

## 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 <sup>1)</sup>	działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem 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: ODDZIAŁ REJONOWY POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA W CIECHANOWIE Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe, Numer Krs: 0000225587, Kod pocztowy: 06-400, Poczta: Ciechanów, Miejscowość: Ciechanów, Ulica: Rzekcowska, Numer posesji: 11, Województwo: mazowieckie, Powiat: ciechanowski, Gmina: m. Ciechanów Strona www: <a href="http://pckciechanow.pl">http://pckciechanow.pl</a> Adres e-mail: <a href="mailto:pckciechanow@wp.pl">pckciechanow@wp.pl</a> Numer telefonu: 236725313 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)	Tomasz Kraskowski Adres e-mail: <a href="mailto:pckciechanow@wp.pl">pckciechanow@wp.pl</a> Numer telefonu: 602-773-026

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Przeciwdziałamy przemocy psychicznej wobec seniorów			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	01.08.2026r.	Data zakończenia	18.10.2026r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<b>Grupa docelowa</b> Wsparciem objętych zostanie 15 osób starszych objętych opieką PCK, które chcemy wesprzeć w radzeniu sobie w zagrożeniu przemocą psychiczną, której źródłem jest najbliższe otoczenie. Są to osoby, które korzystają z różnych form wsparcia prowadzonych przez nasz Oddział, służących ich aktywizacji i integracji ze społeczeństwem. Są to osoby, które korzystają zarówno z naszego wsparcia materialnego, w formie wyżywienia, jak też edukacyjnego – prowadzimy dla nich zajęcia rozwijające ich umiejętności i zainteresowania, pomagamy w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi, organizujemy działania integrujące je ze społeczeństwem. Z racji				

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

tej działalności na ich rzecz wiemy, że będą to głównie osoby z problemem marginalizacji społecznej, często z brakiem świadomości na temat swojego statusu społecznego, którym udział w projekcie pomoże wzmocnić zdolność do funkcjonowania w środowisku. Osoby te są nieaktywne zawodowo, przez co zamykają się w domu, nie wykazują zainteresowania światem. Ich aktywność społeczna sprowadza się w zasadzie do grona osób najbliższych, są pomijane w działaniach innych osób lub instytucji, przez co nie mogą oczekiwać wsparcia w sytuacjach gdy są ofiarami przemocy psychicznej, czyli zachowań mających na celu zadawanie psychicznego i emocjonalnego cierpienia. Osoby te narażone są na takie zachowania jak: poniżanie, wywoływanie niepokoju, lęku, szantażowanie, wyśmiewanie (np. niepełnosprawności, braku samodzielności lub mniejszej sprawności), upokarzanie, podejmowanie decyzji za osobę starszą, uniemożliwiająca jej dokonania samodzielnego wyboru, traktowanie z pobłażliwością lub jak powietrze, groźby i wyzwiska, wytykanie choroby, ograniczeń wynikających z wieku, straszenie wyrzuceniem z domu lub oddaniem do domu opieki, izolowanie od znajomych lub innych członków rodziny, decydowanie za osobę starszą w kwestiach jej zdrowia i sposobów leczenia, wmawianie chorób, w tym choroby psychicznej, narzucanie zachowań i poglądów oraz deprecjonowanie poglądów, potrzeb i wspomnień wymuszanie zachowań lub działań, których osoba starsza nie chce (np. zmiany testamentu lub przeprowadzki do domu opieki wbrew jej woli, codziennej opieki nad wnukami, mimo że osoba starsza ma inny pomysł na swoje życie),

W związku z powyższym bardzo ważna jest realizacja działań profilaktycznych służących zapobieganiu przemocy psychicznej, w szczególności ze strony najbliższego otoczenia: opiekunów, członków rodziny, sąsiadów. Skuteczną metodą zapobiegania temu zjawisku jest edukacja osób starszych w zakresie umiejętności właściwego reagowania na przypadki zachowań przemocowych ze strony innych osób.

**Cel główny zadania:** nabycie przez 15 osób starszych wiedzy i umiejętności pozwalających na redukcję zagrożeń dla kondycji psychicznej, w szczególności na właściwą reakcję w przypadkach zagrożenia przemocą psychiczną ze strony osób z najbliższego otoczenia.

**Cele szczegółowe zadania:**

1. Poznanie przez uczestników zadania sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, które dotyczą osoby starsze, w szczególności wynikającymi z zachowań przemocowych innych osób.
2. Nauczenie osób starszych zachowań asertywnych, w tym skutecznego odmawiania
3. Wzmocnienie poczucia własnej wartości u osób starszych.
4. Integracja osób starszych z osobami z tej samej grupy wiekowej, umożliwiająca wymianę doświadczeń i wzajemną naukę na przykładach z życia innych.
5. Promowanie zdrowego stylu życia jako podbudowy do dobrej kondycji psychicznej, będącej podstawą do skutecznego radzenia sobie z agresywnymi zachowaniami innych osób.
6. Organizowanie aktywnych form spędzania wolnego czasu.

**Opis realizacji zadania:**

Zadanie zrealizowane zostanie poprzez przeprowadzenie 12-godzinnego programu z zakresu poprawy stanu psychicznego osób starszych, w szczególności zapobiegania przemocy psychicznej wobec tej grupy społecznej, zorganizowanego dla 15 osób starszych, zagrożonych tym zjawiskiem, w trakcie 2-dniowego wyjazdu edukacyjno-aktywizującego. Wyjazdowa forma realizacji zadania sprzyjać będzie podniesieniu jakości przekazu, pomoże w integracji grupy, a dodatkowym efektem będzie zainteresowanie uczestników aktywnym spędzaniem wolnego czasu. Zajęcia służyć będą omówieniu przypadków agresji psychicznej wobec osób starszych i nauce metod właściwego reagowania na nie. Będą to zajęcia ze specjalistą posiadającym wiedzę z

zakresu zdrowia psychicznego osób starszych i praktyczne doświadczenie w zwalczaniu i zapobieganiu sytuacjom przemocowym. Program zajęć obejmował będzie następujące tematy:

1. Przyczyny, formy i symptomy występowania zagrożeń dla kondycji psychicznej osób starszych, w szczególności sytuacji przemocowych.
2. Analiza przyczyn nie zgłaszania przez osoby starsze zagrożeń przemocą psychiczną takich jak lęk przed pogorszeniem sytuacji, wstyd i poczucie winy, mechanizmy wyparcia, poczucie solidarności wewnątrzrodzinnej, posiadanie cech predysponujących do bycia ofiarą, trudna sytuacja materialna, przekonania religijno-moralne i sposoby radzenia sobie z nimi.
3. Instytucje odpowiedzialne za wsparcie osób starszych dotkniętych problemami ze stanem psychicznym.
4. Poczucie własnej wartości i asertywność osób starszych jako sposób ochrony przed zagrożeniami dla ich kondycji psychicznej.
5. Wypracowane sposobów radzenia sobie w sytuacji zagrożenia przemocą psychiczną i wykształtowanie kompetencji osobistych chroniących czynnikami negatywnie wpływającymi na ich stan psychiczny.
6. Wymiana doświadczeń osób starszych.
7. Zajęcia ruchowe i aktywny wypoczynek jako sposób na poprawę kondycji psychicznej osób starszych.

Chcemy wykorzystać naturalne walory przyrodnicze miejsca realizacji wyjazdu do promocji zdrowego i aktywnego spędzania wolnego czasu poprzez przeprowadzenie zajęć nordic walking (posiadamy kijki) oraz spacerów nadmorską plażą. Ruch i aktywność fizyczna pozytywnie wpływają na stan psychiczny osoby starszej. W ten sposób chcemy lepiej przygotować je do zmagania w życiu codziennym, w tym do właściwego reagowania na zagrożenie przemocą psychiczną.

OR PCK w Ciechanowie zapewni uczestnikom zadania niezbędne materiały piśmienne (papier, notatniki, długopisy, flamastry itp.).

#### **Miejsce realizacji zadania:**

Ośrodek Wypoczynkowo -Szkoleniowy „WIKING”- ul. Rybacka 12, 82-103 Jantar Ośrodek „ WIKING” znajduje się na gęsto zalesionym terenie. Położony jest w pobliżu morza. Miejscowość Jantar usytuowana jest na pograniczu Mierzei Wiślanej i Żuław Wiślanych, tam, gdzie zaczynał się Szlak Bursztynowy. Jantar leży wśród mieszanych lasów, które schodzą aż do morza. Panuje tu specyficzny mikroklimat, morskie powietrze pełne jodu, olejków eterycznych i miocytów poprawia samopoczucie, a szczególnie jest korzystne dla osób chorujących na serce, płuca i z problemami układu nerwowego. Ośrodek „ WIKING” znajduje się na gęsto zalesionym terenie. Położony jest w pobliżu morza (ok.600 m). Do szerokiej czystej w Jantarze plaży wiedzie ścieżka przez piękny sosnowy las. Walory te chcemy wykorzystać organizując zajęcia ruchowe.

***Organizując zadanie zapewniamy dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami, które mogą uczestniczyć na zasadzie równości z innymi osobami.***

a) w zakresie dostępności architektonicznej: zakwaterowanie w Ośrodku Wiking będzie w pokojach w budynku na parterze, wolnym od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych. Część pokoi ma łazienki dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. W ramach zadania jego uczestnikom udostępniona zostanie informacja o rozkładzie pomieszczeń w budynku, w którym będzie zakwaterowanie (plan budynku + sposób głosowy). W ramach zadania zapewniamy wstęp do pomieszczenia w którym będzie realizowane zadanie osobie korzystającej z pomocy psa asystującego. zajęcia prowadzone będą na parterze budynku z podjazdem dla osoby na wózku inwalidzkim. Osoby ze szczególnymi potrzebami zapewnione będą miały możliwość ewakuacji z miejsca gdzie będą zakwaterowane oraz z innych pomieszczeń w Ośrodku, w którym realizowane będzie zadanie.

b) w zakresie dostępności cyfrowej - strona internetowa oferenta, na której zamieszczane będą informacje o zadaniu spełnia wymagania standardu WCAG2.1, wszystkie treści cyfrowe opracowywane w ramach zadania dostępne będą cyfrowo

c) w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej - obsługa zadania publicznego i uczestników prowadzona będzie z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się, w szczególności poczty elektronicznej, korespondencji, SMS, MMS. W ramach zapewnienia dostępu alternatywnego asystent osoby niepełnosprawnej wyjaśni zasady udziału w zadaniu, pomoże w wypełnieniu i przygotowaniu niezbędnych dokumentów oraz ułatwi uczestnictwo w zajęciach i zaspokojenie podstawowych potrzeb w socjalnych w trakcie pobytu.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja wyjazdu dot. kondycji psychicznej osób starszych	1 wyjazd	Formularze zgłoszeniowe, listy obecności
Przeprowadzenie zajęć o tematyce związanej z kondycją psychiczną osób starszych	12 godzin	Listy obecności, dzienniki zajęć, dokumentacja fotograficzna
Nabycie przez osoby starsze wiedzy i umiejętności praktycznych umożliwiających prawidłowe reagowanie na zagrożenia dla ich kondycji psychicznej	15 osób	Listy obecności, dzienniki zajęć, dokumentacja fotograficzna

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

Zadania realizowane w latach 2022-2025 we współpracy z Wydziałem Programów Społecznych MCPS, obejmujące działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz wspierania osób starszych:

Rok 2022 - „Rodzina bez przemocy” - finansowanie z MCPS - przeprowadzenie kampanii społecznej dot. zjawiska przemocy w rodzinie, realizacja programu profilaktycznego dla dzieci z zakresu zapobiegania przemocy, realizacja szkolenia dla kadr instytucji zajmujących się zwalczaniem przemocy domowej.

Rok 2022 - finansowanie z MCPS - „Seniorzy - zdrowi i aktywni razem z PCK” - realizacja zadania służącego aktywizacji seniorów, obejmującego: piknik z zakresu promocji zdrowia „Zdrowy i bezpieczny senior”, warsztaty „Możesz być zdrowy i aktywny w każdym wieku”, wyjazdowe warsztaty (3-dniowe) pod hasłem „Ruch to zdrowie”

Rok 2022 - "Seniorzy PCK świadomi zagrożeń wynikających ze spożywania alkoholu" - dofinansowanie z MCPS - przeprowadzenie 12-godzinnego programu z zakresu profilaktyki alkoholowej dla seniorów, w trakcie 2-dniowego wyjazdu edukacyjno-aktywizującego

Rok 2023 – „Pomocna dłoń PCK” - dofinansowanie z MCPS - przeprowadzenie kampanii społecznej dot. zjawiska przemocy w rodzinie, realizacja programu profilaktycznego dla dzieci z zakresu zapobiegania przemocy, realizacja szkolenia dla kadr instytucji zajmujących się zwalczaniem przemocy domowej

Rok 2023 - "Seniorzy PCK żyją pełnią życia" - finansowanie z MCPS - realizacja zadania służącego aktywizacji seniorów, obejmującego: piknik z zakresu promocji zdrowia, warsztaty edukacyjne, wyjazdowe warsztaty (2-dniowe) służące poprawie kondycji fizycznej

Rok 2024 – „Aktywna Jesień Życia z PCK" - finansowane z MCPS-realizacja zadania dla seniorów, obejmującego ;piknik "Zdrowy i sprawny senior" warsztaty edukacyjne, wyjazdowe warsztaty 3-dniowe, organizacja Dnia Zdrowego Seniora"

Rok 2024 – „Dzienny Dom Pobytu PCK dla osób Starszych z chorobami otępiennymi” - MCPS - utworzenie Domu Dziennego Pobytu, objęcie wsparciem 15 osób, wsparcie doradcze dla rodzin,, prowadzenie żywienia osób cierpiących, organizacja wydarzeń integrujących beneficjentów, działania podnoszące kwalifikacje kadry.

Lata 2024-2026 – „Świadomi zagrożeń – akcja informacyjno-profilaktyczna PCK służąca przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie” - dofinansowane z MCPS - przeprowadzenie kampanii społecznej dot. zjawiska przemocy w rodzinie, realizacja programu profilaktycznego dla dzieci z zakresu zapobiegania przemocy, realizacja szkolenia dla kadr instytucji zajmujących się zwalczaniem przemocy domowej

Rok 2025 - "Seniorzy PCK-silni duchem - zdrowi ciałem" finansowane z MCPS-realizacja zadania dla seniorów, obejmującego; piknik "Zdrowy i sprawny senior" warsztaty edukacyjne, wyjazdowe warsztaty 3-dniowe, organizacja Dnia Zdrowego Seniora"

Wszystkie zadania zostały zrealizowane zgodnie z ofertą, sprawozdania złożone w terminie i przyjęte przez MCPS.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przeprowadzenie zajęć z zakresu zdrowia psychicznego	1.200zł	1.200zł	0,00zł
3.	Zakwaterowanie i wyżywienie uczestników	6.800zł	6.800zł	0,00zł
4.	Transport	2.000zł	2.000zł	0,00zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.000zł	10.000zł	0,00zł

#### 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.

**KSIEGOWA** **DYREKTOR**  
Wanda Jarzębska Bożena Podzińska

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

Data 02.06.2026r.