

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Dzielnicy Praga-Północ Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	32) 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: Fundacja Puntana , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000748604 , Kod pocztowy: 00-654 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Jana I Jędrzeja Śniadeckich , Numer posesji: 17 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Śródmieście (dzielnica) , Strona www: www.empatea.pl , Adres e-mail: prezes@puntana.pl , Numer telefonu: 606912215 , 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)	Michał Kwaśniewski Adres e-mail: prezes@puntana.pl Telefon: 606912215

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Praski Mindfulness			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	08.08.2025	Data zakończenia	31.10.2025

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

Opis zadania

Zrealizujemy cykl 12 warsztatów psychologiczno-edukacyjnych z zakresu mindfulness dla mieszkańców Warszawy w wieku 18–35lat, jako formę profilaktyki uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych. Program warsztatów opiera się na praktycznych technikach uważności (mindfulness), pracy z emocjami, stresem, ciałem i myślami.

Warsztaty będą całkowicie bezpłatne i skierowane do osób zagrożonych uzależnieniami lub ich skutkami, a także do osób, które chcą nauczyć się zdrowych sposobów regulacji emocji i spędzania czasu. Spotkania będą prowadzone przez doświadczonych psychologów, terapeutów i trenerów uważności.

W trakcie warsztatów będziemy poruszać tematy różnych form regulacji emocji i pracy poznawczej, które będą miały zapobiegać formom regulacji poprzez używki i uzależnienia behawioralne. Każdy warsztat będzie się kończył relaksacją.

Struktura cyklu

Liczba spotkań: 12

Czas trwania każdego spotkania: 2,5 godziny (łącznie 30 godzin)

Forma: Spotkania stacjonarne

Liczba uczestników: 15 -20 osób

Termin: Poranki w soboty

Uczestnicy: Rekrutacja odbiorców będzie odbywać się 2-torowo. Do osób młodszych będziemy docierali za pośrednictwem Internetu. Projekt będziemy promować w sieci na stronach internetowych zaprzyjaźnionych organizacji. Intensywnie będziemy promować projekt w social mediach - na FB i Instagramach za pośrednictwem social mediów współpracujących organizacji i psychologów oraz psychoterapeutów np. Instagram terapeuta_rozmawia, speechpoint i empatea_centrum_psychoterapii. Do osób w starszym wieku dotrzemy poprzez promocję standardową i outdoorową (plakaty) oraz dzięki współpracy z organizacjami, z którymi do tej pory współpracowaliśmy. Skontaktujemy się z Centrum Odwykowe w Warszawie SPZOZ i Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie prośbą o przekazanie informacji do odbiorców swoich działań. Przy wcześniejszych naszych działaniach takich jak Warszawskie Warsztaty Psychologiczne w ten sam sposób pozyskiwaliśmy odbiorców i mamy w tym doświadczenie.

Zapisy będziemy przyjmować przez formularz zgłoszeniowy oraz telefonicznie - dla osób za szczególnymi potrzebami.

Cele szczegółowe

- * Pokazanie uczestnikom, jak praktyki uważności redukują stres, będący czynnikiem ryzyka uzależnień
- * Wzmacnianie kompetencji psychicznych: samoświadomości, samoregulacji, empatii, koncentracji
- * Budowanie zdrowszych nawyków emocjonalnych i społecznych
- * Przeciwdziałanie mechanizmowi unikania poprzez świadome przeżywanie emocji

Plan warsztatów

1. Czym jest mindfulness? Uważność jako alternatywa dla uzależnień

2. Uważne ciało – jak ciało mówi o naszych emocjach
3. Uważność w emocjach – jak być przy trudnym uczuciu, zamiast go tłumić
4. Automatyczny pilot vs świadomy wybór – jak powstają nawyki
5. Uważność a relacje – jak słuchać i być słyszonym
6. Trudne myśli – praca z wewnętrznym krytykiem
7. Uważność w codzienności – jak spędzać czas świadomie
8. Impuls vs odpowiedź – jak zatrzymać automatyzm sięgania po substancje
9. Uważność i współczucie wobec siebie
10. Podsumowanie i integracja – plan na przyszłość bez uzależnień

11 i 12 zajęcia będą podsumowaniem cyklu na których sprawdzimy wiedzę uczestników i przeprowadzimy długie relaksacje wprowadzając wiedzę teoretyczną do praktyki utrwalając między innymi umiejętność regulowania się oddechem co może istotnie wpływać na rezygnację z zażywania substancji.

Dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami

Projekt zapewnia pełną dostępność, zgodnie z obowiązującymi przepisami:

- * Dostępność architektoniczna: zajęcia stacjonarne z pomocą wolontariusza (wejście po schodach, za pomoc odpowiedzialny prowadzący warsztaty)
- * Dostępność cyfrowa: platforma online zgodna z WCAG 2.1; zapisy możliwe telefonicznie i mailowo
- * Informacyjno-komunikacyjna: wsparcie tłumacza migowego na życzenie, obsługa przez wolontariusza
- * Alternatywne formy uczestnictwa: transmisja online, pomoc techniczna, proste formularze
- * Pomoc indywidualna: kontakt z koordynatorem, zapis telefoniczny, wsparcie w zapisach

Kadra i realizacja

Zajęcia prowadzić będą doświadczeni psychologowie, psychoterapeuci i trenerzy mindfulness.

Wszyscy posiadają wiedzę z zakresu CBT i profilaktyki uzależnień.

Każde zajęcia będą kończyć się 30 minutową relaksacją w celu uspokojenia ciała i emocji. Niezbędne będzie kontynuowanie relaksacji co tydzień żeby utrzymać efekty poprzez regularną pracę. Dlatego potrzebne nam są maty oraz woreczki na oczy dla max 20 osób.

Koordynator projektu: Michał Kwaśniewski – Prezes Fundacji (działania wolontaryjne)

Miejsce realizacji

Sala do terapii grupowej EMPATEA Centrum Psychoterapii ul. Jagiellońska 4 (współpracuje z Fundacją od dawna)

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost wiedzy: uczestnicy rozumieją mechanizmy uzależnień i poznają ich skutki	Wzrost wiedzy o 20% u 15 - 20 uczestników zajęć	Ankiety pre i po
Nauka nowych kompetencji społecznych: poprzez ćwiczenia relacyjne (np. aktywne słuchanie, komunikacja empatyczna) i chroniących: nauka zatrzymywania impulsów, samoregulacji i alternatywnych strategii	Wzrost wiedzy o 20% u 15 - 20 uczestników zajęć	Ankiety pre i po
Przeprowadzenie warsztatów	12 spotkań po 2,5h	Lista obecności

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

Charakterystyka oferenta

Jesteśmy fundacją, której głównym celem jest poprawa jakości życia mieszkańców Warszawy poprzez wprowadzanie nowych programów psychologiczno - edukacyjnych oraz zajęć rekreacyjnych. Mamy doświadczenie w organizacji warsztatów psychoedukacyjnych i edukacyjnych w Warszawie oraz doświadczenie w organizacji dużych imprez o charakterze rekreacyjnym na 100-200 uczestników. Organizacja cyklu warsztatów nie jest dla nas wyzwaniem organizacyjnym, mamy pełne zaplecze żeby przeprowadzić je sprawnie i profesjonalnie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Jesteśmy fundacją, której głównym celem jest poprawa jakości życia mieszkańców Warszawy poprzez wprowadzanie nowych programów psychologiczno - edukacyjnych oraz zajęć rekreacyjnych. Mamy doświadczenie w organizacji warsztatów psychoedukacyjnych i edukacyjnych w Warszawie oraz doświadczenie w organizacji dużych imprez o charakterze rekreacyjnym na 100-200 uczestników. Organizacja cyklu warsztatów nie jest dla nas wyzwaniem organizacyjnym, mamy pełne zaplecze żeby przeprowadzić je sprawnie i profesjonalnie.

Jesteśmy w trakcie organizacji dużego projektu we współpracy z wydziałem polityki i spraw społecznych i sportu Dzielnicy Śródmieście dla Seniorów. Organizowaliśmy również dwukrotnie projekt "Aktywny Senior na Ursynowie" we współpracy z Dzielnica Ursynów.

Na Pradze przeprowadziliśmy (z własnych środków) projekty:

- Niskopłatne konsultacje psychologiczne
- Warsztaty o komunikacji "Jak gadać żeby się dogadać"

- Warsztaty o stresie "Jak radzić sobie ze stresem"
- Warsztaty "Mity seksualności"
- Warsztaty online "Jak nie zwariować przy świątecznym stole"

W 2023 i 2024 r. przeprowadziliśmy dwukrotnie projekty Warszawskie Warsztaty Psychologiczne, które cieszyły się dużym zainteresowaniem i zostały przeprowadzone skutecznie i bez problemów we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych.

W tym roku realizujemy również duży projekt na Pradze południe "Południowo - Praskie Warsztaty Psychologiczne".

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W naszej kadrze mamy psychologów, psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych i psychodynamicznych, którzy będą prowadzić zajęcia. To osoby z dużym doświadczeniem w pracy z osobami w trudnej sytuacji, doświadczającymi przemocy czy osobami w uzależnieniu. Wszystkie osoby współpracujące z Fundacją są czynne zawodowo i cały czas się doksztalają.

Jako fundacja mamy doświadczenie w organizacji imprez na kilka set osób. Mamy też bardzo dobrze przygotowany zespół to organizacji dużych imprez. W naszym składzie jest Michał Kwaśniewski, który ma ogromne doświadczenie w organizacji dużych wydarzeń. Organizowaliśmy projekty na kilka set osób współpracując między innymi z Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego, Dzielnicą Białotą, Śródmieściem, Ursynowem czy Mokotowem.

Wykorzystamy też lokal Fundacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie i zakup materiałów promocyjnych - plakaty z informacją o współfinansowaniu zadania (projekt, wydruk, kolportaż)	500,00		
2.	Wynajem lokalu na warsztaty stacjonarne	1 500,00		
3.	Wynagrodzenie dla osób prowadzących spotkania (220 zł x 30h)	6 600,00		
4.	Obsługa księgowa	500,00		
5.	Maty do relaksacji i woreczki na oczy - 15 sztuk	750,00		
6.	Materiały biurowe - flipchart, papier, długopisy	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 350,00	10 000,00	350,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; (*fakultatywny*)

2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
 3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
 4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*
-

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.