

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 Prezes: Tomasz Rejent, tel. 790 707 447	
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	“Bądźmy RAZEM – wsparcie, rozwój, obecność”
-------------------------------------	---

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 publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	16.03.2026	Data Zakończenia	30.04.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Projekt jest odpowiedzią na pilne potrzeby osób dorosłych w kryzysie psychicznym oraz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, dla których marzec-kwiecień jest okresem wyczerpania i kumulacji trudności. Po miesiącach zimowych, charakteryzujących się ograniczoną ilością światła słonecznego oraz w tym roku – fizycznymi barierami, takimi jak śnieg i lód, wiele osób znajduje się w stanie głębokiej izolacji. Zima wymusza na wielu osobach ograniczenie aktywności, a lęk przed wychodzeniem na zewnątrz często staje się nawykowym mechanizmem unikania, który trudno przełamać samodzielnie. Osoby te funkcjonują wówczas w mechanizmie „przetrwania”, wycofując się z życia społecznego. Moment przejścia – wiosenne przesilenie oraz okres świąt Wielkanocnych – zamiast ulgi, przynosi często gwałtowne pogorszenie stanu psychicznego. Jest to moment krytyczny, w którym następuje rozregulowanie rytmu dnia i snu, wzrasta napięcie emocjonalne oraz lęk. Wiosenna aura paradoksalnie uwypukla kontrast między „odradzającym się Światem” a wewnętrznym poczuciem odrętwienia i braku energii. Dodatkowo okres świąteczny drastycznie nasila trudności relacyjne: konflikty rodzinne, poczucie wstydu, odrzucenia oraz bolesne porównywanie się z innymi, co u osób samotnych pogłębia wrażenie bycia całkowicie „poza światem”. Adresatami projektu są osoby dorosłe doświadczające kryzysu psychicznego, w tym osoby zmagające się m.in. z: • nasilonym lękiem, objawami depresyjnymi, obniżeniem energii i motywacji, • doświadczeniem przewlekłego stresu i przeciążenia, • konsekwencjami konfliktów w rodzinie i w relacjach bliskich, • poczuciem izolacji, samotności i braku sieci wsparcia, • trudnościami adaptacyjnymi oraz objawami, które utrudniają udział w Życiu społecznym (m.in. unikanie, wycofanie, ograniczenie wychodzenia z domu), • ryzykiem stygmatyzacji i wykluczenia społecznego wynikającego z problemów psychicznych i/lub trudnej sytuacji życiowej. W praktyce te osoby często ograniczają kontakty, rezygnują z aktywności społecznej, a narastające objawy i samotność utrwalają przekonanie, że: „nie dam rady” i „nie ma dla mnie miejsca”. Z perspektywy zdrowienia jest to szczególnie niebezpieczne, bo izolacja i brak przynależności są czynnikami, które podtrzymują kryzys i utrudniają wyjście z niego. Fundacja odnotowuje obecnie około 40 zgłoszeń tygodniowo od osób poszukujących wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego. W tym samym czasie wiele działań pomocowych (zarówno w organizacjach pozarządowych, jak i w systemie publicznym) jest ograniczonych lub czeka na rozstrzygnięcia konkursów i uruchomienie finansowania. Oznacza to realną lukę: osoby w kryzysie pozostają bez dostępu do wsparcia wtedy, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Ta systemowa luka w dostępności wsparcia w tym konkretnym kwartale wpływa skrajnie negatywnie na osoby w kryzysie, pozostawiając je bez profesjonalnej opieki w momencie, gdy najbardziej jej potrzebują. Brak ciągłości działań pomocowych utrwała u adresatów wspomniany mechanizm „przetrwania”, pogłębia wycofanie społeczne i poczucie, że „nie ma dla nich miejsca”. Fundacja stale poszukuje rozwiązań i Źródeł finansowania, jednak skala zgłoszeń oraz dynamika kryzysów powodują, że konieczne jest uruchamianie działań interwencyjnych i krótkoterminowych. W tym kontekście małe granty stanowią mechanizm adekwatny do sytuacji: pozwalają wdrożyć szybkie, konkretne działania odpowiadające na aktualne potrzeby, bez wielomiesięcznego oczekiwania. Dla Fundacji jest to narzędzie umożliwiające realną „interwencję tu i teraz” – w czasie, gdy osoby w kryzysie najbardziej odczuwają brak bieżącego wsparcia, a jednocześnie najbardziej potrzebują profesjonalnego, bezpiecznego kontaktu i wzmocnienia zasobów. Diagnoza potrzeb została oparta na: • bieżących zgłoszeniach do Fundacji,				

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

- doświadczeniu pracy z osobami w kryzysach psychicznych,
- **spotkaniu konsultacyjnym z dnia 4 lutego 2026 r.** (23 uczestników), w trakcie którego zebrano potrzeby i priorytety wsparcia na okres marzec–kwiecień. Uczestnicy szczególnie podkreślali potrzebę: **profesjonalnego prowadzenia**, stabilnej i bezpiecznej grupy, oraz działań, które realnie pomagają przełamać izolację i wracać do aktywności w małych krokach.

Niniejszy projekt stanowi bezpośrednią odpowiedź na tę sytuację. Dzięki formule małego grantu możliwe jest wdrożenie **interwencji „tu i teraz”**, która wypełni lukę czasową między cyklami finansowania i zapewni bezpieczną przestrzeń grupową oraz profesjonalne wsparcie właśnie w tym trudnym okresie.

CELE PROJEKTU I GRUPA ODBIORCÓW

Cel główny:

Wzmocnienie dobrostanu psychicznego i społecznego funkcjonowania osób dorosłych w kryzysie psychicznym poprzez profesjonalne warsztaty psychoedukacyjne i integracyjne oraz bezpieczny trening uczestnictwa w życiu społecznym w przestrzeni publicznej.

Cele szczegółowe:

1. zwiększenie wiedzy i umiejętności rozpoznawania kryzysu oraz reagowania na niego (psychoedukacja),
2. wzmocnienie zasobów samoregulacji, odporności psychicznej i poczucia sprawczości,
3. przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu poprzez budowanie relacji, współdziałania i poczucia przynależności,
4. stopniowy powrót do korzystania z przestrzeni publicznej w sposób bezpieczny i wspierany.

Odbiorcy:

Minimum **15 osób dorosłych (18+) z województwa mazowieckiego**, w tym osoby doświadczające kryzysu psychicznego (w wieku średnim oraz starszym), a także młodzi dorośli (m.in. studenci mazowieckich uczelni, którzy także doświadczają trudności rozwojowych). Włączenie osób dorosłych w różnym wieku ma sens profilaktyczny i integracyjny: wzmacnia sieci wsparcia, zmniejsza dystans, buduje realne, międzyludzkie „pomosty” i przeciwdziała samotności.

Rekrutacja:

Rekrutacja do projektu będzie prowadzona w sposób pozwalający uczestnikom skorzystać z **pełnego cyklu** (5 spotkań) oraz z dwóch wyjść, ponieważ regularność udziału jest warunkiem uzyskania efektu w tej grupie. Kwalifikacja będzie obejmowała krótką rozmowę organizacyjną (potrzeby, dostępność, bezpieczeństwo), a podstawowym kryterium będzie gotowość do uczestnictwa w cyklu i akceptacja zasad grupy (poufność, szacunek, prawo do przerwy). Uczestnicy będą rekrutowani z województwa mazowieckiego – w tym z puli osób zgłaszających się do Fundacji po wsparcie oraz z kanałów informacyjnych Fundacji i partnerów.

OPIS DZIAŁAŃ W PROJEKCIE

DZIAŁANIE 1.

Cykl profesjonalnych warsztatów psychoedukacyjno-integracyjnych (5 spotkań × 2 godziny)

Prowadzenie: psycholog/psychoterapeuta + trener wspomagający (współprowadzenie)

Projekt zakłada **aż 5 spotkań po 2 godziny**, mimo ograniczonego budżetu, ponieważ w pracy z osobami w kryzysie psychicznym pojedyncze działania „jednorazowe” są niewystarczające. Kryzys psychiczny to nie tylko brak informacji – to utrata zasobów, spadek sprawczości, wycofanie i trudność w utrzymaniu zmiany. Cykl spotkań tworzy przestrzeń, która ma nie tylko charakter szkoleniowy, ale również stabilizujący i wspierający (bez zastępowania psychoterapii indywidualnej). Daje możliwość: powrotu, utrwalenia narzędzi, sprawdzenia ich w praktyce i korekty. To ważne, aby uczestnik nie został sam z wiedzą, ale mógł ją realnie wdrożyć.

Rola psychologa/psychoterapeuty:

Zapewnienie wysokiego poziomu merytorycznego oraz bezpieczeństwa procesu, praca z mechanizmami kryzysu, normalizacja objawów, porządkowanie doświadczeń uczestników i dobór adekwatnych technik wsparcia.

Rola trenera wspomagającego:

Wsparcie procesu grupowego, wzmacnianie integracji i współdziałania, uważność na sygnały przeciążenia, pomoc w ćwiczeniach i działaniach praktycznych. Obecność drugiej osoby jest kluczowa przy grupie osób w kryzysie (ryzyko nagłego pogorszenia samopoczucia, potrzeba krótkiej interwencji lub indywidualnego wsparcia w trakcie zajęć).

Tematyka spotkań (konkretna, przekładająca się na poprawę kondycji psychicznej uczestników)

Spotkanie 1 – Kryzys psychiczny: co się ze mną dzieje i dlaczego teraz?

Rozpoznawanie objawów, sygnały ostrzegawcze, mechanizm „spadku zasobów”, wstępny plan reagowania.

Spotkanie 2 – Regulacja emocji i napięcia w praktyce

Proste techniki samoregulacji (oddech, uziemienie, praca z napięciem), „plan minimum” na trudny tydzień, stabilizacja rytmu dnia.

Spotkanie 3 – Samotność, izolacja, brak przynależności: jak odbudowywać relacje

Mechanizmy wycofania, wstyd i stygmatyzacja, bezpieczne budowanie kontaktu, ćwiczenia komunikacyjne i proszenie o pomoc.

Spotkanie 4 – Konflikt, relacje i granice (w tym okres świąt)

Jak reagować na napięcia rodzinne i społeczne, jak stawiać granice, jak nie eskalować konfliktu, jak chronić siebie w trudnych interakcjach.

Spotkanie 5 – Sprawczość i plan dalszego działania

Utrwalenie narzędzi, mapa wsparcia, plan kolejnych kroków, domknięcie cyklu i przygotowanie do korzystania z przestrzeni publicznej.

Miejsce realizacji warsztatów:

Warszawa – przestrzeń zapewniająca komfort i bezpieczeństwo pracy grupowej. Zajęcia będą realizowane w miejscu, które umożliwia zachowanie poufności (uczestnicy nie są eksponowani na osoby postronne, a przebieg zajęć nie jest dostępny dla osób nieuprawnionych). Dokumentacja uczestników będzie przechowywana i przetwarzana zgodnie z zasadami RODO oraz wewnętrznymi standardami Fundacji (minimalizacja danych, ograniczony dostęp, porządek i zabezpieczenia organizacyjne).

DZIAŁANIE 2.

Dwa wyjścia integracyjno-edukacyjne w przestrzeń publiczną (2 wyjścia + wsparcie specjalisty)

Wyjścia są integralną częścią koncepcji zdrowienia i przeciwdziałania wykluczeniu. Osoby w kryzysie psychicznym często ograniczają funkcjonowanie do „minimum”: dom–zakupy–dom, albo wręcz pozostają w domu przez dłuższy czas.

Mechanizm unikania (lęk przed ludźmi, oceną, tłumem, bodźcami, napadem lęku, pogorszeniem samopoczucia) powoduje, że nawet prosta aktywność społeczna staje się barierą. Bez treningu i bez wsparcia specjalisty ta bariera zazwyczaj narasta.

Dlatego projekt zakłada dwa wyjścia: jako **kontrolowany, bezpieczny trening** korzystania z przestrzeni publicznej, w oparciu o narzędzia z warsztatów. Wyjścia mają pokazać uczestnikom, że można „wracać do świata” małymi krokami: z planem, z możliwością przerwy, z prawem do wycofania, z uważnością na sygnały przeciążenia. W związku z tym,

obecność psychologa/psychoterapeuty podczas wyjść jest ważna, gdyż:

- zapewnia poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w razie nagłego spadku samopoczucia,
- pomaga zastosować techniki regulacyjne w realnym środowisku,
- umożliwia krótkie interwencje „na żywo” i wzmacnia skuteczność treningu.

Organizacja wyjść:

Uczestnicy, przy wsparciu koordynatora/specjalisty ds. integracji, współtworzą plan wyjścia (miejsce, zasady, przebieg, podział ról), co wzmacnia sprawczość i odpowiedzialność. Zapewnione zostaną koszty uczestnictwa (np. bilety) oraz drobny poczęstunek, aby bariery ekonomiczne nie wykluczały udziału.

Dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami i z niepełnosprawnościami:

Fundacja przywiązuje szczególną wagę do realizacji działań w przestrzeni możliwie dostępnej – również dlatego, że współpracuje i zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami, a wśród odbiorców wsparcia mogą znajdować się osoby o ograniczonej mobilności czy z innymi trudnościami funkcjonalnymi. W ramach organizacji działań przewidziane są rozwiązania umożliwiające udział osób z niepełnosprawnościami, m.in.:

- możliwość zastosowania **mobilnego podjazdu** (w razie potrzeby),

- zapewnienie komfortowych miejsc siedzących (fotele/krzesła o stabilnym oparciu),
- dostęp do toalety z rozwiązaniami ułatwiającymi korzystanie (np. możliwość użycia **wózka toaletowego** / rozwiązań wspierających mobilność – w zależności od potrzeb uczestników),
- czytelne oznaczenia pomieszczeń, a w razie potrzeby możliwość wprowadzenia dodatkowych oznaczeń (w tym rozwiązań w standardzie przyjaznym osobom niewidomym, np. oznaczenia Braille’a).

Dostępność będzie rozpoznawana na etapie rekrutacji, a organizacja przestrzeni zostanie dostosowana do zgłoszonych potrzeb w granicach realnych możliwości.

Miejsce realizacji wyjść:

Warszawa – przestrzeń publiczna dobrana tak, aby była możliwie dostępna architektonicznie, z możliwością odpoczynku i przerwy, a także z kontrolą bodźców (unikanie miejsc nadmiernie obciążających). Wybór miejsca będzie konsultowany z uczestnikami, aby wzmocnić sprawczość i poczucie wpływu.

REZULTATY I WSKAŹNIKI ZREALIZOWANYCH DZIAŁAŃ

Rezultat 1.

Uczestnicy objęci wsparciem w cyklu warsztatowym

Opis rezultatu: Osoby dorosłe w kryzysie psychicznym (w tym studenci) uzyskują dostęp do profesjonalnego, cyklicznego wsparcia psychoedukacyjno-integracyjnego.

Wskaźniki:

1. Liczba osób zakwalifikowanych do projektu: **min. 15 osób**.
2. Liczba osób, które wezmą udział w co najmniej 3 z 5 warsztatów: **min. 12 osób** (utrzymanie uczestnictwa – kluczowe dla efektu).
3. Liczba zrealizowanych warsztatów: **5 spotkań × 2 godz. = 10 godz.**

Sposób pomiaru / Źródła danych: lista zgłoszeń i kwalifikacji, listy obecności, harmonogram zajęć, karty realizacji spotkań (data, czas, tematyka).

Rezultat 2.

Wzrost wiedzy i kompetencji radzenia sobie w kryzysie psychicznym

Opis rezultatu: Uczestnicy zwiększają rozumienie mechanizmów kryzysu i zdobywają konkretne narzędzia samoregulacji, komunikacji i planowania działań w trudnym czasie (wiosenne przesilenie / okres świąt).

Wskaźniki:

1. Odsetek uczestników, którzy deklarują wzrost wiedzy w zakresie: rozpoznawania sygnałów kryzysu i sposobów reagowania: **min. 75%**.
2. Odsetek uczestników, którzy po cyklu potrafią wskazać **min. 2 konkretne strategie** samoregulacji (np. technika oddechowa, uziemienie, plan minimum, kontakt wsparciowy): **min. 75%**.
3. Odsetek uczestników, którzy po cyklu posiadają spisany „**Plan działania na trudny dzień/tydzień**” (plan minimum + mapa wsparcia): **min. 70%**.

Sposób pomiaru / Źródła danych: krótka ankieta „pre/post” (na 1. i 5. spotkaniu) + checklista narzędzi (zaznaczenie, które narzędzia uczestnik realnie zabiera ze sobą). Ankiety bez danych wrażliwych – kod uczestnika zamiast imienia i nazwiska.

Rezultat 3.

Wzmocnienie przynależności i integracji – przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu

Opis rezultatu: Uczestnicy doświadczają bezpiecznej przynależności do grupy, nawiązują relacje i uczą się współdziałania, co przeciwdziała izolacji oraz wycofaniu społecznemu (częstym w kryzysie psychicznym).

Wskaźniki:

1. Odsetek uczestników, którzy deklarują, że w trakcie projektu doświadczyli poprawy w obszarze „poczucie bycia w kontakcie / nie bycia samemu”: **min. 70%**.

2. Liczba osób, które na końcu projektu potrafią wskazać **min. 1 osobę z grupy / 1 bezpieczny kontakt lub instytucję**, do której mogą się zwrócić: **min. 12 osób**.

Sposób pomiaru / Źródła danych: ankieta końcowa + krótka checklista „moja sieć wsparcia po projekcie” (anonimowa, kod uczestnika).

Rezultat 4.

Trening funkcjonowania w przestrzeni publicznej – praktyczne przeniesienie efektów warsztatów na życie codzienne

Opis rezultatu: Uczestnicy wezmą udział w dwóch wyjściach integracyjno-edukacyjnych i przećwiczą w realnym środowisku strategie radzenia sobie z napięciem, unikanie/wycofanie oraz korzystanie z zasobów.

Wskaźniki:

1. Liczba zrealizowanych wyjść: **2 wyjścia**.
2. Średnia liczba uczestników w wyjściach: **min. 10 osób** na wyjście (*dopuszczalne różnice – bezpieczeństwo i komfort uczestników*).
3. Odsetek uczestników wyjść, którzy deklarują, że wyjście pomogło im „łatwiej korzystać z przestrzeni publicznej / przełamać unikanie”: **min. 70%**.

Sposób pomiaru / Źródła danych: listy obecności na wyjściach + ankieta na koniec projektu, notatka realizacyjna specjalisty.

Rezultat 5.

Sprawna organizacja i bezpieczeństwo procesu wsparcia (koordynacja)

Opis rezultatu: Rekrutacja, organizacja, komunikacja i utrzymanie udziału uczestników zostaną zapewnione dzięki pracy koordynatora/specjalisty ds. integracji, co zwiększy dostępność i ciągłość udziału w cyklu.

Wskaźniki:

1. Liczba przeprowadzonych rozmów kwalifikacyjno-organizacyjnych: **min. 15**.
2. Przygotowany i realizowany harmonogram: **1 harmonogram** + potwierdzenia terminów i przypomnienia.
3. Komplet dokumentacji projektowej: listy obecności, zgody/informacje, notatki organizacyjne: **100% działań udokumentowanych**.

Sposób pomiaru / Źródła danych: rejestr kontaktów koordynatora, harmonogram, potwierdzenia komunikacji, komplet dokumentów projektu.

HARMONOGRAM REALIZACJI DZIAŁAŃ (16.03–30.04.2026)

Tydzień 1 → Koordynacja, planowanie projektu i rekrutacja uczestników

Koordynator/specjalista ds. integracji: uruchomienie rekrutacji (telefon/mail/social media, kontakt z osobami oczekującymi na wsparcie); krótkie rozmowy organizacyjno-kwalifikacyjne, rozpoznanie potrzeb dostępności; zamknięcie listy uczestników (min. 15) i wysłanie informacji organizacyjnych (zasady udziału, poufność, przerwy, dostępność).

Rezultat: grupa zrekrutowana, gotowość do startu cyklu.

Tydzień 2–5 → Warsztaty 1–4 (każdy po 2h) – psycholog/psychoterapeuta + trener wspomagający

Tematy warsztatów: „Kryzys psychiczny: rozpoznawanie, sygnały ostrzegawcze, plan reagowania”; „Samoregulacja, napięcie, plan minimum na trudny tydzień”; „Konflikt, relacje, granice – jak chronić siebie w trudnym czasie (w tym okres świąt)”; „Samotność, izolacja, przynależność – budowanie kontaktu i proszenie o pomoc”.

Koordynator: lista obecności, organizacja sali, komunikacja do uczestników, wsparcie udziału, przypomnienia, wsparcie frekwencji, dokumentacja.

Rezultaty: uczestnicy potrafią zastosować min. 1 technikę regulacyjną, wzmocnienie relacji w grupie, przeciwdziałanie wycofaniu, uczestnicy mają strategie radzenia sobie w napiętych sytuacjach relacyjnych.

Tydzień 6 → Wyjście 1 (3h) – integracyjno-edukacyjne + wsparcie specjalisty

Temat wyjścia: trening korzystania z przestrzeni publicznej, przerwy regulacyjne, plan bezpieczeństwa.

Koordynator: organizacja grupy, logistyka, bilety/poczęstunek, dokumentacja.

Rezultat: praktyczne przełożenie narzędzi na sytuację realną, przełamywanie unikania.

Tydzień 7 → Warsztat 5 (2h) oraz Wyjście 2 (3h)

Warsztat 5 (2) – podsumowanie cyklu – psycholog/psychoterapeuta + trener wspomagający

Temat warsztatu: „Sprawczość, plan dalszego działania, mapa wsparcia, utrwalenie narzędzi”.

Wyjście 2 (3h) – integracyjno-edukacyjne + wsparcie specjalisty (może być w tym samym tygodniu, w innym dniu)

Temat wyjścia: drugi trening w przestrzeni publicznej, utrwalenie efektu, domknięcie procesu.

Koordynator: ankiety końcowe, domknięcie dokumentacji, zebranie rezultatów i wskaźników.

Rezultat: zakończenie projektu, zebrane dane do sprawozdania, uczestnicy mają plan dalszych kroków.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / Źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników objętych wsparciem	min. 15 osób	Lista obecności
Przeprowadzone warsztaty edukacyjne	5 warsztatów (5 x 2h, łącznie 10 h)	Lista obecności, harmonogram
- Co najmniej 75% uczestników deklaruje wzrost wiedzy o kryzysie - Co najmniej 75% uczestników wskazuje min. 2 strategie samoregulacji - Co najmniej 70% uczestników posiada spisany „Plan działania”	- 75% uczestników – wzrost wiedzy o kryzysie i wskazanie min. 2 strategii samoregulacji - 70% uczestników – spisany „Plan działania”	Ankieta „pre/post” (na 1. i 5. spotkaniu), checklista narzędzi (z użyciem kodu uczestnika)
- Co najmniej 70% uczestników deklaruje poprawę w obszarze poczucia kontaktu - Liczba uczestników potrafiących wskazać min. 1 bezpieczny kontakt/instytucję: min. 12 osób	- 70% uczestników – poprawa w obszarze poczucia kontaktu - min. 12 osób – wskazanie min. 1 bezpiecznego kontaktu/instytucji	Ankieta końcowa, krótka checklista „moja sieć wsparcia po projekcie” (z użyciem kodu uczestnika)
Liczba zrealizowanych wyjść w przestrzeni publicznej	2 wyjścia (2 x 3h, łącznie 6h)	Listy obecności, notatka realizacyjna specjalisty
Co najmniej 70% uczestników deklaruje przełamanie unikania przestrzeni publicznej	70% uczestników – przełamanie unikania przestrzeni publicznej	Ankieta końcowa (z użyciem kodu uczestnika)

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

Fundacja działa od 2013 roku, tworząc zespół doświadczonych psychologów, psychoterapeutów i edukatorów, którzy wspierają osoby z trudnościami psychicznymi – od kryzysów emocjonalnych i zaburzeń lękowych po problemy adaptacyjne i izolację społeczną. Koncentrujemy się na wsparciu psychologicznym, edukacyjnym i psychoprophylaktycznym: pomagamy dzieciom i młodzieży (a także młodym dorosłym) budować odporność psychiczną, uczyć się komunikacji i granic, wracać do relacji oraz bezpiecznie integrować się z otoczeniem. Realizujemy projekty przeciwdziałające wykluczeniu i marginalizacji, łącząc konsultacje indywidualne, warsztaty psychoedukacyjne, działania integracyjne oraz towarzyszenie w przestrzeni publicznej.

Zasoby lokalowe

Pracujemy w siedzibie Fundacji przy ul. **Smolnej 13/402** w Warszawie (IV piętro, **winda**, przestrzeń bez barier). Do dyspozycji mamy: **salę warsztatową** z mobilnym ustawieniem krzeseł i stolików, **strefę ciszy/wyciszenia**, gabinet do konsultacji 1:1, **rzutnik/projektor**, ekran, **flipchart**, tablice suchościeralne, sprzęt audio, a także zaplecze socjalne (aneks kuchenny, woda/herbata) i toalety przystosowane. Materiały zapewniamy w wersji druk/PDF (na życzenie większa czcionka). Posiadamy również **biblioteczkę** z literaturą psychologiczną oraz zestawy kart pracy (plany bezpieczeństwa, mapy wsparcia, narzędzia samoregulacji).

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Zagraj dla zdrowia psychicznego. Realizacja: IV.2024 – X.2024.

Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego doświadczających trudności psychicznych oraz ich rodzin, opiekunów i nauczycieli. Celem jest zwiększenie odporności psychicznej, destygmatyzacja problemów psychicznych i promocja zdrowia psychicznego poprzez edukację oraz twórcze zaangażowanie uczestników. W ramach projektu realizowane są warsztaty edukacyjne, tworzenie i dystrybucja autorskiej gry planszowej oraz produkcja filmu edukacyjnego. Projekt dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Razem w kierunku umacniania. Realizacja VI.2023 -XI.2024.

Projekt skierowany do osób dorosłych doświadczających kryzysu psychicznego z terenu województwa mazowieckiego, którzy potrzebowali bezpłatnej pomocy psychologicznej, zwiększając tym samym swoją wiedzę na temat zaburzeń psychicznych, uzależnień oraz ich profilaktyki, jak również poprawę umiejętności komunikacji i zmniejszyć poczucie lęku. W ramach projektu oferowaliśmy bezpłatne działania: konsultacje psychologiczne i specjalistyczne, telefon zaufania, grupę wsparcia, piknik integracyjny, festiwal filmowy. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Razem po dziecięcy uśmiech II. Realizacja IX.2023-VIII.2024.

Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z Ukrainy, Białorusi i Polski, doświadczających kryzysów psychicznych, migracji i wojny. W ramach projektu: wsparcie psychologiczne i specjalistyczne oraz terapię grupową dla młodzieży. Projekt jest realizowany w ramach programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna Polskiej Akcji Humanitarnej.

Akademia Aktywnego Studenta realizacji: X.2024 – XII.2024

Projekt skierowany do studentów warszawskich uczelni, szczególnie z kierunków psychologia, pedagogika oraz pokrewnych, którzy pragną rozwijać kompetencje interpersonalne i angażować się w działania społeczne. W ramach projektu oferujemy warsztaty, które wspierają rozwój umiejętności komunikacyjnych, asertywności oraz budowania odporności psychicznej. Projekt finansowany przez m.st. Warszawa.

Razem po dziecięcy uśmiech. Realizacja IX.2022-VIII.2023.

Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z Ukrainy, które uciekły przed wojną do Polski. W ramach projektu: wsparcie terapeutyczne, grupy wsparcia, warsztaty psychologiczne, nauka języka polskiego, działania integracyjne i adaptacyjne. Projekt jest realizowany w ramach programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna Polskiej Akcji Humanitarnej.

Razem po uśmiech. Realizacja IX-XII.2022.

Projekt integracyjny skierowany do dzieci, młodzieży i ich rodzin z Polski i Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie specjalistyczne, telefon zaufania, warsztaty adaptacyjne, wydarzenia integracyjne, nauka języka polskiego, nagranie filmu o adaptacji i integracji. Projekt jest realizowany przy wsparciu Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF).

FESTIWAL FILMOWY PRZE(Z)ŻYCIE. Realizacja VIII.2023 -XII.2023.

Projekt skierowany do mazowieckich seniorów. Poprzez projekcje filmowe, dyskusje i inspirujące rozmowy, stworzyliśmy przestrzeń pełną zrozumienia i inspiracji do rozmów na tematy poruszane w przedstawionych filmach, tak by stały się przestrzenią dla każdego seniora. Łącznie udział wzięło 360 seniorów z województwa mazowieckiego. Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Razem po zdrowie. Realizacja IV.2022-XII.2023.

Projekt skierowany do młodzieży, osób dorosłych i seniorów. W ramach projektu: webinarach, podcastach, warsztatach destygmatyzacyjnych, tworzenia poradnika, jak stać się dla siebie ważnym i kampanii #JesteśDlaMnieWażny. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Letnia Szkoła Integracji. Realizacja VIII-IX.2022.

Projekt skierowany do dzieci, młodzieży, osób dorosłych napływających z Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie psychologiczne w formie zajęć językowych oraz wydarzeń integracyjnych z udziałem psychoterapeuty, pomoc adaptacyjna i informacyjna, wydarzenia integrujące, nagranie 3 filmów ukierunkowanych na naukę języka polskiego. Projekt finansowany ze środków m.st Warszawa i UNICEF.

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Realizacja IV.2023 - XII.2023.

Projekt skierowany do osób dorosłych doświadczających chorób psychicznych, bądź kryzysu psychicznego oraz ich rodzin z województwa mazowieckiego. W ramach działań projektu: konsultacje psychologiczne i specjalistyczne i telefon zaufania. Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Mazowieckiego.

Razem z Ukrainą w stronę integracji. Realizacja IV-VI.2022.

Projekt skierowany do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów napływających z Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie psychologiczne w formie telefonu zaufania oraz konsultacji stacjonarnych, grupy wsparcia dla dzieci i młodzieży, grupa wsparcia dla kobiet, warsztaty psychoedukacyjne ukierunkowane na pierwsze kroki w Polsce, specjalistyczna pomoc adaptacyjna i informacyjna, nauka języka polskiego, wydarzenia integrujące, nagranie 4 filmów ukierunkowanych na psychoedukację osób z Ukrainy. Projekt finansowany ze środków Państwa Polskiego.

Wsparcie dla osób w kryzysie. Realizacja VI-X.2020 r.

Projekt skierowany był do osób z terenu województwa mazowieckiego. Celem projektu było wsparcie dla osób w kryzysach psychicznych, doświadczeniem przemocy oraz trudności spowodowanych covid-19 i przymusową izolacją. Projekt finansowany ze środków otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19.

RAZEM w kierunku umacniania. Realizacja 2016, 2018, 2019 i V-XI.2022.

Projekt dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej lub kryzysu psychicznego oraz ich rodzin i opiekunów. Projekt nakierowany na integrację i aktywizację społeczną i zawodową. Projekt współfinansowany był ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

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.

Aktywni w Razem w sercu Mazowsza. Realizacja VI-XI.2021.

Projekt skierowany do osób 55+ z terenu województwa mazowieckiego. W ramach projektu podejmowane były działania na rzecz osób starszych w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną. Projekt finansowany ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego. Tytuł: Razem po zdrowe nawyki – 2 edycja. Realizacja VIII.2021-XI.2022. Projekt skierowany do osób 60+ uzależnionych od alkoholu lub doświadczających uzależnienia w rodzinie. W ramach projektu odbyły się: konsultacje psychologiczne, telefon zaufania, warsztaty, grupy wsparcia, grupy arteterapeutyczne, wydarzenia integracyjne i międzypokoleniowych. Projekt finansowany ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY.

RAZEM w stronę integracji. Realizacja 2014-2017.

Odbiorcami inicjatywy były osoby niepełnosprawne wieku od 18 do 30 roku życia z Fundacji „Też chcemy być”. Głównym celem inicjatywy jest integracja osób niepełnosprawnych ze studentami psychologii. W ramach inicjatywy były

prorowadzone warsztaty dotyczące umiejętności miękkich, relacji interpersonalnych, komunikacji, treningu konstruktywnego radzenia z emocjami. Projekt finansowany z darowizn i pracy społecznej członków Fundacji.

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.

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.

RAZEM W KIERUNKU INTEGRACJI. Realizacja II-XII.2017.

Odbiorcami projektu były osoby z terenu województwa mazowieckiego: osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, dorosłe dzieci alkoholików, osoby 60+, wolontariusze. W ramach projektu odbyły się: grupy wsparcia z elementami psychoedukacji, warsztaty zawodowe i interpersonalne, konsultacje psychologiczne, wydarzenia integrujące. Projekt zrealizowany przy współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 120 000 zł.

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.

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.

Poradnictwo specjalistyczne psychologiczne, seksuologiczne, zawodowe, prawne.

Odbiorcami działania są m.in. dzieci, młodzież, osoby dorosłe doświadczające kryzysów natury psychicznej, rodziny, które doświadczają kryzysu w związku z chorobą jednego jej z członków, uzależnieniem, trudnościami rodzicielskimi, izolacją itp. Obecnie z poradnictwa skorzystało 2100 osób w ramach działań własnych fundacji. Działanie jest finansowane z darowizn, płatności beneficjentów i pracy społecznej członków fundacji.

Współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej (Śródmieście, Bemowo), ośrodkami opieki środowiskowej (Bielański Środowiskowy Dom Samopomocy, Warszawski Dom pod Fontanną), licznymi stowarzyszeniami i fundacjami świadczącymi pomoc osobom z doświadczeniem kryzysu psychicznego (Stowarzyszenie PULS, Fundacja „Też chcemy być” itp.), a także szkołami na różnych szczeblach edukacji (Szkoła Podstawowa nr 2 w Kobylce, Szkoła Podstawowa Nr 48, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej).

Ponadto Fundacja prowadzi **długofalowe działania dla dzieci ze świetlic socjoterapeutycznych** Marysieńka (Warszawa-Wilanów), Książkę (Warszawa - Praga Pn.) oraz Qżnia (Kobyłka). W ramach wyżej wymienionej współpracy realizowany jest szeroki zakres usług ze strony Fundacji – począwszy od form profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, poprzez działalność edukacyjną, warsztatową, rozwojową, integracyjną itp. Działania w ramach współpracy realizowane są przez naszą organizację od 2014 roku.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztaty psychoedukacyjne – Psycholog/Psychoterapeuta (5 spotk. × 2 h × 250 zł) (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	2500,00	2500,00	
2.	Warsztaty psychoedukacyjne – Trener wspomagający (5 spotk. × 2 h × 130 zł) (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	1300,00	1300,00	
3.	Dwa wyjścia integracyjno-edukacyjne (m.in. koszt biletów wstępu, poczęstunek) (faktura)	1000,00	1000,00	
4.	Psycholog/psychoterapeuta – wyjścia integracyjno-treningowe (2 x 3 godziny x 250 zł) (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	1500,00	1500,00	
5.	Wynajem lokalu na prowadzone działania (faktura)	1000,00	1000,00	
6.	Poczęstunek dla beneficjentów (faktura)	450,00	450,00	
7.	Koordinator projektu, specjalista ds. integracji (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/umowa o pracę/faktura)	1800,00	1800,00	
8.	Obsługa księgowa (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	450,00	450,00	
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

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