

Załącznik nr 1

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 publicznego¹⁾	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: Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM Forma prawna: Fundacja Kod pocztowy: 00-375 Ulica: Smolna 13/402; Miejscowość: Warszawa; Województwo: mazowieckie; Powiat: Warszawa; Gmina: Warszawa REGON: 146975056 NIP: 1132870951 KRS: 0000484286 Adres e-mail: kontakt@razem-fundacja.org tel. 733 563 311 www.razem-fundacja.org	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Agnieszka Młynarska, tel. 733 563 311 Adres e-mail: kontakt@razem-fundacja.org

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Razem przeciw samotności – grupa wsparcia dla seniorów z Mazowsza			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	07.05.2026	Data Zakończenia	10.07.2026

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.

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Projekt jest odpowiedzią na pilną i realną potrzebę objęcia wsparciem seniorów z terenu województwa mazowieckiego, którzy znajdują się w kryzysach psychicznych i emocjonalnych, doświadczają samotności, obniżonego nastroju, lęku, przewlekłego napięcia, przeciążenia codziennością oraz stopniowego wycofywania się z relacji społecznych. Są to osoby, które bardzo często przez długi czas próbują radzić sobie same, nie mówią otwarcie o swoim cierpieniu, odkładają moment zwrócenia się po pomoc albo nie wiedzą, gdzie mogą otrzymać bezpłatne, życzliwe i bezpieczne wsparcie. W efekcie ich trudności narastają, a samotność i brak regularnego kontaktu z drugim człowiekiem zaczynają pogłębiać kryzys psychiczny, obniżać poczucie wpływu na własne życie oraz wzmacniać bezradność.

Sytuacja tej grupy stała się szczególnie trudna od końca 2025 roku, kiedy zakończyły się wcześniejsze działania pomocowe oraz wsparcie finansowane z darowizn, z których korzystali seniorzy pozostający w kontakcie z Fundacją. W praktyce oznacza to przerwanie ciągłości pomocy dla osób starszych, które nadal wymagają wsparcia psychologicznego i społecznego. Dla wielu z nich nie była to jedynie zmiana organizacyjna, ale utrata bezpiecznej przestrzeni, w której mogli mówić o swoich przeżyciach, otrzymać zrozumienie, wsparcie i poczucie, że nie są sami. Brak dalszej pomocy w przypadku seniorów pozostających w kryzysie może prowadzić do dalszego pogłębiania izolacji, nasilenia objawów lękowych i depresyjnych, rezygnacji z kontaktów społecznych oraz utrwalania przekonania, że ich potrzeby nie są dla nikogo ważne.

Fundacja każdego dnia odbiera zgłoszenia od osób potrzebujących pilnej, bezpłatnej pomocy psychologicznej, w tym od seniorów 60+, którzy mówią o samotności, smutku, napięciu, przeciążeniu, kryzysach rodzinnych, poczuciu zagubienia, a także o doświadczeniu pozostawienia bez pomocy. Obecnie Fundacja posiada listę około 40 osób oczekujących na wsparcie specjalistyczne, z czego znaczącą część stanowią osoby starsze. Mały grant nie odpowie na całość potrzeb, ale umożliwi objęcie realnym wsparciem części seniorów znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji oraz stworzy pomoc „tu i teraz”, zanim możliwe stanie się uruchomienie szerszych działań w kolejnych miesiącach.

Projekt jest skierowany przede wszystkim do seniorów z województwa mazowieckiego, którzy znajdują się w kryzysach psychicznych i emocjonalnych, doświadczają samotności, osamotnienia, izolacji społecznej, długotrwałego napięcia, przeciążenia rolami życiowymi lub opiekuńczymi, a także trudności relacyjnych i obniżonego poczucia własnej wartości. Są to często osoby, które przez lata były skoncentrowane na zaspokajaniu potrzeb innych, a nie swoich własnych, nie miały przestrzeni do mówienia o emocjach i stopniowo traciły przekonanie, że mają prawo prosić o pomoc. Część z nich może mieć za sobą doświadczenie życia w trudnych relacjach rodzinnych, przemocy psychicznej, zaniedbania emocjonalnego lub funkcjonowania w rodzinach obciążonych uzależnieniem. Tego typu doświadczenia nie stanowią jednak głównej osi projektu, lecz ważny kontekst życiowy części uczestników. Sednem zadania pozostaje wsparcie zdrowia psychicznego seniorów i przeciwdziałanie samotności, izolacji oraz pogłębiającym się kryzysom emocjonalnym.

Celem projektu jest stworzenie seniorom bezpiecznej, regularnej i bezpłatnej przestrzeni wsparcia, która pomoże im odzyskać poczucie kontaktu z innymi ludźmi, zmniejszyć osamotnienie, wzmocnić dobrostan psychiczny oraz lepiej rozumieć własne emocje, potrzeby i granice. Projekt ma charakter interwencyjny, wspierający i profilaktyczny. Jego znaczenie polega nie tylko na samym przeprowadzeniu grupy, ale na zbudowaniu dla uczestników miejsca, w którym będą mogli doświadczyć rozmowy, wspólnoty, uważności i przewidywalności — a więc tego, czego często najbardziej im dziś brakuje.

W ramach zadania zostanie zrealizowany 1 cykl grupy wsparcia dla minimum 12 osób w wieku 60+ z terenu województwa mazowieckiego. Cykl będzie obejmował 8 spotkań po 2 godziny każde, co da łącznie 16 godzin bezpośredniego wsparcia grupowego. Spotkania będą miały charakter wspierająco-psychoedukacyjny. Oznacza to, że uczestnicy otrzymają nie tylko możliwość rozmowy i dzielenia się własnymi doświadczeniami, ale również uporządkowaną pomoc w lepszym rozumieniu swoich emocji, trudności relacyjnych, przeciążenia

psychicznego, potrzeb i zasobów. Taka forma wsparcia jest szczególnie ważna w pracy z seniorami, ponieważ pojedyncze działania nie odpowiadają na ich potrzeby w sposób wystarczający. Osoby starsze, które przez długi czas doświadczały samotności, napięcia i wycofania, potrzebują raczej przewidywalnego procesu niż jednorazowej interwencji. Regularność spotkań pozwala budować zaufanie, oswajać lęk przed kontaktem, stopniowo przywracać poczucie bezpieczeństwa oraz tworzyć warunki do rzeczywistej zmiany.

Grupa będzie prowadzona przez psychologa/psychoterapeutę oraz osobę wspierającą proces grupowy. Taki model pracy zwiększa bezpieczeństwo i jakość działań. Osoba z przygotowaniem psychologicznym i terapeutycznym będzie odpowiadała za profesjonalne prowadzenie procesu, reagowanie na silne emocje uczestników oraz adekwatne odnoszenie się do tematów związanych z kryzysami psychicznymi, samotnością, lękiem, przeciążeniem i trudnościami relacyjnymi. Z kolei osoba wspierająca będzie czuwała nad organizacją spotkań, kontaktem z uczestnikami, atmosferą grupy oraz bieżącym reagowaniem na potrzeby pojawiające się w trakcie procesu. Dzięki temu uczestnicy otrzymają wsparcie nie tylko merytoryczne, ale także organizacyjne i relacyjne, co ma szczególne znaczenie przy pracy z osobami starszymi.

Projekt będzie realizowany na terenie województwa mazowieckiego, w wynajętej przestrzeni umożliwiającej prowadzenie spokojnej, bezpiecznej i poufnej pracy grupowej z seniorami. Miejsce realizacji zostanie dobrane tak, aby sprzyjało komfortowi psychicznemu uczestników, budowaniu poczucia bezpieczeństwa i swobodnej rozmowie. W trakcie spotkań zapewniony zostanie również drobny poczęstunek, który będzie wzmacniał atmosferę życzliwości, gościnności i wspólnoty.

Realizacja projektu obejmie okres od 1 maja do 10 lipca 2026 r. W pierwszych dniach maja Fundacja przeprowadzi organizację zadania, przygotowanie dokumentacji oraz rekrutację uczestników. W maju i czerwcu realizowany będzie cykl spotkań grupy wsparcia, natomiast początek lipca zostanie przeznaczony na ewaluację, podsumowanie działań oraz uporządkowanie dokumentacji. Projekt stanowi odpowiedź na bardzo konkretną i aktualną lukę pomocową. Jego rolą jest zapewnienie seniorom realnej pomocy w momencie, w którym nadal pozostają oni bez ciągłości wsparcia, a każda kolejna zwłoka zwiększa ryzyko dalszego pogorszenia ich kondycji psychicznej i społecznej.

Cel główny

Wzmocnienie dobrostanu psychicznego seniorów z województwa mazowieckiego poprzez realizację regularnej grupy wsparcia, zmniejszającej poczucie samotności i izolacji oraz wzmacniającej poczucie bezpieczeństwa, wspólnoty, sprawczości i gotowości do dbania o siebie.

Cele szczegółowe

1. Zapewnienie seniorom 60+ szybkiej, bezpłatnej i bezpiecznej formy wsparcia psychologicznego.
2. Ograniczenie poczucia samotności, osamotnienia i wycofania społecznego uczestników projektu.
3. Stworzenie regularnej, przewidywalnej i wspierającej przestrzeni spotkania dla osób starszych w kryzysach psychicznych.
4. Wzmocnienie dobrostanu psychicznego uczestników poprzez rozmowę, wsparcie emocjonalne i psychoedukację.
5. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, potrzeb oraz granic.
6. Wzmacnianie poczucia wpływu, sprawczości i prawa do troski o własne zdrowie psychiczne.

7. Zwiększenie gotowości do korzystania z dalszych form wsparcia i budowania zdrowszych relacji z otoczeniem.

Opis działań

Działanie 1. Organizacja zadania i rekrutacja uczestników

Pierwszy etap projektu będzie obejmował przygotowanie organizacyjne zadania, przygotowanie dokumentacji, kontakt z osobami zainteresowanymi udziałem w projekcie, przyjmowanie zgłoszeń oraz potwierdzenie gotowości uczestników do regularnego udziału w całym cyklu spotkań. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób uporządkowany i uważny, z uwzględnieniem aktualnej sytuacji psychicznej i społecznej zgłaszających się seniorów. Priorytetowo potraktowane zostaną osoby z listy oczekujących oraz seniorzy zgłaszający pilną potrzebę objęcia wsparciem.

Na tym etapie szczególnie ważne będzie zadbanie o poczucie bezpieczeństwa uczestników już od pierwszego kontaktu z Fundacją. Osoby zainteresowane otrzymają jasne informacje dotyczące celu projektu, charakteru grupy wsparcia, zasad udziału, regularności spotkań oraz tego, czego mogą się spodziewać. Dla osób starszych, które przez długi czas pozostawały bez pomocy lub miały trudność w proszeniu o wsparcie, sam moment zgłoszenia się do projektu jest często ważnym krokiem. Dlatego rekrutacja będzie miała nie tylko charakter organizacyjny, ale również wspierający.

Działanie 2. Realizacja cyklu 8 spotkań grupy wsparcia

Centralnym elementem projektu będzie realizacja cyklu 8 spotkań grupy wsparcia, z których każde potrwa 2 godziny. Łącznie uczestnicy otrzymają 16 godzin bezpośredniego wsparcia grupowego. Spotkania będą odbywały się regularnie, co pozwoli budować poczucie przewidywalności, bezpieczeństwa i ciągłości procesu. Jest to szczególnie istotne w pracy z seniorami, którzy przez długi czas funkcjonowali w samotności, napięciu lub relacjach obciążających psychicznie. W ich przypadku to właśnie regularność, możliwość powrotu i stopniowe budowanie zaufania mają kluczowe znaczenie.

Grupa będzie miała charakter wspierająco-psychoedukacyjny. Oznacza to, że uczestnicy otrzymają zarówno przestrzeń do rozmowy, dzielenia się doświadczeniem i odreagowania napięcia, jak i możliwość uporządkowanego przyglądania się własnym emocjom, relacjom, trudnościom i sposobom reagowania. Spotkania będą prowadzone z dużą uważnością na tempo grupy, możliwości uczestników oraz ich bezpieczeństwo emocjonalne. Celem nie będzie wyłącznie przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim stworzenie warunków do doświadczenia ulgi, bycia usłyszonym, kontaktu z innymi i stopniowego wzmacniania zasobów psychicznych.

W trakcie spotkań poruszane będą tematy najbliższe codziennym doświadczeniom seniorów pozostających w kryzysie: samotność i opuszczenie, lęk i obniżony nastrój, przeciążenie psychiczne, trudne relacje rodzinne, brak przestrzeni na własne potrzeby, trudność w stawianiu granic oraz poszukiwanie zasobów, które pomagają lepiej radzić sobie z codziennością. Dzięki temu uczestnicy będą mogli nie tylko opowiedzieć o swoich trudnościach, ale również spojrzeć na nie w sposób bardziej uporządkowany i wzmacniający.

Grupa będzie prowadzona przez psychologa/psychoterapeutę oraz osobę wspomagającą proces grupowy. Psycholog/psychoterapeuta będzie odpowiadał za profesjonalne prowadzenie procesu, reagowanie na silne emocje uczestników oraz adekwatne odnoszenie się do tematów związanych z kryzysami psychicznymi, samotnością, lękiem, przeciążeniem i trudnościami relacyjnymi. Osoba wspomagająca będzie wzmacniała organizację procesu, kontakt z uczestnikami, atmosferę grupy oraz bieżące reagowanie na potrzeby pojawiające się w trakcie spotkań. Taki model pracy zwiększa bezpieczeństwo, stabilność i jakość realizowanych działań.

Działanie 3. Monitoring, ewaluacja i podsumowanie

Przez cały okres realizacji zadania prowadzony będzie monitoring frekwencji, przebiegu spotkań oraz bieżących potrzeb uczestników. Fundacja będzie na bieżąco obserwowała, czy forma wsparcia odpowiada na potrzeby grupy oraz czy uczestnicy utrzymują regularny udział w procesie. Po zakończeniu cyklu zostanie przeprowadzona ewaluacja obejmująca zebranie ankiet oraz krótkich podsumowań jakościowych. Pozwoli to ocenić, w jakim stopniu projekt przyczynił się do ograniczenia poczucia samotności, wzmocnienia dobrostanu psychicznego i zwiększenia poczucia bezpieczeństwa uczestników, a także pomoże lepiej rozpoznać dalsze potrzeby tej grupy.

Proponowana tematyka 8 spotkań

Spotkanie 1. Bezpieczny początek

Poznanie uczestników, wprowadzenie do formuły grupy, ustalenie zasad pracy, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania, nazwanie najważniejszych trudności oraz oczekiwań uczestników.

Spotkanie 2. Samotność, która boli

Rozmowa o doświadczeniu samotności, opuszczenia, utraty kontaktów, niewidzialności i emocjonalnego oddalenia. Przyglądanie się temu, jak samotność wpływa na nastrój, codzienne funkcjonowanie i relacje.

Spotkanie 3. Emocje, które trudno pomicieć

Rozpoznawanie i nazywanie emocji takich jak lęk, smutek, złość, wstyd, żal, bezradność i napięcie. Wzmacnianie zdolności do bezpiecznego mówienia o własnych przeżyciach.

Spotkanie 4. Życie w przeciążeniu i długotrwałym napięciu

Omówienie skutków chronicznego stresu, napięcia psychicznego, przeciążenia codziennością, doświadczeń opieki nad bliskimi oraz długotrwałego funkcjonowania w trudnych warunkach emocjonalnych.

Spotkanie 5. Moje potrzeby też są ważne

Praca wokół prawa do dbania o siebie, odpoczynku, zauważania własnych granic i potrzeb. Wzmacnianie przekonania, że senior ma prawo do troski o swój dobrostan psychiczny.

Spotkanie 6. Relacje, które wspierają, i relacje, które obciążają

Refleksja nad relacjami rodzinnymi i społecznymi. Przyglądanie się temu, co daje wsparcie, a co wzmacnia poczucie krzywdy, samotności, zależności lub napięcia.

Spotkanie 7. Zasoby, które pomagają przetrwać i żyć pełniej

Poszukiwanie indywidualnych i grupowych zasobów, które pomagają lepiej radzić sobie z codziennością, kryzysem i samotnością. Wzmacnianie poczucia wpływu i sprawczości.

Spotkanie 8. Domknięcie i dalsza droga

Podsumowanie procesu, nazwanie zmian i ważnych doświadczeń, zauważenie tego, co uczestnicy zabierają ze sobą po zakończeniu cyklu, oraz wzmocnienie gotowości do dalszego dbania o siebie i szukania wsparcia.

Harmonogram ogólny realizacji zadania

07–31 maja

Rozpoczęcie cyklu grupy wsparcia i realizacja pierwszych spotkań.

Czerwiec

Kontynuacja cyklu grupy wsparcia, bieżący monitoring frekwencji i potrzeb uczestników.

1–10 lipca

Zakończenie działań, ewaluacja, podsumowanie rezultatów i uporządkowanie dokumentacji projektowej.

Realizacja zadania będzie odbywała się z uwzględnieniem potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób starszych, osób z ograniczeniami ruchowymi, osób niedosłyszących oraz osób niewidomych i słabowidzących. Już na etapie rekrutacji uczestnicy będą mogli zgłaszać swoje indywidualne potrzeby, co pozwoli Fundacji odpowiednio przygotować warunki udziału w projekcie.

Dostępność architektoniczna zostanie zapewniona poprzez możliwość skorzystania z **mobilnego podjazdu**, umożliwiającego wejście do lokalu osobom mającym trudności w poruszaniu się. Przestrzeń realizacji zadania będzie organizowana w sposób umożliwiający komfortowe i bezpieczne uczestnictwo w spotkaniach.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna zostanie zapewniona poprzez wykorzystanie **pętli indukcyjnej dla osób niedosłyszących** oraz **tablic informacyjnych w języku Braille'a** dla osób niewidomych i słabowidzących. Dodatkowo informacje organizacyjne dotyczące udziału w zadaniu będą przekazywane w sposób jasny, prosty i zrozumiały, telefonicznie oraz mailowo.

Fundacja zapewni również wsparcie organizacyjne osobom zgłaszającym szczególne potrzeby, w tym pomoc w dotarciu do właściwego miejsca realizacji zadania, uzyskaniu niezbędnych informacji oraz dostosowaniu sposobu udziału do możliwości uczestnika. W przypadku wystąpienia barier, których nie będzie można usunąć w standardowy sposób, Fundacja zastosuje rozwiązania alternatywne służące zapewnieniu możliwie pełnego udziału w zadaniu.

Dzięki temu osoby ze szczególnymi potrzebami będą mogły uczestniczyć w projekcie w sposób bezpieczny, godny i możliwie samodzielny.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie 1 cyklu grupy wsparcia dla seniorów 60+ w kryzysach psychicznych.	1 grupa, 8 spotkań po 2 godziny	Harmonogram, dokumentacja projektu, listy obecności
Objęcie minimum 12 seniorów bezpłatnym wsparciem specjalistycznym	minimum 12 osób 60+ uczestniczących w projekcie	Formularze zgłoszeniowe, listy obecności
Zapewnienie regularnego udziału uczestników w procesie grupowym	minimum 10 osób uczestniczących w co najmniej 6 z 8 spotkań	Listy obecności, bieżąca dokumentacja
Zmniejszenie poczucia samotności i zwiększenie poczucia wsparcia u uczestników	minimum 70% uczestników zadeklaruje zmniejszenie poczucia osamotnienia lub większe poczucie wspólnoty i wsparcia	Ankieta ewaluacyjna końcowa
Wzmocnienie dobrostanu psychicznego oraz większa gotowość	minimum 70% uczestników zadeklaruje poprawę samopoczucia	Ankieta ewaluacyjna końcowa, obserwacja prowadzących

do rozpoznawania emocji i dbania o siebie	psychicznego oraz większą łatwość w rozpoznawaniu emocji i potrzeb	
---	--	--

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

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM od ponad 13 lat realizuje działania skierowane do osób w kryzysach psychicznych, osób zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz seniorów z terenu województwa mazowieckiego. Fundacja prowadziła grupy wsparcia, konsultacje psychologiczne, działania psychoedukacyjne i integracyjne, odpowiadając na potrzeby osób doświadczających samotności, obniżonego nastroju, lęku, trudności relacyjnych i przeciążenia emocjonalnego.

Fundacja posiada doświadczenie w realizacji działań dedykowanych osobom starszym, w tym m.in. projektu „Grupa wsparcia dla osób 60+”, „Akademia Dobrego Życia po 60-tce”, „Razem po siłę”, „Razem po zdrowe nawyki” oraz „Komunikatywny Senior”. Projekty te obejmowały grupy wsparcia, konsultacje psychologiczne, działania psychoedukacyjne i integracyjne, służące poprawie zdrowia psychicznego seniorów, przeciwdziałaniu samotności oraz wzmacnianiu ich zasobów psychicznych i społecznych. Fundacja posiada również wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu procesów grupowych dla osób obciążonych trudnymi doświadczeniami życiowymi i relacyjnymi, co stanowi ważne zaplecze do realizacji bezpiecznej pracy grupowej z seniorami w kryzysach psychicznych.

W realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne i administracyjne Fundacji, w tym doświadczenie zespołu w prowadzeniu działań pomocowych, rekrutacji uczestników, dokumentowaniu przebiegu projektu, monitorowaniu rezultatów oraz rozliczaniu środków publicznych. Fundacja zapewni także materiały organizacyjne, obsługę koordynacyjną i księgową projektu oraz wsparcie niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia rekrutacji, realizacji spotkań i ewaluacji zadania.

Spotkania grupy wsparcia będą realizowane w wynajętej przestrzeni dostosowanej do pracy z osobami starszymi, zapewniającej spokojne i komfortowe warunki do prowadzenia procesu grupowego. Fundacja zadba o odpowiednie przygotowanie miejsca, organizację spotkań, kontakt z uczestnikami, materiały pomocnicze oraz bieżącą obsługę zadania.

Poniżej szczegółowy opis wybranych projektów realizowanych przez naszą Fundację z zaznaczeniem źródła finansowania:

Tytuł: RAZEM PO SIŁĘ. Realizacja: 2023 – 2026 Projekt „Razem po siłę” skierowany do osób powyżej 55. roku życia, zamieszkujących województwo mazowieckie. Celem projektu było poprawienie zdrowia psychicznego seniorów poprzez działania profilaktyczne, edukacyjne oraz wsparcie psychologiczne. Projekt miał na celu wzmocnienie zasobów psychicznych seniorów, przeciwdziałanie osamotnieniu oraz poprawę jakości życia poprzez aktywizację i integrację społeczną, oraz wsparcie psychiczne. W ramach projektu zrealizowane zostały następujące działania: warsztaty profilaktyczne, telefon zaufania, indywidualne konsultacje psychologiczne, wydano Poradnik psychologiczny, nagrano ponad 10 filmów profilaktycznych. Projekt sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: RAZEM PO ZDROWE NAWYKI (3 edycje) to projekt skierowany do osób 60+ uzależnionych od alkoholu lub doświadczających uzależnienia w rodzinie realizowany w latach 2018-2019, 2021-2022, 2023-2025. Celem projektu były działania profilaktyczne, wsparcie i podniesienie świadomości uzależnionych i współuzależnionych, borykających się z kryzysem psychicznym seniorów. W ramach projektu zrealizowane zostały następujące działania: konsultacje psychologiczne, warsztaty psychoedukacyjne, grupy wsparcia, grupy arteterapeutyczne, wydarzenia kulturalne, integracyjne i międzypokoleniowe, nagrano filmy profilaktyczne i

wydano poradnik psychologiczny. Projekt współfinansowany z środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY.

Tytuł: KOMUNIKATYWNY SENIOR. Realizacja: X 2024 – XII 2024. Projekt „Komunikatywny Senior” był skierowany do warszawskich seniorów powyżej 60. roku życia. Celem projektu było poprawienie zdrowia psychicznego seniorów, redukcja samotności oraz wsparcie w kryzysach emocjonalnych poprzez rozwijanie umiejętności interpersonalnych. Projekt miał na celu umożliwienie seniorom budowanie lepszych relacji z otoczeniem, wzmacnianie więzi społecznych oraz poprawę jakości życia. Uczestnicy projektu zdobywali umiejętności takie jak asertywność, wyrażanie emocji oraz aktywne słuchanie. W ramach projektu zrealizowano warsztaty komunikacyjne i indywidualne konsultacje psychologiczne. Projekt był współfinansowany ze środków budżetu m.st. Warszawy i miał na celu wsparcie seniorów w zakresie zdrowia psychicznego oraz integracji społecznej.

Tytuł: SZTUKA STARZENIA - MIĘDZYPOKOLENIOWE INSPIRACJE. Realizacja: VII–XII.2025 Projekt był skierowany do osób 60+ i młodzieży z powiatów miejskich, wiejsko-miejskich i wiejskich z terenu Mazowsza. Jego głównym celem była integracja międzypokoleniowa i rozwój kompetencji społecznych w kontekście procesu starzenia i komunikacji międzypokoleniowej. W ramach projektu zrealizowano: Warsztaty psychoedukacyjne oraz międzypokoleniowe warsztaty komunikacyjne i integracyjne, indywidualne wsparcie specjalistyczne, obóz szkoleniowo-aktywizujący, filmoterapię i wspólne dyskusje, szkolenie i wsparcie dla liderów międzypokoleniowych, Międzypokoleniowe Pogaduchy. Projekt był współfinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 – Edycja 2025.

Tytuł: AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA PO 60-TCE edycja 2017, 2020. Odbiorcami projektu były osoby 60+ z terenu województwa mazowieckiego. W ramach projektu odbyły się: grupa wsparcia, konsultacje psychologiczne, spotkania integracyjne, wieczorki poezji i śpiewu, telefon zaufania. Projekt został zrealizowany przy współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu ASOS 2014-2020. Wartość operacji w 2017 – 110 000 zł.

Tytuł: Grupa wsparcia dla osób 60+. Realizacja 2015 rok. Odbiorcami tej inicjatywy są seniorzy doświadczający samotności i wykluczenia społecznego. W działaniach tych wzięło udział ok 360 osób, którzy brali udział w bezpłatnym wsparciu psychologicznym udzielanym przez Wolontariuszy Fundacji. Działania prowadzone w ramach działalności nieodpłatnej.

Tytuł: Muzyka łączy pokolenia. Realizacja 2019. Projekt realizował działania na rzecz osób starszych w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną. Odbiorcami projektu byli seniorzy i młodzież oraz osoby zaburzeniami psychicznymi z terenu województwa mazowieckiego. Projekt współfinansowany był ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Razem w stronę integracji. Realizacja 2020, 2021. Projekt skierowany do dzieci, młodzieży oraz seniorów narażonych na uzależnienie od alkoholu bądź doświadczających uzależnienia wśród swoich bliskich mieszkających na terenie województwa mazowieckiego. W ramach projektu odbyły się: warsztaty psychoprofilaktyczne, konsultacje psychologiczne, trening interpersonalny, wydarzenia międzypokoleniowe ukierunkowane na integrację. Projekt współfinansowany jest ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: InterAkcje Teatralne RAZEM w prezencie na święta. Realizacja 2014 rok. Odbiorcami projektu byli mieszkańcy województwa mazowieckiego (osoby niepełnosprawne, bezdomne, seniorzy, młodzież). Projekt ukierunkowany był na integrację grup zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez sztukę – przedstawienie teatralne. Projekt realizowany był z środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich w ramach programu FIO MAZOWSZE LOKALNIE. Tytuł: WARSZAWSKA INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA. Odbiorcami projektu były osoby 60+ z terenu województwa mazowieckiego. W

ramach projektu odbyły się: grupa wsparcia z wykorzystaniem arteterapii, wydarzenia międzypokoleniowe mające na celu integrację seniorów z różnymi grupami wiekowymi. Projekt był współfinansowany z środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY.

Tytuł: ZOBACZ, JESTEM. Realizacja: VI.2025-XII.2025. Projekt skierowany do studentów i osób dorosłych mierzących się z kryzysem psychicznym, epizodem załamania zdrowia psychicznego lub funkcjonujących z rozpoznaniem zaburzenia psychicznego mieszkających na terenie Mazowsza. Celem jest przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi, zwiększenie dostępności profesjonalnego wsparcia oraz budowanie środowisk wspierających zdrowie psychiczne. W ramach projektu zrealizowano grupy wsparcia dla studentów i osób dorosłych, warsztaty wsparciowe z wykorzystaniem pracy z ciałem, konsultacje specjalistyczne i psychologiczne. Projekt sfinansowany ze środków Wojewody Mazowieckiego.

Tytuł: RAZEM PO ZDROWIE. Realizacja IV 2022 - XII 2023. Projekt „Razem po zdrowie” miał na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób psychicznych, przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorujących oraz promowanie zdrowia psychicznego wśród różnych grup społecznych. Skierowany był do dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz mieszkańców województwa mazowieckiego, a jego głównym celem była edukacja prozdrowotna, szczególnie w zakresie zdrowia psychicznego. Projekt realizowany był w okresie od kwietnia 2022 roku do grudnia 2023 roku, a jego realizacja została dofinansowana ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego. W ramach projektu zrealizowano następujące działania: warsztaty destygmatyzacyjne, przeprowadzono 14 webinarów z zaproszonymi ekspertami, wydano poradnik na temat zdrowia psychicznego, nagrano 7 podcastów oraz 7 filmików edukacyjnych, zrobiono kampanię informacyjną.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Psycholog/psychoterapeuta prowadzący grupę wsparcia 8 spotkań × 2 godz. × 190 zł (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	3040,00	3040,00	
2.	Osoba wspierająca proces grupowy / współprowadząca grupę wsparcia 8 spotkań × 2 godz. × 150 zł (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	2400,00	2400,00	
3.	Wynajem sali do realizacji spotkań grupy wsparcia seniorów koszt wynajmu przestrzeni do prowadzenia 8 spotkań grupowych	1000,00	1000,00	
4.	Koordinacja projektu: rekrutacja uczestników, kontakt z uczestnikami, harmonogram, dokumentacja i monitoring (umowa cywilnoprawna/umowa o prace)	1700,00	1700,00	
5.	Obsługa księgową i rozliczenie projektu (umowa cywilnoprawna)	700,00	700,00	
6.	Poczęstunek dla uczestników grupy wsparcia	600,00	600,00	
7.	Materiały warsztatowe i eksploatacyjne do realizacji spotkań (wydruki, artykuły	560,00	560,00	

	papiernicze, materiały pomocnicze dla uczestników)			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	

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 07.04.2026

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