek.karolina@gmail.com Numer telefonu: 502-007-506 konto bankowe: 09 9283 0006 0010 6249 2000 0010 Bank Spółdzielczy w Sochaczewie 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)	Karolina Kraska tel: 502-007-506 fijolek.karolina@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Bliskość i Równowaga 50+” – program profilaktyki uzależnień i wsparcia dla mieszkańców powiatu
------------------------------	--

1) Wypełnić jedynie w przypadku, gdy oferta została złożona w związku z ogłoszonym przez organ otwartym konkursem ofert. Należy wskazać rodzaj zadania, o którym mowa w art. 13 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wynikający z ogłoszenia o otwartym konkursie ofert.

		sochaczewskiego		
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	23.03.2026	Data zakończenia	10.05.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Opis zadania				
Projekt zakłada realizację kompleksowego programu terapeutyczno-profilaktycznego skierowanego do 20 osób w wieku 50+ z powiatu sochaczewskiego. Osoby w tym wieku często mierzą się z osamotnieniem, utratą ról społecznych, pogorszeniem kondycji zdrowotnej, doświadczeniem żałoby czy innych problemów, bądź trudnych sytuacji. Brak wsparcia sprzyja narastaniu napięcia emocjonalnego, depresji rozwojowi zachowań kompulsywnych i wycofania społecznego. Projekt odpowiada na te problemy poprzez działania wzmacniające zdrowie psychiczne, budujące relacje i poczucie sprawczości, a tym samym realnie przeciwdziałające uzależnieniom i patologiom społecznym.				
Miejsce realizacji:				
Kuznecin 67, 96-500 Sochaczew – siedziba Fundacji Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerą, gmina Sochaczew. Grupa docelowa 20 uczestników w wieku 50+ z powiatu sochaczewskiego.				
Zakres działań				
1. Warsztaty z psychologiem 15 godzin x 250 zł = 3750 zł				
Zajęcia grupowe prowadzone przez psychologa będą miały charakter profilaktyczno-terapeutyczny. Zakres tematyczny: rozpoznawanie objawów stresu, depresji i wypalenia życiowego, mechanizmy uzależnień (alkohol, leki, zachowania kompulsywne), sygnały ostrzegawcze, budowanie poczucia własnej wartości, komunikacja i prośenie o pomoc, wzmacnianie sensu życia i aktywności społecznej. Rola w profilaktyce uzależnień: warsztaty zwiększają świadomość zagrożeń, uczą rozpoznawania pierwszych symptomów problemu ,wyposażają w konkretne narzędzia radzenia sobie z kryzysem, wzmacniają sieć wsparcia społecznego między uczestnikami. Grupowa forma pracy zmniejsza poczucie wstydu i izolacji, które często towarzyszą osobom zmagającym się z problemem uzależnienia.				
2. Warsztaty pracy z emocjami i lękiem – kluczowy element profilaktyki uzależnień				
15 godzin x 180 zł = 2700 zł				
Warsztaty będą skoncentrowane na rozpoznawaniu, nazywaniu i konstruktywnym przeżywaniu emocji, zwłaszcza: lęku, złości ,poczucia pustki ,bezradności, żałoby i straty.				
Zakres tematyczny: mechanizm „ucieczki w uzależnienie” jako sposób regulowania emocji, techniki radzenia sobie z napięciem bez użycia substancji, praca z przekonaniami („jestem niepotrzebny”,				

„nie mam wpływu”), ćwiczenia oddechowe i techniki samoregulacji, budowanie poczucia sprawczości i sensu. Znaczenie w przeciwdziałaniu patologiom społecznym, uzależnienie bardzo często jest próbą zagłuszenia trudnych emocji. Warsztaty uczą alternatywnych, zdrowych strategii radzenia sobie z napięciem i kryzysami życiowymi.

Dzięki temu: zmniejsza się ryzyko nadużywania alkoholu i leków, ogranicza się wycofanie społeczne, wzmacnia się odpowiedzialność za własne decyzje, budowane są trwałe mechanizmy odporności psychicznej. Warsztaty stanowią niezbędny filar działań przeciwuzaależnieniowych w grupie 50+, gdzie problem często ma charakter ukryty i społecznie bagatelizowany.

3. Dogoterapia – wsparcie emocjonalne i przeciwdziałanie izolacji

8 spotkań x 250 zł/h = 2000zł

Zajęcia dogoterapeutyczne polegają na bezpośrednim, kontrolowanym kontakcie uczestników z odpowiednio przygotowanym psem terapeutycznym. Wpływ na zdrowie psychiczne: obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu), zwiększenie wydzielania serotoniny i dopaminy, redukcja napięcia i lęku, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa.

Znaczenie w profilaktyce uzależnień: zmniejszenie chronicznego stresu, który jest jednym z głównych czynników ryzyka sięgania po alkohol i leki, przeciwdziałanie samotności i izolacji społecznej – silnym predyktorem uzależnień w grupie 50+, budowanie relacji i poczucia bycia potrzebnym, wzmacnianie motywacji do uczestnictwa w dalszych działaniach terapeutycznych. Dogoterapia pełni funkcję bezpiecznej formy regulacji emocji i naturalnej redukcji napięcia, co ogranicza potrzebę kompensacyjnego sięgania po substancje psychoaktywne. Rezultaty projektu: poprawa dobrostanu psychicznego uczestników, zmniejszenie poziomu napięcia i lęku, wzrost aktywności społecznej, zwiększenie kompetencji emocjonalnych, ograniczenie czynników ryzyka uzależnień, budowanie lokalnej sieci wsparcia dla osób 50+.

Materiały do warsztatów: papier xero, tusz/toner, markery, karteczki samoprzylepne, markery, długopisy, ołówki, brystole. Poczęstunek podczas spotkań: woda, kawa, herbata, owoce, ciasteczka itp.

Na potrzeby realizacji projektu ze względu na udział w projekcie osób ze szczególnymi potrzebami przeanalizowaliśmy trzy zakresy wskazane w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U.z2020 r. poz. 1062 -dalej; ustawa o zapewnieniu dostępności. Zapewniamy wolne od barier poziomych i pionowych przestrzenie komunikacyjne budynków, których realizowane jest zadanie publiczne, instalację urządzeń lub zastosowanie środków technicznych i rozwiązań architektonicznych w budynku, które umożliwiają

dostęp do pomieszczeń, w których realizowane jest zadanie publiczne z wyłączeniem pomieszczeń technicznych .Ośrodek jest przygotowany do zapewnienia wszystkich potrzeb dla osób ze szczególnymi potrzebami wprowadzając odpowiednią organizację, aby dostosować rytm zajęć do umiejętności i tempa pracy beneficjentów i przy realizacji projektu. Ośrodek ma wolny od barier poziomych i pionowych przestrzeń komunikacyjną budynku oznaczenia kierunkowe, specjalny podjazd dla niepełnosprawnych, wyjście spoza podjazdu również jest zaopatrzone w barierkę, pomieszczenie bez progów, uchwyty zamontowane w toalecie, pomieszczenia są obszernie oświetlone naturalnym światłem. Posiadamy wyjście ewakuacyjne przeznaczone dla osób niepełnosprawnych 2 oznaczeniami kierunkowymi. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z opieki i wsparcia opiekuna przez cały czas pobytu. Pora organizowanych wydarzeń zostanie dopasowana tak aby sprzyjała największej frekwencji. Podczas realizacji zadania opiekun służy wsparciem dla osób ze specjalnymi potrzebami.

Dostępność cyfrowa strona internetowa stworzona na potrzeby a także treści wykorzystywane do realizacji lub promocji tego zadania zamieszczane na istniejącej stronie oferenta i jego profilach społecznościowych będą dostępne cyfrowo będą spełniały zasady funkcjonalności kompatybilności postrzegalności i zrozumiałości przez spełnienie wymagań określonych w ustawie z dnia 4 kwietnia 2019 rok o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych to (Dz. U. poz. 848 oraz z 2022 r. poz.1002). Zgodna ze standardem WCAG 2.1.

Dostępności informacyjno komunikacyjnej obsługa w ramach zadania publicznego będzie prowadzona z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się w szczególności poczty elektronicznej, SMS komunikatorów internetowych strony internetowej, Dla osób słabosłyszących w ramach zadania b będzie możliwe korzystanie z pętli indukcyjnej.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba godzin dogoterapii	8 godzin	Dokumentacja fotograficzna, dokumentacja finansowa
Liczba godzin warsztat emocji	15 godzin	Dokumentacja fotograficzna, dokumentacja finansowa
Liczba godzin warsztat psycholog	15 godzin	Dokumentacja fotograficzna, dokumentacja finansowa
Liczba uczestników	20 osób	Dokumentacja fotograficzna, lista obecności

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
Oferentem jest Fundacja Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera KRS 0000005220 działająca

nieprzerwanie od 2001 r. Od 2014 r. Fundacja posiada również status Organizacji Pożytku Publicznego. Fundacja niesie pomoc m.in. poprzez: organizowanie różnych form pomocy i samopomocy chorym ich rodzinom i opiekunom, popularyzację wiedzy i upowszechnienie w społeczeństwie wagi problemów związanych z chorobą Alzheimera, inspirowanie, organizowanie i wspieranie badań naukowych, Fundacja prowadzi również od 2001 r. telefon zaufania udzielając porad medycznych i prawnych w zakresie opieki, rehabilitacji, pielęgnacji i higieny osób cierpiących na chorobę Alzheimera i inne choroby otępienne. Od 2001 r. Fundacja nieprzerwanie organizuje Obchody Światowego Dnia Alzheimera organizowane w Sochaczewskim Centrum Kultury.

Projekty realizowane przez Oferenta i uzyskane dofinansowania, o które występował:

2014 Program ASOS, Ministerstwo Polityki Społecznej, działanie: prowadzenie terapii zajęciowej rehabilitacji, warsztaty pedagogiczne, opieka nad osobami chorymi na chorobę Alzheimera. Celem programu była poprawa poziomu oraz jakości życia osób starszych, dzięki zapewnieniu aktywności

społecznej.

2014 Program Prewencja, PZU, działanie: zakup sprzętu rehabilitacyjnego

2015 Program Prewencja, PZU, działanie: zakup sprzętu rehabilitacyjnego

2018 - 2020 Projekt „Integracja osób z chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi w ośrodku Zyzio”, MCPS, działanie: prowadzenie terapii zajęciowej w tym zajęcia z ćwiczenia pamięci, ćwiczenia arteterapeutyczne prowadzenie rehabilitacji oraz zajęć ruchowych integracja społeczna, aktywizacja. Poprawa umiejętności skupia się wykonywanych czynnościach.

2020 Projekt „Rozwój zróżnicowanych form działań oraz usług społecznych wspierających samodzielność osób dotkniętych chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi oraz ich rodzin”, MCPS,

2020 Projekt na rzecz osób niepełnosprawnych, MCPS, działanie: rehabilitacja, terapia zajęciowa dla osób niepełnosprawnych. zaspokajania potrzeb osób niepełnosprawnych będących beneficjentami projektu prowadzone będą cykliczne regularne zajęcia mające na celu poprawę ich funkcjonowania społecznego. Terapia zajęciowa prowadzona w zakresie muzykoterapii, choreoterapii, arteterapii, hortiterapii, filmoterapii

2021 Projekt „Wsparcie samodzielności społecznej osób dotkniętych chorobą Alzheimera oraz ich rodzin w Ośrodku Dziennego Pobytu Zyzio w Kuznociu”, MCPS, działanie: zapewnienie zbilansowanego, pełnego wyżywienia dla podopiecznych ośrodka Zyzio, zapewnienie opieki podopiecznym ośrodka. Zapewnienie odpowiedniej opieki opiekunów, którzy dają poczucie bezpieczeństwa oraz wspomagają w pracach terapeutycznych oraz procesie rehabilitacji.

2021 Program „Aktywni +”, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, działanie: prowadzenie

zajęć integracyjnych/terapii zajęciowej dla podopiecznych oraz dla lokalnych seniorów, m.in. Również organizacja dwóch pikników integracyjnych połączonych z rysunkiem w plenerze, a także zajęcia z pielęgniarką z higieny i zdrowego odżywiania się oraz zajęcia z logopedą i psychologiem.

2022 Program Prewencja, PZU, działanie: zakup sprzętu rehabilitacyjnego

2022 Projekt „Uświadamianie seniorów w sferze zagrożeń wynikających z uzależnień”, MCPS, działanie: Wprowadzenie działań mających na celu zwiększenie świadomości występowania problemów uzależnień wśród rodzin. Warsztaty dla rodzin opiekunów oraz seniorów. Poszerzenie wiedzy na temat uzależnień, zachęcenie do życia bez nałogu i do zdrowego trybu życia.

2022 Projekt „Program zapobiegający wykluczeniu społecznemu osób starszych z chorobą Alzheimera Program zapobiegający wykluczeniu społecznemu osób starszych z chorobą Alzheimera”, MCPS, działanie: Wprowadzenie działań mających na celu integrację osób starszych, rodzin i ich opiekunów, wyrównywanie szans osób starszych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu, promocję zdrowego stylu życia., zmniejszenie marginalizacji życia i dysproporcji społecznych. W ramach realizowanego zadania zostały zrealizowane warsztaty kulinarne, zajęcia usprawniające- ruchowe

2023-2024 Projekt na utworzenie DDP w Kuznociu, MCPS wartość projektu 1.2mln

2023- Cykl Prelekcji dla osób w wieku emerytalnym, Miasto Sochaczew

2023- piknik integracyjny Starostwo Powiatowe Sochaczew

2024- Działaj lokalnie Sztuka wymiany międzypokoleniowej

2024- Piknik integracyjny Starostwo Powiatowe Sochaczew

2025- Działaj lokalnie edycja 2025

2025 -Urząd Gminy Sochaczew

2025 Aktywni plus edycja 2025

2025 MCPS Skrzydła potencjału- Fundacja w rozwoju

2025 MCPS Razem Możemy Więcej

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Dogoterapia	2000 zł	2000 zł	0
2.	Warsztat emocje	2700 zł	2700 zł	0
3.	Psycholog	3750 zł	3750 zł	0

4.	Materiał do warsztatów	1000 zł	1000 zł	0
5.	Poczęstunek	550 zł	550 zł	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000 zł	10 000 zł	0

V. Oświadczenia

Proszę odnieść się do oświadczeń z pkt. 3,4,5 i wykreślić nie dotyczący wariant.

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.

mgr Karolina Kłaska

Karolina Kłaska
Prezes Zarządu Fundacji

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

Data

10.02.2016