

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 Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	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)

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 Mental Health Institute , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001235655 , Kod pocztowy: 00-682 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Hoża , Numer posesji: 86 , Numer lokalu: 410 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: fmhi.pl , Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com , Numer telefonu: 516387038 ,	
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)	Alesia Aminova Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com Telefon: 516387038

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	RESET BALANCE – edukacyjny program dbania o dobrostan psychiczny kobiet migrantek			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.07.2026	Data zakończenia	28.09.2026

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

Opis zadania

Projekt obejmuje cykl 4 warsztatów edukacyjnych o charakterze profilaktycznym, prowadzonych w języku rosyjskim dla 10 kobiet migrantek mieszkających w Warszawie. Każde spotkanie (2 godziny) łączy blok psychoedukacyjny z zakresu dobrostanu psychicznego z praktycznymi ćwiczeniami regulacyjnymi. Program ma charakter edukacyjny i profilaktyczny – nie stanowi interwencji klinicznej ani terapeutycznej. Efektywność programu mierzona jest przy użyciu standaryzowanych narzędzi (PHQ-8, GAD-7, skala Holmesa-Rahe'a) w pomiarze przed i po programie.

Miejsce realizacji

Warszawa (sala udostępniana nieodpłatnie)

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestniczek, które ukończyły program	10 osób	Lista obecności na każdym spotkaniu
Poprawa subiektywnego samopoczucia uczestniczek	Poprawa wyników w PHQ-8 i GAD-7 (pomiar pre/post)	Arkusze pomiarowe przed i po programie
Uczestniczki posiadające indywidualny plan dobrostanu	10 osób (100% uczestniczek)	Ankieta końcowa

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

Fundacja Mental Health Institute (FMHI) jest warszawską fundacją edukacyjną działającą w obszarze zdrowia psychicznego, neuronauk i dobrostanu. Misją fundacji jest dostarczanie praktycznej wiedzy i narzędzi wspierających funkcjonowanie psychofizyczne – ze szczególnym uwzględnieniem osób z doświadczeniem migracji.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Prowadząca program posiada: 10 lat doświadczenia jako dietetyk/nutrycjolog z praktycznym prowadzeniem zajęć grupowych; 5 lat jako certyfikowany coach ICF w obszarze adaptacji i zmiany życiowej; 1 rok praktyki jako trener neurointegracji – programy regulacji emocjonalnej dla dorosłych. Osobiste doświadczenie migracyjne zapewnia autentyczne rozumienie potrzeb grupy docelowej.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Prowadząca program (trener neurointegracji, dietetyk, coach ICF), koordynator projektu, materiały edukacyjne i diagnostyczne (PHQ-8, GAD-7, Holmes-Rahe), sala nieodpłatna.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącej warsztaty	6 000,00		
2.	Administrowanie projektem	1 500,00		
3.	Usługa księgowa (600 zł netto + VAT 23%)	738,00		
4.	Reklama w mediach społecznościowych (Meta Ads)	700,00		
5.	Przygotowanie materiałów promocyjnych (grafiki, treści, projekt ulotki)	462,00		
6.	Materiały edukacyjne i diagnostyczne dla uczestniczek	200,00		
7.	Poczęstunek (herbata, kawa, woda – 4 spotkania × 10 osób)	400,00		
8.	Wynajem sali	0,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

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 - złożony elektronicznie)*

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.