



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, Koło Gospodyń Wiejskich w Gostomi "Gostomianki" : 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: , 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	Aktywni razem		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.05.2026	Data zakończenia 20.07.2026
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.

W związku z rosnącym problemem uzależnień (alkohol, narkotyki, Internet, a także uzależnień behawioralnych) oraz nasileniem zjawisk patologii społecznych, szczególnie w małych społecznościach wiejskich, istnieje potrzeba podejmowania działań integrujących i edukujących mieszkańców w zakresie zdrowego stylu życia oraz umiejętności radzenia sobie z problemami.

Członkowie KGW pełnią ważną rolę w lokalnym środowisku, dlatego aktywne włączenie ich w działania profilaktyczne może mieć szeroki, pozytywny wpływ na całą społeczność. W związku z czym powstał projekt: „Aktywni razem”. Chęć realizacji projektu wynika z przeprowadzonych ankiet wśród społeczności Gostomii. Zapytaliśmy mieszkańców, z każdej grupy wiekowej, min. Jakie zagrożenia widzą, z jakimi trudnościami się mierzą, ku naszemu zaskoczeniu aż 85% mieszkańców wskazało iż największym zagrożeniem dla nich, bądź członków ich rodzin są wszelakie uzależnienia, oraz współuzależnienia z którymi się mierzą w rodzinie, czy w domu. Kolejnym pytaniem w naszej ankiecie była kwestia dostępności do wsparcia psychologicznego – pedagogicznego związanego z ww. trudnościami. Ponad 70 % ankietowanych wskazało iż nie ma dostępu do takiego wsparcia. Kolejne pytania dotyczyły potrzeb lokalnej społeczności, i również ponad 60% określiło iż najważniejszą potrzebą, której nie udaje się zrealizować w lokalnej społeczności jest brak wspólnych aktywności, rozmów, spotkań. W związku z powyższym nasz projekt „Aktywni razem” jest odpowiedzią na potrzeby lokalnej społeczności, oraz w pełni dopasowany do ryzyk i trudności z jakimi się mierzymy.

Projekt „Aktywni razem” zakłada realizację międzypokoleniowych działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom, współuzależnieniom (w szczególności od alkoholu, telefonu, środków odurzających, inne uzależnienia behawioralne) oraz patologiom społecznym. Zadanie skierowane jest do wszystkich mieszkańców Gostomii.

Celem projektu jest wzmocnienie zdrowych nawyków jako czynników chroniących przed uzależnieniami, aktywizacja społeczna mieszkańców, przeciwdziałanie izolacji i samotności oraz budowanie relacji międzypokoleniowych. Projekt łączy elementy edukacji psychologicznej, aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej, bezpieczeństwa osobistego oraz wsparcia monitoringowego. Chcemy zadziałać kompleksowo, znaleźć alternatywne formy spędzania czasu – aby chronić przed patologiami i czynnikami determinującymi popadanie w uzależnienie. Celem programu jest danie osobą borykającymi się z trudnościami wsadaówek, pomocy a także alternatyw – pokazanie iż można żyć inaczej, inaczej spędzać czas wolny, mieć pasje, cele, które będą determinantem zmian w życiu.

Pierwszym elementem zadania będzie międzypokoleniowy warsztat edukacyjny „Zdrowe nawyki – zdrowe życie bez uzależnień”, prowadzony przez psychologa we współpracy z przedstawicielem Policji. Podczas spotkania omówiona zostanie problematyka uzależnień i współuzależnienia, ich wpływ na funkcjonowanie jednostki oraz rodziny, a także znaczenie codziennych nawyków – takich jak sen, regularne posiłki, zdrowe odżywianie, planowanie dnia i aktywność fizyczna – w profilaktyce uzależnień. Ważnym elementem warsztatu będzie część praktyczna w formie warsztatu kulinarnego, podczas którego uczestnicy wspólnie przygotowują zdrowe posiłki. Działanie to ma na celu pokazanie, że zdrowe jedzenie i wspólne spędzanie czasu mogą stanowić alternatywę dla destrukcyjnych zachowań i złych nawyków. Działanie mają na celu przybliżenie konsekwencji związanych z uzależnieniami, a także pokazanie form ochrony osób współuzależnionych, jak również wsparcie mentalne, naukę jak radzić sobie z uzależnieniami, jak niwelować ich oddziaływanie, na domowników rodzinę. Warsztaty kulinarne mają być formą odskoczni, pokazania jak zająć czas, myśli, jak skierować swoje działania na inne tory – zdrowia, ochrony samego siebie, wzbudzenie zainteresowania oraz pokazanie iż odżywianie, ma znaczenie również w profilaktyce uzależnień.

Czas trwania: 1 warsztaty x 6 h (Psycholog 2h, Spotkanie z policjantem 1h, Warsztaty kulinarne 3h)

Drugim działaniem będzie międzypokoleniowy warsztat „Granice, bezpieczeństwo i pewność siebie”, prowadzony przez psychologa oraz instruktora samoobrony. Warsztat skoncentruje się na wzmacnianiu poczucia własnej wartości, umiejętności stawiania granic oraz radzenia sobie z presją społeczną, która często sprzyja sięganiu po substancje uzależniające.

Istotnym elementem warsztatu będzie pokazanie, w jaki sposób napięcie emocjonalne, frustracja i stres mogą prowadzić do zachowań ryzykownych i uzależnień oraz jak można je rozładowywać w bezpieczny i konstruktywny sposób. Część ruchowa zajęć, obejmująca elementy samoobrony, pozwoli uczestnikom na odreagowanie nagromadzonych emocji, poprawę samopoczucia oraz doświadczenie pozytywnego wpływu aktywności fizycznej jako alternatywy dla destrukcyjnych mechanizmów radzenia sobie z napięciem.

Warsztat uwzględni również potrzeby osób współuzależnionych, które często doświadczają presji, lęku i agresji wynikającej z problemów uzależnień w rodzinie. Uczestnicy poznają podstawowe zasady ochrony własnych granic, reagowania na sytuacje zagrożenia oraz wzmacniania poczucia bezpieczeństwa osobistego. Elementy samoobrony będą miały charakter edukacyjny i profilaktyczny, a ich celem będzie zwiększenie poczucia kontroli nad własnym życiem oraz umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Połączenie części psychologicznej z aktywnością ruchową stworzy uczestnikom możliwość konstruktywnego spędzania czasu wolnego, sprzyjającego integracji międzypokoleniowej, budowaniu relacji oraz wzmacnianiu postaw prozdrowotnych. Działanie to stanowić będzie realną alternatywę dla zachowań ryzykownych, przeciwdziałając zarówno uzależnieniom, jak i negatywnym skutkom współuzależnienia.

Czas trwania: 1 warsztaty x 8 h (Psycholog 2h, warsztaty z samoobrony 6 h)

Istotnym elementem projektu będzie również aktywizacja ruchowa poprzez Nordic Walking. W ramach zadania zostanie przeprowadzone wprowadzenie do Nordic Walking, obejmujące podstawy techniki, zasady bezpieczeństwa oraz omówienie wpływu regularnej aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i przeciwdziałanie uzależnieniom. Szkolenie poprowadzi członkini KGW, która uprzednio odbędzie kurs Instruktora Nordic Walking, aby nabyte umiejętności były wykorzystywane w lokalnej społeczności również po zakończonym projekcie, co zapewni możliwość jego kontynuowania i stałego przeciwdziałania uzależnieniom. Zakupiony sprzęt umożliwi udział w zajęciach osobom, które nie posiadają własnych kijków.

Następnie zrealizowane zostaną cykliczne, międzypokoleniowe spacery Nordic Walking – łącznie 10 spotkań. Każdy spacer będzie połączony z krótkimi rozmowami mentoringowymi i profilaktycznymi prowadzonymi przez pedagoga – członkinię Koła Gospodyń Wiejskich. Rozmowy dotyczyć będą m.in. przeciwdziałania uzależnieniom i współuzależnieniom, radzenia sobie ze stresem, samotnością i izolacją społeczną, a także znaczenia relacji i wsparcia w społeczności lokalnej. Forma spacerów sprzyja naturalnej rozmowie, obniża bariery w mówieniu o problemach i zachęca do regularnego wychodzenia z domu. Często z pozoru luźna forma aktywności może stać się doskonałą odskocznią dla osób współuzależnionych, a także formą aktywności sprzyjającej walce z uzależnieniem – spotkania, potrzeba wyjścia z domu, dobra presja społeczna – brak możliwości wymówek. Będzie to doskonały czas, na rozmowy, refleksje, wsparcie w nowo obranej dobrej drodze - drodze bez uzależnień.

Czas trwania Szkolenie wstępne +10 spacerów =22h (szkolenie wstępne 2h, 10 spacerów x 2h)

Poprzez takie działania chcemy pokazać, że można przeciwdziałać uzależnieniom i patologiom społecznym w sposób atrakcyjny, przystępny i zrozumiały. Im więcej uczestnicy poznają form aktywności i im więcej nawiążą relacji, tym mniejsze ryzyko, że sięgną po używki lub doświadczą skutków wykluczenia społecznego.

Projekt ma szczególne znaczenie dla mieszkańców małych miejscowości, w których często brakuje ofert spędzania czasu wolnego dla osób niepełnosprawnych, seniorów czy ludzi zagrożonych wykluczeniem. Działania realizowane w jego ramach realnie przyczynią się do poprawy jakości życia uczestników i ich

otoczenia

Realizacja projektu ma na celu integrację i aktywizację, oraz przeciwdziałanie patologią społecznym i uzależnieniu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez działania o charakterze profilaktyczno-terapeutycznym.

Projekt odpowiada na realne potrzeby lokalnej społeczności, w szczególności osób z małych miejscowości, gdzie dostęp do form wsparcia i aktywizacji jest ograniczony. Pokazuje również, że możliwe jest atrakcyjne i wartościowe spędzanie czasu wolnego bez sięgania po używki, a działania twórcze i wspólnotowe skutecznie przeciwdziałają poczuciu izolacji i marginalizacji.

Zaproponowane działania w sposób praktyczny realizują cele programu profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania patologiom społecznym, niosąc realną wartość dla uczestników oraz całej lokalnej społeczności. Projekt ma charakter uniwersalny, włączający i wspierający – daje szansę na zmianę, rozwój i odbudowanie nadziei na lepsze jutro. Niskoprogowy charakter projektu i jego dostępność, a także wszystkie działania realizowane będą w formie otwartej, sprzyjającej integracji i budowaniu więzi międzypokoleniowych. Zadanie odpowiada na lokalne potrzeby w zakresie profilaktyki uzależnień, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu oraz wzmacnia aktywność i zaangażowanie mieszkańców Gostomii

Realizacja projektu przyczyni się do wzrostu świadomości uczestników na temat zagrożeń związanych z uzależnieniami i współuzależnieniem, promocji zdrowego stylu życia, poprawy kondycji psychicznej i fizycznej mieszkańców oraz wzmocnienia relacji społecznych jako kluczowego czynnika chroniącego przed patologiami społecznymi

Grupa docelowa: 30-40 osób z miejscowości Gostomia i gminy Nowe Miasto nad Pilicą, woj. Mazowieckie, będą to osoby z każdej grupy wiekowej, osoby zagrożone izolacją społeczną oraz problemami uzależnień i współuzależnieni.

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, w razie potrzeby asysta drugiej osoby
- Instalacja urządzeń lub zastosowanie środków technicznych i rozwiązań 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. Dostosowany w pełni do potrzeb osób ze specjalnymi potrzebami.

Miejsce realizacji: Gostomia, gmina Nowe Miasto nad Pilicą, województwo mazowieckie ,

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację:

Realizacja zadania jest komplementarna z dotychczasową działalnością Koła Gospodyń Wiejskich „Gostomianki”, które od lat podejmuje działania na rzecz integracji społecznej, aktywizacji mieszkańców oraz wzmacniania więzi międzypokoleniowych. Projekt stanowi rozwinięcie i uzupełnienie wcześniejszych inicjatyw organizowanych przez KGW, takich jak spotkania integracyjne, działania edukacyjne, warsztaty tematyczne oraz aktywności skierowane do rodzin i seniorów.

Działania profilaktyczne zaplanowane w ramach projektu wpisują się w stałą aktywność KGW ukierunkowaną na promowanie zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie izolacji społecznej oraz budowanie lokalnych relacji opartych na wzajemnym wsparciu. Regularne spotkania i spacerzy międzypokoleniowe uzupełniają dotychczasowe formy aktywizacji mieszkańców, oferując nowe, systematyczne i niskoprogowe formy uczestnictwa.

Projekt jest również spójny z wcześniejszymi działaniami organizacji realizowanymi we współpracy z lokalnymi instytucjami i specjalistami, takimi jak pedagodzy, psychologowie czy przedstawiciele służb publicznych. Dzięki temu stanowi naturalną kontynuację dotychczasowych inicjatyw KGW, wzmacniając ich oddziaływanie w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym oraz odpowiadając na aktualne potrzeby społeczności lokalnej.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zdrowe nawyki – zdrowe życie bez uzależnień – warsztaty	1 x 6h	Zdjęcia, lista obecności, media społecznościowe
Granice, bezpieczeństwo i pewność siebie – warsztaty	1 x 8h	Zdjęcia, lista obecności,
Spacerzy z Nordic walking, oraz szkolenie wstępne	11 x 2h	Faktura, zdjęcia, lista obecności

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

Charakterystyka oferenta

Jesteśmy kołem Gospodyń Wiejskich zarejestrowanym w KRKGW pod numerem 140608007 nasze główne cele statutowe to:

- Inicjowanie i podejmowanie różnorodnych działań na rzecz poprawy życia i pracy kobiet wiejskich, udzielanie pomocy kobietom w wykonywaniu przez nie obowiązków matki, obywatelki, producentki i gospodyni.
- Wspieranie lokalnych inicjatyw zdrowotnych, gospodarczych, społecznych, kulturalnych w tym kultury ludowej.
- Upowszechnienie kultury fizycznej, sportu, rekreacji i turystyki w środowisku lokalnym.
- Podejmowanie działań na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym w tym seniorów, osób z

uzależnieniem (min. choroba alkoholowa), ich rodzin i osób współuzależnionych, ich aktywizacji i integracji społecznej. zadania wpisuje się w cele statutowe organizacji

Obecnie liczymy 23 członków, każdy z nas posiada niezbędne kompetencje, do realizacji ww. projektu.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Członkowie KGW Gostomianki, stale realizują działania aktywizujące, i podejmuje działania na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym w tym seniorów, osób z uzależnieniem (min. choroba alkoholowa), ich rodzin i osób współuzależnionych, ich aktywizacji i integracji społecznej.. W ostatnim czasie, było to ognisko integracyjne, spotkania integracyjne, pomoc w codziennych czynnościach i potrzebach.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby materialne: takie jak stoliki i krzesła, sala wiejska przybory kuchenne, laptop do zorganizowania warsztatów, dla uczestników podamy i przygotowujemy, kawę herbatę, przekąski , program każdego wydarzenia będzie dostosowany do potrzeb uczestników.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie psychologa 4hx250zł	1 000,00 zł	1 000,00 zł	
2.	Catering na warsztaty 2x1000,00 zł	2 000,00 zł	2 000,00 zł	
3.	Wynagrodzenie instruktora samoobrony 6h x 250zł	1 500,00zł	1 500,00 zł	
4.	Zakup kijków do Nordic walkingu 30 zestawów x50zł	1 500,00 zł	1 500,00 zł	
5.	Kurs instruktora Nordic walking	1 000,00	1 000,00	
6.	Zakup produktów na warsztaty kulinarne	3 000,00	3 000,00	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00 zł	10 000,00 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.



Data 30.01.26

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