

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>Fundacja Psyche - Strefa Pozytywnych Myśli</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000638287</b> , Kod pocztowy: <b>05-123</b> , Poczta: <b>Chotomów</b> , Miejscowość: <b>Chotomów</b> , Ulica: <b>Mała</b> , Numer posesji: <b>11</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>legionowski</b> , Gmina: <b>Jabłonna</b> , Strona www: <b>https://www.fundacjapsyche.pl/</b> , Adres e-mail: <b>kontakt@fundacjapsyche.p</b> , Numer telefonu: <b>505685454</b> ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Tomasz Budka</b> <b>Adres e-mail: kontakt@fundacjapsyche.pl Telefon: 505685454</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Zdrowie psychiczne mieszkańców Warszawy - warsztaty radzenia sobie ze stresem, lękiem i wypaleniem w roku 2026			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.06.2026	Data zakończenia	29.08.2026

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

#### Opis zadania

Projekt pt. „Zdrowie psychiczne mieszkańców Warszawy – warsztaty radzenia sobie ze stresem, lękiem i wypaleniem w roku 2026” zakłada realizację działań z zakresu edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki zdrowia psychicznego skierowanych do dorosłych mieszkańców m.st. Warszawy.

Celem zadania jest zwiększenie wiedzy mieszkańców w zakresie dbania o zdrowie psychiczne, przeciwdziałania skutkom przewlekłego stresu oraz wzmacniania kompetencji służących utrzymaniu dobrostanu psychicznego i społecznego.

W ramach zadania zostanie przeprowadzonych 6 bezpłatnych warsztatów stacjonarnych, każdy trwający około 2 godziny. Spotkania prowadzone będą przez wykwalifikowanego psychologa / psychoterapeutę posiadającego doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi.

Warsztaty będą miały charakter praktyczny i psychoedukacyjny. Uczestnicy uzyskają wiedzę oraz narzędzia wspierające codzienne funkcjonowanie i profilaktykę problemów zdrowotnych związanych z przeciążeniem psychicznym.

Zakres tematyczny warsztatów: rozpoznawanie objawów stresu przewlekłego, sposoby redukcji napięcia emocjonalnego, radzenie sobie z lękiem i nadmiernym zamartwianiem, profilaktyka wypalenia zawodowego, higiena snu i regeneracja psychiczna, budowanie odporności psychicznej, wzmacnianie relacji społecznych i wsparcia, kiedy i gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

Projekt odpowiada na aktualne potrzeby zdrowotne mieszkańców Warszawy związane z szybkim tempem życia, przeciążeniem obowiązkami zawodowymi, samotnością oraz narastającymi trudnościami emocjonalnymi.

Udział w projekcie będzie całkowicie bezpłatny. Rekrutacja prowadzona będzie poprzez stronę internetową Fundacji, media społecznościowe oraz działania informacyjne kierowane do mieszkańców Warszawy.

Zadanie ma charakter ogólnomiejski i będzie dostępne dla mieszkańców różnych dzielnic m.st. Warszawy, zgodnie z celem Strategii #Warszawa2030 – korzystanie z usług blisko domu.

Zadanie będzie realizowane zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Miejsce realizacji zadania umożliwi udział uczestników, w tym osób z ograniczoną mobilnością. Uczestnicy otrzymają informacje organizacyjne dotyczące dojazdu, wejścia oraz sposobu korzystania z przestrzeni. W przypadku zgłoszenia szczególnych potrzeb zapewnione zostanie wsparcie organizacyjne. Możliwy będzie wstęp z psem asystującym. Informacje o projekcie, zapisy, komunikaty organizacyjne oraz materiały elektroniczne będą przygotowane zgodnie z zasadami dostępności cyfrowej, w szczególności poprzez: czytelny układ treści, prosty język, możliwość odczytu przez technologie wspierające, dokumenty w dostępnych formatach. Zapewniony zostanie kontakt telefoniczny oraz mailowy. Na wniosek uczestnika możliwe będzie dostosowanie sposobu komunikacji do indywidualnych potrzeb. W przypadku wystąpienia barier Fundacja zapewni dostęp alternatywny poprzez wsparcie personelu, indywidualną organizację udziału lub inne rozwiązania adekwatne do potrzeb uczestnika.

## Miejsce realizacji

Psychoklinika.pl, ul. Żyzna 4, Warszawa – dzielnica Targówek. Lokal zapewnia odpowiednie warunki do realizacji spotkań grupowych.

## 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja warsztatów psychoedukacyjnych	6 warsztatów	harmonogram, dokumentacja
Udział mieszkańców m.st. Warszawy	minimum 60 osób łącznie	listy obecności
Wzrost wiedzy uczestników nt. zdrowia psychicznego	minimum 70% uczestników	ankiety ewaluacyjne
Wzrost umiejętności radzenia sobie ze stresem	minimum 70% uczestników	ankiety ewaluacyjne
Upowszechnienie wiedzy o możliwościach korzystania z pomocy specjalistycznej	minimum 60 osób	materiały informacyjne

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

### Charakterystyka oferenta

Fundacja PSYCHE– Strefa Pozytywnych Myśli jest organizacją pozarządową działającą w obszarze ochrony zdrowia psychicznego, profilaktyki oraz wsparcia psychologicznego dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Głównym celem Fundacji jest zwiększanie dostępności do specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej oraz podejmowanie działań wspierających osoby doświadczające kryzysów psychicznych, w tym uzależnień. Fundacja realizuje swoje działania poprzez organizację konsultacji psychologicznych, psychoterapii, warsztatów, grup wsparcia oraz programów profilaktycznych i edukacyjnych. Współpracuje z wykwalifikowaną kadrą specjalistów, w tym psychologów, psychoterapeutów oraz lekarzy psychiatrów. Działalność Fundacji koncentruje się na zapewnieniu kompleksowej, dostępnej i wysokiej jakości pomocy, odpowiadającej na realne potrzeby mieszkańców, w szczególności w zakresie zdrowia psychicznego oraz przeciwdziałania uzależnieniom.

### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji zadań publicznych z zakresu ochrony zdrowia psychicznego oraz wsparcia psychologicznego, realizowanych na rzecz mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo oraz Powiatu Legionowskiego. W latach 2017–2025 Fundacja realizowała liczne

projekty finansowane ze środków publicznych, w tym cykliczne zadania zlecane przez Gminę Miejską Legionowo (m.in. na podstawie umów nr WZIS.526.4.2018, WZIS.526.11.2019, WZIS.526.11.2020, WZIS.526.4.2021, WZIS.526.7.2023, WZIS.526.2.2024, WZIS.526.2.2025), obejmujące prowadzenie konsultacji psychologicznych, psychoterapii oraz działań profilaktycznych. Fundacja realizowała również projekty dla Powiatu Legionowskiego, takie jak „Umysł ponad nastrojem” oraz „Zdrowie w głowie”, a także wieloletnie programy wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin finansowane ze środków Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Dodatkowo Fundacja organizowała liczne działania edukacyjne i profilaktyczne, w tym warsztaty, konsultacje specjalistyczne, grupy wsparcia oraz wydarzenia z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego. Posiada również doświadczenie w realizacji działań interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych, m.in. podczas pandemii COVID-19, zapewniając mieszkańcom dostęp do wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego. Zdobyte doświadczenie gwarantuje wysoką jakość realizacji zadania oraz skuteczne dotarcie do grupy docelowej.

#### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby kadrowe: Zadanie realizowane będzie przez wykwalifikowaną kadrę specjalistów posiadających odpowiednie wykształcenie, doświadczenie oraz kompetencje w zakresie pracy z osobami zmagającymi się z uzależnieniami. W skład zespołu wchodzić będą w szczególności: psycholog/psychoterapeuta prowadzący grupę wsparcia, -koordynator projektu odpowiedzialny za organizację, promocję oraz nadzór nad realizacją zadania, wolontariusz wspierający działania organizacyjne i promocyjne. W razie potrzeby możliwe będzie także wsparcie lekarza psychiatry współpracującego z Fundacją. Zasoby rzeczowe: Na potrzeby realizacji zadania wykorzystane zostaną: pomieszczenia zapewniające komfortowe i bezpieczne warunki do prowadzenia spotkań grupowych (udostępnione przez partnera – Psychoklinika.pl), sprzęt komputerowy wraz z oprogramowaniem do obsługi organizacyjnej i promocyjnej projektu, drukarka oraz materiały eksploatacyjne do przygotowania materiałów informacyjnych, materiały edukacyjne i pomocnicze dla uczestników (np. poradniki, materiały psychoedukacyjne), podstawowe materiały biurowe i organizacyjne. Zasoby organizacyjne i partnerskie: Fundacja realizuje zadanie we współpracy z Psychoklinika.pl, co zapewnia dostęp do specjalistycznej wiedzy, zaplecza lokalowego oraz doświadczenia w pracy terapeutycznej. Współpraca ta umożliwi sprawną organizację działań oraz utrzymanie wysokiego standardu świadczanego wsparcia.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 6 warsztatów przez specjalistę	7 200,00		
2.	Koordinacja projektu	1 000,00		
3.	Catering dla uczestników spotkań	1 200,00		
4.	Materiały edukacyjne i biurowe	600,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## 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 - złożony elektronicznie)*
  4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny - złożony elektronicznie)*
- 

<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.