

# 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>	Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób

## 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 Dobro Przemienia</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001043070</b> , Kod pocztowy: <b>02-683</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Gotarda</b> , Numer posesji: <b>16</b> , Numer lokalu: <b>9</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Mokotów (dzielnica)</b> , Strona www: <b>www.dobroprzemienia.pl</b> , Adres e-mail: <b>magdalena.zabek@dobroprzemienia.pl</b> , Numer telefonu: <b>603201027</b> ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Magdalena Ząbek</b> <b>Adres e-mail: magdalena.zabek@dobroprzemienia.pl</b> <b>Telefon: 603201027</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Projekt OdNowa			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	16.09.2026	Data zakończenia	10.12.2026

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Celem projektu jest zwiększenie dostępu mieszkanek m.st. Warszawy samotnie wychowujących dzieci do kompleksowego poradnictwa specjalistycznego obejmującego wsparcie psychologiczne, prawne, rodzinne i społeczne. Projekt odpowiada na potrzebę zapewnienia kobietom bezpiecznej przestrzeni do uzyskania profesjonalnego wsparcia, nazwania trudności, poznania dostępnych form pomocy oraz wzmocnienia kompetencji niezbędnych do ochrony własnego dobrostanu i bezpieczeństwa dzieci.

Działania projektowe będą wspierały uczestniczki m.in. w zakresie radzenia sobie z przeciążeniem psychicznym, konfliktami rodzinnymi, przemocą ekonomiczną, trudnościami wychowawczymi oraz barierami w dostępie do pomocy instytucjonalnej.

## DIAGNOZA

Samotne rodzicielstwo stanowi jedną z grup szczególnie narażonych na przeciążenie opiekuńcze, izolację społeczną, trudności ekonomiczne oraz ograniczony dostęp do wsparcia specjalistycznego. Kobiety samotnie wychowujące dzieci częściej doświadczają trudności w godzeniu obowiązków opiekuńczych i zawodowych, chronicznego stresu oraz kryzysów rodzinnych wpływających na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego.

Samotne macierzyństwo bardzo często wiąże się z długotrwałym przeciążeniem psychicznym, trudnościami finansowymi i organizacyjnymi oraz ograniczonym wsparciem społecznym. Kobiety samodzielnie wychowujące dzieci nierzadko funkcjonują w sytuacji konfliktów rodzinnych, przemocy psychicznej lub ekonomicznej ze strony byłych partnerów oraz ciągłego napięcia związanego z odpowiedzialnością za bezpieczeństwo i utrzymanie rodziny. Długotrwałe funkcjonowanie w kryzysie wpływa nie tylko na kondycję psychiczną kobiet, ale również na relacje rodzinne, dobrostan dzieci oraz kompetencje opiekuńczo-wychowawcze. Brak czasu, środków finansowych oraz możliwości zapewnienia opieki nad dziećmi powoduje, że kobiety te często nie korzystają z pomocy psychologicznej, prawnej ani rodzinnej mimo realnej potrzeby uzyskania wsparcia specjalistycznego.

Samotne wychowywanie dzieci często oznacza konieczność samodzielnego podejmowania decyzji dotyczących bezpieczeństwa, utrzymania rodziny, relacji z drugim rodzicem, organizacji codzienności oraz własnej przyszłości. Kobiety znajdujące się w takiej sytuacji bardzo często koncentrują się przede wszystkim na zabezpieczeniu podstawowych potrzeb dzieci, odkładając własne potrzeby i zdrowie psychiczne na dalszy plan. Brakuje im przestrzeni do uporządkowania swojej sytuacji, uzyskania rzetelnych informacji oraz zaplanowania dalszych działań służących poprawie bezpieczeństwa i jakości życia rodziny.

Projekt „OdNowa” został stworzony jako forma kompleksowego, bezpłatnego poradnictwa specjalistycznego i wsparcia psychospołecznego dla kobiet samotnie wychowujących dzieci, znajdujących się w sytuacji kryzysu rodzinnego, przeciążenia opiekuńczego lub ryzyka wykluczenia społecznego.

### 1. Przemoc ekonomiczna i brak dostępu do wsparcia prawnego

Wiele kobiet samotnie wychowujących dzieci doświadcza przemocy ekonomicznej ze strony byłych partnerów, m.in. uchylania się od obowiązku alimentacyjnego, kontroli finansowej, szantażu ekonomicznego czy utrudniania usamodzielnienia. Kobiety często nie posiadają wystarczającej

wiedzy dotyczącej przysługujących im praw, możliwości uzyskania wsparcia oraz procedur pomocowych.

Brak dostępu do specjalistycznego poradnictwa prawnego i społecznego powoduje narastanie poczucia bezradności oraz utrudnia podejmowanie działań służących poprawie sytuacji życiowej i bezpieczeństwa rodziny.

## 2. Przeciążenie psychiczne i wpływ kryzysu na funkcjonowanie rodziny

Kobiety samotnie wychowujące dzieci bardzo często funkcjonują w stanie przewlekłego przeciążenia psychicznego wynikającego z konieczności samodzielnego łączenia obowiązków opiekuńczych, wychowawczych, zawodowych i organizacyjnych. Długotrwały stres, brak odpoczynku oraz izolacja społeczna mogą prowadzić do pogorszenia kondycji psychicznej, trudności w regulowaniu emocji oraz nasilania konfliktów rodzinnych.

Kryzys emocjonalny rodzica bardzo silnie rezonuje na dzieci. Funkcjonowanie w atmosferze napięcia, konfliktów między rodzicami, krzyku czy braku stabilizacji emocjonalnej wpływa na poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz jego rozwój społeczny i emocjonalny. Dzieci często przejmują obserwowane wzorce komunikacji i zachowań, co zwiększa ryzyko powielania w przyszłości schematów opartych na konflikcie, przemocy psychicznej oraz trudnościach w budowaniu zdrowych relacji.

Brak dostępu do wsparcia psychologicznego i rodzinnego zwiększa ryzyko pogłębiania się kryzysów domowych oraz negatywnie wpływa na dobrostan dzieci i relacje opiekuńczo-wychowawcze.

## 3. Izolacja społeczna i bariery w dostępie do pomocy

Jedną z najważniejszych barier w korzystaniu z pomocy specjalistycznej przez samotne matki jest brak możliwości zapewnienia opieki nad dziećmi w czasie konsultacji lub spotkań pomocowych. Kobiety znajdujące się w kryzysie często rezygnują z kontaktu z psychologiem, prawnikiem lub innymi specjalistami z powodów organizacyjnych i finansowych.

Doświadczenia Fundacji oraz obserwacje z poprzednich edycji projektu pokazują, że skuteczne wsparcie tej grupy wymaga połączenia specjalistycznego poradnictwa z równoległym zapewnieniem bezpiecznej opieki i zajęć wspierających dla dzieci.

## 4. Luki w kompetencjach prawnych i obywatelskich

Z doświadczeń Fundacji wynika, że wiele kobiet samotnie wychowujących dzieci nie zna dostępnych form wsparcia oraz procedur związanych z przeciwdziałaniem przemocy, zabezpieczeniem alimentów czy ochroną praw dzieci i rodziców. Brak wiedzy oraz poczucie zagubienia w systemie pomocowym powodują, że kobiety często zbyt późno zgłaszają się po pomoc lub pozostają same z narastającym kryzysem.

Indywidualne poradnictwo prawne, psychologiczne i społeczne stanowi dla uczestniczek szansę na uporządkowanie sytuacji życiowej, uzyskanie rzetelnej informacji oraz zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i sprawczości

## DZIAŁANIA

Projekt obejmuje cykl pięciu 4,5-godzinnych spotkań grupowych połączonych z indywidualnym poradnictwem specjalistycznym. Uczestniczki będą mogły skorzystać ze wsparcia psychoterapeutki,

prawnika, doradcy zawodowego, specjalistów wsparcia psychospołecznego oraz osób posiadających doświadczenie w pracy wspierającej kobiety i rodziny znajdujące się w sytuacji kryzysowej. Dłuższa, jednorazowa formuła spotkań została wypracowana na podstawie doświadczeń z poprzednich edycji projektu oraz zgłaszanych przez uczestniczki barier. Samotne matki często nie mają możliwości regularnego uczestniczenia w krótkich, rozproszonych działaniach pomocowych ze względu na obowiązki opiekuńcze, brak wsparcia w opiece nad dziećmi oraz ograniczenia organizacyjne i finansowe.

Kameralna grupa (maksymalnie 10–12 uczestniczek) pozwoli na budowanie poczucia bezpieczeństwa, większą otwartość uczestniczek oraz dostosowanie wsparcia do indywidualnych potrzeb.

Ramowy harmonogram i program spotkań (5 spotkań x 4,5h) – może ulec drobnym modyfikacjom w zależności od zgłoszonych w formularzu potrzeb

Spotkanie 1: Wprowadzenie do procesu zmiany – budowanie bezpiecznej przestrzeni  
Charakter: grupowe poradnictwo psychologiczne i psychoedukacja

Blok I: Integracja i diagnoza potrzeb uczestniczek

Wzajemne poznanie się uczestniczek, prezentacja zespołu specjalistów oraz omówienie zasad udziału w projekcie. Wspólne wypracowanie zasad bezpieczeństwa i poufności („kontrakt grupowy”). Wypełnienie ankiet diagnozujących potrzeby uczestniczek oraz obszary wymagające wsparcia specjalistycznego.

Blok II: Psychoedukacja dotycząca kryzysu i przeciążenia psychicznego

Spotkanie dotyczące mechanizmów stresu, przeciążenia opiekuńczego oraz funkcjonowania rodzin w sytuacji kryzysowej. Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia emocjonalnego, trudności wychowawczych i konfliktów rodzinnych. Omówienie dostępnych form wsparcia pomocowego na terenie m.st. Warszawy.

Spotkanie 2: Wzmacnianie bezpieczeństwa psychicznego i kompetencji psychospołecznych  
Charakter: grupowe poradnictwo psychologiczne i wsparcie psychospołeczne, indywidualne poradnictwo specjalistyczne

Blok I: Rozpoznawanie własnych zasobów i mechanizmów wyuczonej bezradności

Praca nad identyfikacją mocnych stron uczestniczek oraz trudności wynikających z długotrwałego stresu, przemocy psychicznej lub ekonomicznej. Wzmacnianie poczucia wpływu na własną sytuację życiową i rodzinną.

Blok II: Asertywność i wyznaczanie granic jako element profilaktyki przemocy

Warsztat dotyczący komunikacji, stawiania granic oraz ochrony własnych potrzeb i bezpieczeństwa psychicznego. Omówienie sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych i relacjach obciążających emocjonalnie.

Blok III: Indywidualne poradnictwo zawodowe

Uczestniczki biorą udział w zaplanowanych wcześniej konsultacjach dostosowanych do ich potrzeb:

-indywidualne poradnictwo prawne (alimenty, kontakty z dzieckiem, procedury przeciwdziałania przemocy, prawa pracownicze),  
-indywidualne poradnictwo psychologiczne i psychospołeczne,  
-indywidualne poradnictwo zawodowe dotyczące usamodzielnienia ekonomicznego i powrotu na rynek pracy.

Spotkanie 3: Bezpieczeństwo ekonomiczne – poradnictwo zawodowe w praktyce

Charakter: poradnictwo zawodowe i społeczne, indywidualne poradnictwo specjalistyczne

Blok I: Wsparcie kobiet na rynku pracy

Omówienie praw pracowniczych i możliwości godzenia życia zawodowego z obowiązkami opiekuńczymi. Wsparcie uczestniczek w identyfikacji kompetencji oraz przygotowaniu podstawowych dokumentów aplikacyjnych zwiększających szanse na usamodzielnienie ekonomiczne.

Blok II: Przygotowanie do kontaktu z pracodawcą

Ćwiczenia dotyczące komunikacji, radzenia sobie ze stresem i budowania pewności siebie podczas rozmów rekrutacyjnych oraz kontaktów zawodowych.

Blok III: Indywidualne poradnictwo zawodowe

Spotkanie 4: Zarządzanie kryzysem domowym – komunikacja i finanse

Charakter: poradnictwo rodzinne, wychowawcze i ekonomiczne, indywidualne poradnictwo specjalistyczne

Blok I: Komunikacja bez przemocy i przeciwdziałanie eskalacji konfliktów

Warsztat dotyczący komunikacji z dziećmi i członkami rodziny w sytuacji napięcia emocjonalnego. Nauka rozpoznawania emocji, reagowania na trudne zachowania dzieci oraz ograniczania eskalacji konfliktów domowych.

Blok II: Profilaktyka przemocy ekonomicznej i bezpieczeństwo finansowe rodziny

Podstawy planowania budżetu domowego, zarządzania wydatkami oraz przegląd dostępnych form wsparcia dla rodzin w trudnej sytuacji życiowej. Omówienie zagadnień związanych z alimentami, świadczeniami oraz zabezpieczeniem potrzeb dzieci.

Blok III: Indywidualne poradnictwo zawodowe

Spotkanie 5: Zamknięcie procesu i specjalistyczne poradnictwo indywidualne

Charakter: ogólne podsumowanie, indywidualne poradnictwo specjalistyczne

Blok I: Działania wspierające aktywizację zawodową uczestniczek, w tym przygotowanie profesjonalnych zdjęć do dokumentów aplikacyjnych

Blok II: Podsumowanie procesu wsparcia

Ewaluacja udziału w projekcie, omówienie zmian i dalszych potrzeb uczestniczek. Wskazanie możliwych dalszych ścieżek wsparcia specjalistycznego na terenie Warszawy.

### Blok III: Indywidualne konsultacje specjalistyczne

Projekt ma charakter praktycznego wsparcia specjalistycznego. Uczestniczki zdobędą wiedzę dotyczącą m.in. komunikacji w rodzinie, przeciwdziałania przemocy psychicznej i ekonomicznej, możliwości korzystania z pomocy instytucjonalnej, planowania budżetu domowego oraz sposobów reagowania w sytuacjach kryzysowych. Projekt będzie również wspierał rozwijanie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych i wzmacnianie bezpiecznych wzorców komunikacji w rodzinie.

Istotnym elementem projektu jest profilaktyka negatywnych skutków kryzysów rodzinnych dla dzieci. Kryzys emocjonalny rodzica, przewlekłe konflikty i brak bezpiecznej komunikacji bardzo silnie wpływają na dobrostan dzieci oraz zwiększają ryzyko powielania przez nie w przyszłości wzorców opartych na konflikcie, przemocy psychicznej i trudnościach w budowaniu relacji.

Poprzednie edycje projektu pokazały, że udział w działaniach pomocowych jest dla wielu kobiet bardzo trudnym doświadczeniem emocjonalnym. Uczestniczki często zgłaszały poczucie wstydu, osamotnienia i lęku przed oceną. Jednocześnie podkreślały dużą potrzebę kontaktu z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej. Dlatego projekt zakłada stworzenie bezpiecznej, wspierającej atmosfery opartej na zaufaniu, poufności i wzajemnym szacunku. Ważnym elementem projektu będzie również możliwość spotkania kobiet, które w przeszłości znajdowały się w trudnej sytuacji życiowej lub rodzinnej, a dzięki uzyskanemu wsparciu, własnej determinacji i stopniowemu odzyskiwaniu poczucia sprawczości zdołały poprawić swoją sytuację życiową. Zaproszone mamy podzielą się swoimi historiami i doświadczeniami, dając uczestniczkom poczucie zrozumienia, nadziei oraz motywację do podejmowania własnych działań.

Dodatkowym elementem dodającym trwałości projektu będzie moderowana grupa wsparcia online umożliwiająca uczestniczkom utrzymywanie kontaktu, wymianę doświadczeń oraz wzajemne wzmacnianie po zakończeniu działań projektowych. Będziemy zachęcali do dzielenia się wiedzą, doświadczeniem, emocjami itp. by umacniać więź między uczestnikami. Zależy nam na stworzeniu trwałej grupy, która będzie mogła na siebie liczyć.

Równoległe do działań dla matek realizowane będą zajęcia wspierające dla dzieci prowadzone przez edukatorów i animatorów. Działania te stanowią element profilaktyki przemocy oraz wzmacniania bezpiecznych wzorców komunikacji i regulacji emocji. W dostosowanej do wieku formie poruszane będą zagadnienia dotyczące emocji, poczucia własnej wartości, granic, bezpieczeństwa oraz różnorodności rodzin. Dzięki temu dzieci będą mogły spędzić czas w bezpiecznej atmosferze, uzyskać wsparcie emocjonalne oraz nawiązać relacje z rówieśnikami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej.

Projekt nie zastępuje długoterminowej terapii ani interwencji kryzysowej, ale może być dla uczestniczek pierwszym krokiem do nazwania problemów, uzyskania informacji, odzyskania większego poczucia wpływu i skorzystania z dalszej pomocy. Uczestniczki otrzymają wsparcie w określeniu, z jakimi trudnościami się mierzą, jakie mają zasoby, jakie rozwiązania są możliwe i gdzie mogą szukać dalszego wsparcia na terenie m.st. Warszawy.

Promocja i rekrutacja:

Główną grupę docelową projektu stanowić będą mieszkanki m.st. Warszawy samotnie wychowujące dzieci, znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej lub emocjonalnej, w szczególności kobiety doświadczające przeciążenia psychicznego, izolacji społecznej, konfliktów rodzinnych, przemocy psychicznej lub ekonomicznej oraz trudności w samodzielnym godzeniu obowiązków opiekuńczo-wychowawczych i zawodowych. O zakwalifikowaniu do projektu decydować będzie stopień występowania trudności i barier. Ocena sytuacji uczestniczek będzie miała charakter jakościowy i będzie dokonywana indywidualnie podczas krótkiej rozmowy.

Rekrutacja i promocja projektu będą prowadzone na terenie całego m.st. Warszawy, zarówno poprzez Internet, jak i współpracę z instytucjami oraz organizacjami mającymi bezpośredni kontakt z grupą docelową. Działania informacyjne zostaną zaplanowane w sposób dostępny i niewykluczający, z uwzględnieniem specyfiki funkcjonowania kobiet samotnie wychowujących dzieci.

Materiały promocyjne (plakaty, ulotki, grafiki do social mediów) będą zawierały informacje o finansowaniu zadania ze środków m.st. Warszawy.

Promocja projektu prowadzona będzie poprzez:

stronę internetową i media społecznościowe Fundacji

lokalne grupy parentingowe i kobiece (np. kluby mam i lokalne inicjatywy sąsiedzkie w MAL)

płatną kampanię Facebook Ads kierowaną do mieszkanek Warszawy,

marketing rekomendacyjny oparty na doświadczeniach uczestniczek poprzednich edycji,

dystrybucję materiałów promocyjnych w miejscach odwiedzanych przez rodziców i kobiety w sytuacji kryzysowej.

Istotnym elementem rekrutacji będzie współpraca z warszawskimi OPS-ami, Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie, Centrami Aktywności Lokalnej, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi oraz organizacjami wspierającymi kobiety i rodziny jak np. Fundacja Centrum Praw Kobiet, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czy Fundacja Mama.

Proces zgłoszeniowy zostanie maksymalnie uproszczony – udział będzie można zgłosić online, telefonicznie, mailowo lub przez media społecznościowe Fundacji. W komunikacji podkreślane będzie, że uczestniczki mogą przychodzić z dziećmi, zapewniona zostanie równoległa opieka i zajęcia wspierające dla dzieci.

Działania promocyjne będą prowadzone również w trakcie realizacji projektu. Na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Fundacji publikowane będą informacje o kolejnych etapach działań, relacje z warsztatów oraz treści pokazujące przebieg projektu i realizowane aktywności. Dodatkowo publikowane będą posty o charakterze poradniczym i edukacyjnym, dotyczące m.in. dobrostanu psychicznego, komunikacji w rodzinie, wzmacniania sprawczości kobiet, praw rodzicielskich oraz możliwości korzystania ze wsparcia specjalistycznego.

Dostępność:

Dostępność architektoniczna:

Miejsce realizacji projektu będzie dostosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami w możliwym zakresie organizacyjnym i technicznym. Budynek wyposażony jest w windę umożliwiającą dostęp do przestrzeni realizacji projektu osobom mającym trudności w poruszaniu się. W przestrzeni obiektu znajdują się oznaczenia ułatwiające orientację i poruszanie się po budynku. W razie zgłoszenia takiej potrzeby Fundacja zapewni również wsparcie organizacyjne i pomoc przy poruszaniu się po obiekcie.

#### Dostępność cyfrowa:

Treści cyfrowe publikowane w ramach projektu będą przygotowywane zgodnie z wymaganiami dostępności cyfrowej, o których mowa w ustawie z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych oraz standardem WCAG. Fundacja będzie dążyła m.in. do zapewnienia odpowiednich kontrastów, stosowania prostego języka, publikowania dokumentów możliwych do odczytu cyfrowego oraz dodawania opisów alternatywnych do materiałów graficznych publikowanych w mediach społecznościowych.

#### Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

Fundacja zapewni możliwość komunikacji z wykorzystaniem różnych kanałów kontaktu, w tym telefonu, poczty elektronicznej oraz mediów społecznościowych. Na etapie rekrutacji i realizacji zadania możliwe będzie zgłaszanie szczególnych potrzeb uczestniczek, a Fundacja – zgodnie z art. 6 i 7 ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami – będzie dążyła do zapewnienia dostępu alternatywnego, w tym wsparcia innej osoby lub wsparcia organizacyjnego i technicznego adekwatnego do zgłoszonych potrzeb

#### Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany w nowej przestrzeni - Centrum Panorama przy ul. Witosa 31 warszawskim Mokotowie, który stanowi jednocześnie oficjalną siedzibę Fundacji Dobro Przemienia. Pozwala to na skierowanie całości wnioskowanych środków bezpośrednio na wsparcie specjalistyczne dla beneficjentek, przy jednoczesnym zapewnieniu wysokiego standardu infrastruktury. Do dyspozycji uczestniczek oddane zostaną dwie niezależne sale: sala szkoleniowa, w pełni przystosowana do prowadzenia warsztatów grupowych i poradnictwa, oraz oddzielna sala przeznaczona do zajęć dla dzieci. Obiekt dysponuje zapleczem kuchennym, co umożliwi organizację przerw kawowych i poczęstunku.

Wydzielenie osobnych stref dla matek i dzieci w obrębie jednego obiektu jest kluczowe dla powodzenia projektu – pozwala kobietom w pełni skupić się na procesie rozwojowym, mając jednocześnie poczucie bliskości i bezpieczeństwa swoich dzieci przebywających w sali obok.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Objęcie kobiet samotnie wychowujących dzieci kompleksowym poradnictwem specjalistycznym	liczba uczestniczek objętych wsparciem – min. 10 osób	formularze zgłoszeniowe, lista uczestniczek, dokumentacja projektu

Przeprowadzenie grupowego poradnictwa psychologicznego, rodzinnego i społecznego	liczba zrealizowanych spotkań grupowych – 5 spotkań liczba godzin min., 32h - min. 22 godziny grupowe i min. 10 godzin wsparcia indywidualnego	harmonogram projektu, listy obecności, dokumentacja realizacji działań
Zapewnienie indywidualnego poradnictwa specjalistycznego uczestniczkom projektu	liczba indywidualnych konsultacji specjalistycznych – min. 10 konsultacji	karty konsultacji, harmonogram specjalistów, dokumentacja projektu
Zwiększenie wiedzy uczestniczek dotyczącej przeciwdziałania przemocy psychicznej i ekonomicznej oraz dostępnych form wsparcia	min. 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost wiedzy po zakończeniu projektu	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Wzmocnienie kompetencji komunikacyjnych i wychowawczych uczestniczek	min. 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost kompetencji w zakresie komunikacji i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Zwiększenie wiedzy uczestniczek dotyczącej planowania budżetu domowego i bezpieczeństwa ekonomicznego rodziny	min. 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost wiedzy dotyczącej planowania budżetu domowego i bezpieczeństwa ekonomicznego rodziny	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Zwiększenie wiedzy uczestniczek na temat praw rodzicielskich, świadczeń i możliwości uzyskania pomocy	min. 80% uczestniczek zadeklaruje większą znajomość dostępnych form wsparcia i procedur pomocowych	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Utworzenie i utrzymanie grupy wsparcia online dla uczestniczek projektu	utworzenie 1 grupy wsparcia online	dokumentacja projektu prowadzona przez moderatorkę grupy z ramienia Fundacji

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

## **Charakterystyka oferenta**

Fundacja Dobro Przemienia to organizacja pozarządowa działająca od 2023 roku, której misją jest tworzenie inicjatyw odpowiadających na realne potrzeby społeczne oraz budowanie bezpiecznej przestrzeni wsparcia dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Fundacja realizuje działania skierowane m.in. do kobiet, rodzin, dzieci oraz osób z doświadczeniem migracji i kryzysu społecznego.

Od początku swojej działalności Fundacja prowadzi projekty o charakterze pomocowym, integracyjnym i wspierającym. Organizacja angażowała się m.in. w działania związane z pomocą osobom dotkniętym skutkami wojny w Ukrainie. W ramach projektu „DOM dla Ukrainy” Fundacja współpracowała z organizacjami pomocowymi, organizowała zbiórki i transporty darów, wspierała osoby przyjeżdżające do Polski w znalezieniu mieszkania i pracy oraz pomagała w załatwianiu formalności i integracji społecznej. Fundacja realizowała również stacjonarny kurs języka polskiego skierowany do cudzoziemców, którego celem było wspieranie integracji i budowanie poczucia bezpieczeństwa osób rozpoczynających życie w Polsce.

Ważnym obszarem działalności Fundacji są działania na rzecz kobiet, matek i rodzin. Fundacja realizowała m.in. projekt „Mamy Dobry Czas” – grupę wsparcia dla kobiet w trakcie macierzyństwa. Projekt stanowił przestrzeń wymiany doświadczeń, wzajemnego wsparcia oraz budowania relacji i lokalnych sieci społecznych. W ramach działań organizowane były m.in. spotkania integracyjne, zajęcia dla dzieci, warsztaty rozwojowe i rozmowy dotyczące codziennych wyzwań związanych z macierzyństwem i funkcjonowaniem rodziny. Działania te pokazały, jak duża jest potrzeba tworzenia bezpiecznych, wspierających przestrzeni dla kobiet doświadczających przeciążenia psychicznego i izolacji społecznej.

Fundacja realizowała również projekt „nappełniONA”, którego celem było wzmacnianie dobrostanu psychicznego kobiet, budowanie relacji społecznych oraz tworzenie przestrzeni do rozmowy, integracji i rozwoju osobistego. W ramach projektu organizowano m.in. spotkania z psychoterapeutką, warsztaty integracyjne i działania wspierające kobiety w dbaniu o własne potrzeby oraz kondycję psychiczną. Projekt pokazał znaczenie regularnego wsparcia psychospołecznego oraz potrzebę budowania wspólnoty i sieci wsparcia pomiędzy kobietami.

Fundacja współpracuje z innymi organizacjami pozarządowymi takimi jak Start from Ghana Foundation, Fundacja Lifesong Polska a także wspiera podopiecznych domów dziecka oraz rodziny zastępcze.

Istotnym doświadczeniem Fundacji była również realizacja projektu „OdNowa dla mam samodzielnie wychowujących dzieci”, skierowanego do kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji rodzinnej i emocjonalnej. Projekt został zrealizowany dzięki środkom własnym Fundacji oraz zaangażowaniu wolontariuszy i partnerów społecznych. Działania obejmowały m.in. wsparcie psychologiczne, warsztaty dotyczące komunikacji, przeciwdziałania izolacji społecznej, wzmacniania poczucia sprawczości oraz elementy wsparcia zawodowego i organizacyjnego

Naszymi dotychczasowymi działaniami udało się objąć ponad 100 osób.

## **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja Dobro Przemienia w 2024 roku zrealizowała pilotażową edycję projektu „OdNowa” skierowanego do kobiet samotnie wychowujących dzieci znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, emocjonalnej i rodzinnej. Podobnie jak wiele innych działań Fundacji, projekt był tworzony oddolnie – przez specjalistów wolontariuszy angażujących swój czas i kompetencje w działania pomocowe.

Pierwsza edycja projektu pozwoliła Fundacji nie tylko na udzielenie realnego wsparcia uczestniczkom, ale również na pogłębioną diagnozę potrzeb kobiet samotnie wychowujących dzieci oraz przetestowanie różnych form pracy grupowej i indywidualnego wsparcia specjalistycznego.

W projekcie udział wzięło 15 osób. Uczestniczki szczególnie podkreślały znaczenie bezpiecznej atmosfery, możliwości rozmowy z kobietami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej oraz równoległego zapewnienia opieki i wsparcia dla dzieci. Część kobiet zaangażowała się również w dalsze działania Fundacji jako wolontariuszki lub uczestniczki kolejnych inicjatyw społecznych. Poprzednia edycja, zrealizowana dzięki środkom własnych Fundacji oraz zaangażowaniu wolontariuszy, pokazała nam, jak duża jest potrzeba tworzenia bezpiecznej przestrzeni wsparcia dla kobiet samotnie wychowujących dzieci. Dla wielu uczestniczek już samo przyście na pierwsze spotkanie było bardzo trudnym doświadczeniem emocjonalnym. Kobiety obawiały się oceny, wstydu oraz konieczności opowiadania o swoich doświadczeniach rodzinnych i kryzysach życiowych. Część z nich deklarowała początkowo chęć pominięcia spotkania integracyjnego, ponieważ - jak same mówiły - "nie chciały mówić o tym, co je spotkało" oraz, że "miały poczucie porażki".

Jednocześnie bardzo silna była potrzeba spotkania osób znajdujących się w podobnej sytuacji życiowej oraz poczucia, że "nie są same". Wnioski z ewaluacji poprzedniej edycji wpłynęły na zmianę struktury projektu. Obecnie chcemy rozpocząć od budowania poczucia bezpieczeństwa, procesu grupowego, wzmacniania samooceny oraz stopniowego przełamywania barier i izolacji społecznej.

Uczestniczki poprzedniej edycji podkreślały, że po raz pierwszy od dłuższego czasu mogły poczuć się "zaopiekowane", bez konieczności ciągłego "dowożenia" codziennych obowiązków. Szczególnie ważne okazały się dla nich drobne elementy budujące poczucie bezpieczeństwa i troski - możliwość spokojnego wypicia kawy, rozmowy z innymi kobietami czy świadomość, że ich dzieci w tym czasie również mają zapewnioną bezpieczną przestrzeń i wsparcie.

W anonimowych wypowiedziach ewaluacyjnych uczestniczki wykazywały m. in.:

- "Pierwszy raz od dawna poczułam, że ktoś pyta, jak się czuję, a nie tylko czy wszystko ogarniam"
- "Bałam się przyjść, ale zobaczyłam kobiety, które mają podobnie jak ja"
- "To było dla mnie ważniejsze niż terapia, bo w końcu wyszłam z domu i przestałam czuć się sama"
- "Czuję się wzmocniona i otoczona miłością z wielu stron. Bardzo dużym odkryciem dla mnie było zauważenie na nowo moich umiejętności oraz talentów, które zostały wcześniej zniszczone. Będę je w sobie pielęgnować"
- "Zrozumiałam, że nie jestem złą matką, tylko po prostu bardzo zmęczoną osobą"

Po realizacji pierwszej edycji Fundacja przeprowadziła ewaluację projektu oraz analizę potrzeb uczestniczek. Wnioski z ewaluacji zostały wykorzystane przy opracowaniu obecnej oferty. W odpowiedzi na zgłaszane potrzeby zwiększono nacisk na poradnictwo specjalistyczne, wsparcie psychologiczne i prawne, działania z zakresu przeciwdziałania przemocy psychicznej i ekonomicznej

oraz budowanie bezpiecznej przestrzeni do pracy grupowej.

Obecna edycja projektu stanowi rozwinięcie i kontynuację wcześniej realizowanych działań oraz odpowiedź na realne potrzeby kobiet i dzieci doświadczających przeciążenia psychicznego, izolacji społecznej i kryzysów rodzinnych.

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

Małgorzata Kotlińska – specjalistka wsparcia psychospołecznego, coach, trenerka; certyfikowana coach i trenerka z doświadczeniem we wspieraniu osób w rozpoznawaniu własnych zasobów, wzmacnianiu poczucia sprawczości oraz podejmowaniu decyzji życiowych i zawodowych. W projekcie będzie prowadzić działania z zakresu wsparcia psychospołecznego, pracy z zasobami, wzmacniania poczucia wpływu oraz przeciwdziałania wyuczonej bezradności.

Magdalena Kruba – praktyczka rynku pracy; przedsiębiorczyni i wiceprezeska zarządu firmy, od wielu lat odpowiedzialna za procesy rekrutacyjne i zarządzanie zespołem. Zrekrutowała i współtworzyła zespół liczący ponad 60 pracowników. W projekcie będzie wspierać uczestniczki w zakresie przygotowania do kontaktu z pracodawcą, identyfikacji kompetencji, przygotowania dokumentów aplikacyjnych oraz rozmowy rekrutacyjnej.

Katarzyna Wojdyna – pedagogka, edukatorka, osoba wspierająca matki w kryzysie; z wykształcenia pedagogka, mama pięciorga dzieci, twórczyni internetowa podejmująca tematykę macierzyństwa, organizacji życia rodzinnego, emocji i codziennych wyzwań kobiet. W projekcie podzieli się doświadczeniem dotyczącym budowania wspierającej atmosfery w rodzinie, radzenia sobie z przeciążeniem oraz wzmacniania mam w trudnych momentach życia rodzinnego.

Małgorzata Rakusa-Suszczewka – psychoterapeutka Gestalt; Certyfikowana psychoterapeutka Gestalt, absolwentka 4-letniego szkolenia w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie. Swoją praktykę poddaje regularnej superwizji i pracuje zgodnie ze standardami etyki zawodowej. W projekcie będzie odpowiadać za wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne, psychoedukację dotyczącą kryzysu, przeciążenia emocjonalnego oraz wzmacnianie bezpieczeństwa psychicznego uczestniczek.

Tomasz Wiącek - doktor nauk prawnych, absolwent Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetu Łódzkiego. Prawnik z bogatym doświadczeniem w świadczeniu pomocy prawnej dla przedsiębiorców oraz podmiotów sektora publicznego. Specjalizuje się w prawie gospodarczym, w szczególności prawie spółek oraz prawie nowych technologii.

Kamila Adamowicz-Śrótna – fotografka, edukatorka artystyczna; Fotografka i edukatorka artystyczna, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie oraz Aktywnego Studium Techniki Teatralno-Filmowych. Posiada doświadczenie w fotografii portretowej, reportażowej i dokumentalnej. W projekcie będzie odpowiedzialna za działania wspierające przygotowanie uczestniczek do aktywności zawodowej, w tym wykonanie profesjonalnych zdjęć do dokumentów aplikacyjnych.

Dominika Krzywina – socjolożka od lat związana ze środowiskiem NGO, zarówno od strony działalności w organizacjach jak i struktur państwowych. W ramach koordynacji projektów współpracowała z organizacjami tj.: Fundacja Dzieci Angoli, Fundacja Wsparcia Ratownictwa

Medycznego, Fundacja Trefl, Stowarzyszenie Teatr Krzyk, Fundacja Dobra Przestrzeń i inne. Doświadczenie w ramach zarządzania projektami zdobywała również w Portugalii w Stowarzyszeniu „Teatro Metaphora” realizując projekty z programu Erasmus+. Obecnie na co dzień związana z rozwojem społeczeństwa obywatelskiego. W projekcie będzie odpowiedzialna za koordynację zadania tj. przygotowanie i poprowadzenie działań promocyjnych, prowadzenie mediów społecznościowych, ustalenie terminarza spotkań, przygotowanie formularzy zgłoszeniowych, przygotowanie sal, pomoc w realizacji działań, zrobienie zakupów, dbanie o prawidłowy przebieg realizacji zadania, ewaluację i rozliczenie projektu itp.

Magdalena Ząbek - socjolożka i filolog, koordynatorka projektów, działaczka społeczna związana z organizacjami pozarządowymi, min. z Fundacją Dorastaj z Nami, Zacytani, Szlachetna Paczka. Twórczyni procesów usprawnienia i modernizacji systemu współpracy z Podopiecznymi w Fundacji Dorastaj z Nami. Organizowała wyjazdy integracyjne dla rodziców z dziećmi oraz półkolonie kreatywne. Koordynowała i zarządzała akcjami społecznymi i charytatywnymi. Od 10 lat prowadzi zajęcia z dziećmi, buduje społeczność wolontariuszy nauczających o Jezusie. Koordynuje, zarządza i szkoli około trzydziestoosobową grupą wolontariuszy w Kościele DOM. W projekcie będzie odpowiadała za opiekę nad dziećmi.

Budżet projektu został skalkulowany w sposób oszczędny i racjonalny. Część specjalistów współpracujących przy realizacji zadania angażuje się w projekt na preferencyjnych warunkach, wspierając działania Fundacji również społecznie i wolontariacko. Uczestniczki z poprzednich edycji zgłosiły chęć pomocy przy projekcie jako wolontariuszki. Rynkowy koszt komercyjnych konsultacji i warsztatów specjalistycznych o podobnym zakresie często przekracza 200–250 zł za godzinę pracy specjalisty, natomiast w projekcie przyjęto stawki na poziomie ok. 160–170 zł za godzinę wsparcia. Pozwala to na objęcie pomocą większej liczby uczestniczek przy zachowaniu wysokiej jakości działań.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie specjalistów prowadzących grupowe poradnictwo psychologiczne, rodzinne, psychospołeczne oraz działania psychoedukacyjne dotyczące przeciążenia psychicznego, komunikacji w rodzinie, bezpieczeństwa ekonomicznego, przeciwdziałania przemocy oraz działania wspierające aktywizację zawodową uczestniczek, w tym przygotowanie profesjonalnych zdjęć do dokumentów aplikacyjnych( minium 22 godziny).	3 720,00		

2.	Wynagrodzenie specjalistów prowadzących indywidualne poradnictwo psychologiczne, prawne, psychospołeczne i zawodowe dla uczestniczek projektu - w zależności od potrzeb (minimum 10 godzin wsparcia)	1 600,00		
3.	Wynagrodzenie osób prowadzących działania opiekuńcze i wspierające dla dzieci uczestniczek projektu (min. 22 godziny)	2 200,00		
4.	Wynagrodzenie koordynatora odpowiedzialnego za organizację projektu, kontakt z uczestniczkami i specjalistami, monitoring działań oraz działania organizacyjne i rekrutacyjne.	1 180,00		
5.	Przygotowanie materiałów promocyjnych i informacyjnych projektu, opracowanie grafik, druk plakatów i ulotek oraz działania promocyjne i edukacyjne w mediach społecznościowych.	500,00		
6.	Zakup poczęstunku ( np. kawa, herbata, zdrowe przekąski typu owoce, warzywa)	800,00		
<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 oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – 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)*

<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.