

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 publicznego ¹⁾	1a) wspieranie rodziny i systemu pieczy zastępczej

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: , 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	STABILNA MAMA — BEZPIECZNE DZIECKO. Wzmacnianie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych i profilaktyka kryzysu w rodzinie			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	16.08.2026	Data zakończenia	01.11.2026

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

Opis zadania

1. Rozeznanie potrzeb

Za zamkniętymi drzwiami warszawskich mieszkań wiele matek codziennie funkcjonuje na granicy wyczerpania. To nie są „złe matki” — to przeciążone osoby, którym przewlekły stres skraca „lont”. Skala zjawiska jest policzalna. Polska należy do krajów o najwyższym na świecie poziomie wypalenia rodzicielskiego — wynika z międzynarodowych badań konsorcjum badawczego nad wypaleniem rodziców (International Investigation of Parental Burnout). Według badań Uniwersytetu SWPS (D. Szczygieł) nawet co dziesiąta matka małego dziecka w Polsce doświadcza wypalenia rodzicielskiego; problem znacznie częściej dotyka matek (ok. 9,3%) niż ojców (ok. 2,3%). Badacze podkreślają, że jednym z kluczowych czynników ryzyka jest brak wsparcia w otoczeniu rodzica.

Wypalenie rodzicielskie nie jest wyłącznie problemem samego rodzica. Jak wskazują badania SWPS (dr K. Piotrowski), wraz ze wzrostem dystansu emocjonalnego rośnie prawdopodobieństwo zaniedbań i przemocy wobec dziecka — a więc sytuacji bezpośrednio zagrażających jego dobru. Skala systemu pieczy zastępczej rośnie: według danych GUS na koniec 2024 r. w pieczy zastępczej przebywało 77,3 tys. dzieci, o 2,6% więcej niż rok wcześniej. Ustawa o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej zakłada, że piecza ma charakter okresowy i powinna zmierzać do powrotu dziecka do rodziny — dlatego wzmacnianie rodziny biologicznej i profilaktyka kryzysu są działaniem u samego źródła.

W Warszawie brakuje bezpłatnych, grupowych programów profilaktycznych dla matek w kryzysie opiekuńczym, które łączą wzmacnianie kompetencji rodzicielskich z nauką regulacji emocji i budowaniem sieci wsparcia. Zapotrzebowanie to potwierdzają obserwacje i dotychczasowe działania FMHI. Odpowiedzią na tę potrzebę jest program STABILNA MAMA — BEZPIECZNE DZIECKO.

2. Cel zadania

Cel główny: wzmocnienie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych oraz zasobów emocjonalnych matek przeżywających trudności w codziennej opiece, tak aby dziecko mogło wychowywać się w bezpiecznym i stabilnym środowisku rodziny biologicznej. Program ma charakter profilaktyczny — zmniejsza ryzyko sytuacji kryzysowych zagrażających dobru dziecka, które w skrajnych przypadkach prowadzą do interwencji i umieszczenia dziecka w pieczy zastępczej.

Cele szczegółowe: (1) obniżenie poziomu przeciążenia i napięcia rodzicielskiego; (2) wzmocnienie umiejętności regulacji emocji i bezpiecznego reagowania w sytuacjach napięcia z dzieckiem; (3) poprawa komunikacji i więzi rodzic–dziecko; (4) wyjście z izolacji i zbudowanie indywidualnej mapy wsparcia; (5) wyposażenie każdej uczestniczki w indywidualny plan działania na kolejne 3 miesiące.

3. Unikalność podejścia i efektywność kosztowa

W odróżnieniu od standardowych wykładów, program opiera się na autorskim algorytmie SANE (Sense–Adjust–Neutralize–Enhance) i teorii poliwalnej. Najpierw daje matce biologiczny fundament — regenerację, sen, elementy dietetyki stresu i regulację układu nerwowego — bez którego rady wychowawcze po prostu nie działają. Program prowadzą dwie trenerki o rzadkim połączeniu kompetencji: ekspertka neurointegracji i dietetyki klinicznej, Prezeska Zarządu FMHI (Alesia Aminova) oraz trenerka komunikacji i relacji rodzic–dziecko (Natalia Kazakevych-Donska). Choć zajęcia grupowe obejmują 10 godzin, faktyczny zakres wsparcia jest szerszy: każda uczestniczka otrzymuje indywidualną analizę ankiet autorefleksji (przed i po) oraz pisemny, spersonalizowany plan rozwoju opracowany poza zajęciami — co czyni z formatu grupowego serię indywidualnie dopasowanego wsparcia. Koszt przypadający na jedną rodzinę jest przy tym wielokrotnie niższy niż miesięczny koszt utrzymania dziecka w pieczy zastępczej. Wzmocnienie rodziny biologicznej to profilaktyka u źródła — zmniejsza ryzyko kryzysu prowadzącego do kosztownej interwencji systemu.

4. Grupa odbiorców

Do 12 matek/opiekunek w kryzysie opiekuńczym — doświadczających przeciążenia, wyczerpania, izolacji społecznej lub bariery w dostępie do wsparcia, których trudności mogą wpływać na bezpieczeństwo i dobro dziecka. Kwalifikacja opiera się wyłącznie na sytuacji życiowej uczestniczki, bez kryteriów związanych z pochodzeniem, językiem czy wyznaniem — program jest otwarty i zapewnia równy dostęp.

5. Rekrutacja

Rekrutacja otwarta, oparta na jasnych i obiektywnych kryteriach: (1) rodzic lub opiekun dziecka; (2) sytuacja przeciążenia, wyczerpania, izolacji lub bariery w dostępie do wsparcia; (3) zamieszkanie lub pobyt na terenie m.st. Warszawy; (4) gotowość udziału w cyklu 5 spotkań. Zgłoszenia przyjmowane są według kolejności wpływu, wraz z krótką rozmową wstępną służącą potwierdzeniu adekwatności wsparcia. Nie czekamy wyłącznie na zgłoszenia — nawiązujemy współpracę z ośrodkiem pomocy społecznej i asystentami rodziny w dzielnicy Wawer oraz z lokalnymi placówkami wsparcia dziennego, aby dotrzeć do matek, którym realnie grozi kryzys opiekuńczy. W razie większej liczby zgłoszeń tworzona jest lista rezerwowa. Rekrutacja nie zawiera kryteriów wykluczających i respektuje zasadę równych szans.

6. Opis działań i harmonogram

Cykl 5 spotkań grupowych po 2 godziny (łącznie 10 godzin), prowadzonych przez dwie trenerki, dla grupy do 12 uczestniczek. Uzupełnieniem jest indywidualna analiza ankiet autorefleksji (przed i po) oraz pisemny, spersonalizowany plan rozwoju opracowywany dla każdej uczestniczki poza zajęciami. Tematy spotkań: Sesja 1 — „Nie jestem złą mamą”: stres rodzicielski a dobro dziecka; Sesja 2 — Ciało, regeneracja i zasoby rodzica; Sesja 3 — Regulacja emocji i bezpieczna reakcja zamiast wybuchu; Sesja 4 — Więzy, komunikacja i kryzys w rodzinie; Sesja 5 — Plan dla rodziny i mapa pomocy (praca w dwóch podgrupach prowadzonych równoległe przez obie trenerki). Harmonogram: rekrutacja i promocja 17.08–06.09.2026; Sesja 1: 07.09–13.09; Sesja 2: 14.09–20.09; Sesja 3: 21.09–27.09; Sesja 4: 28.09–04.10; Sesja 5 (zakończenie): 05.10–11.10; indywidualne analizy, plany rozwoju, ewaluacja i rozliczenie: 12.10–01.11.2026.

7. Bezpieczeństwo uczestniczek — ścieżka reagowania

Program ma charakter profilaktyczny i edukacyjny — nie jest formą terapii. Ponieważ dotyczy rodzin w kryzysie opiekuńczym, przewidziano jasną ścieżkę reagowania na wypadek ujawnienia okoliczności zagrażającej bezpieczeństwu dziecka: prowadzące udzielają wsparcia informacyjnego i kierują uczestniczkę do wyspecjalizowanych instytucji (ośrodek pomocy społecznej, asystent rodziny, w uzasadnionych przypadkach procedura „Niebieskiej Karty”). Prowadzące dysponują aktualną mapą lokalnych instytucji wsparcia.

8. Promocja i rekrutacja uczestniczek

Informacja o programie dystrybuowana jest wielokanałowo: plakaty i ulotki przekazywane do ośrodków pomocy społecznej, przychodni, świetlic i placówek wsparcia dziennego na terenie Warszawy (ze szczególnym uwzględnieniem dzielnicy Wawer); ogłoszenia w lokalnych grupach społecznościowych oraz w mediach społecznościowych FMHI (Instagram, Facebook) i na stronie fmhi.pl. Na materiałach zamieszczana jest informacja o finansowaniu zadania ze środków m.st. Warszawy.

9. Ewaluacja

Ewaluacja prowadzona jest na czterech etapach: przed (ankieta wejściowa / rozeznanie potrzeb), w trakcie (obserwacja i bieżący feedback), po (ankiety wyjściowe i porównanie z wejściowymi) oraz odroczone (indywidualny plan na 3 miesiące jako element trwałości). Kryteria: trafność, skuteczność i trwałość. Narzędzia: ankiety autorefleksji (PHQ-8, GAD-7), dokumentacja realizacji, karty ewaluacyjne.

10. Ryzyka i reakcje

Niska frekwencja/rezygnacje → nadrekrutacja i lista rezerwowa, przypomnienia, przyjazna atmosfera i poczęstunek. Trudność z rekrutacją → wcześniejsza, wielokanałowa promocja przez OPS i placówki. Bariery w dostępie osób ze szczególnymi potrzebami → dostęp bez barier i dostęp alternatywny na wniosek. Zmiana dostępności lokalu → wcześniejsza rezerwacja terminów i lokal zapasowy.

Miejsce realizacji

Spotkania odbywają się w lokalu Cowork — Wawerski Integrator Przedsiębiorczości, ul. Żegańska 1a, sala 49, 04-713 Warszawa (budynek użyteczności publicznej z dostępem bez barier).

Zapewnienie dostępności realizowane jest przez konkretne działania: materiały przygotowane w formie tekstu łatwego do czytania i zrozumienia (ETR) oraz w prostym języku — z myślą o matkach, u których stres obniża koncentrację; elastyczne przerwy dostosowane do potrzeb; a na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami — dostęp alternatywny (wsparcie drugiej osoby, dostosowanie formy komunikacji) zgodnie z art. 7 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie cyklu 5 spotkań grupowych (10 godzin)	1 grupa / 5 spotkań / 10 godzin	Listy obecności, dokumentacja realizacji, dokumentacja fotograficzna
Objęcie wsparciem matek w kryzysie opiekuńczym	do 12 uczestniczek	Listy obecności, formularze zgłoszeniowe
Poprawa wskaźników autorefleksji (PHQ-8, GAD-7)	poprawa u co najmniej 70% uczestniczek	Ankiety autorefleksji przed i po (PHQ-8, GAD-7), porównanie wyników
Indywidualny plan rozwoju i mapa wsparcia dla każdej uczestniczki	do 12 pisemnych planów	Dokumentacja opracowanych planów, ankieta ewaluacyjna 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) to warszawska organizacja działająca w obszarze profilaktyki, edukacji i wsparcia psychoemocjonalnego. Realizuje grupowe programy o charakterze profilaktycznym i edukacyjnym (nie terapeutycznym), oparte na neuronauce, teorii poliwalgalnej, psychoedukacji i metodyce coachingu ICF. Program prowadzą dwie doświadczone trenerki: Alesia Aminova — Prezeska Zarządu FMHI, certyfikowana coach ICF, trenerka neurointegracji i dietetyk kliniczny z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy grupowej, oraz Natalia Kazakevych-Donska — trenerka, mentorka i coach, specjalizująca się w relacjach rodzic–dziecko i komunikacji w rodzinie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Zespół FMHI ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu grupowych zajęć profilaktycznych i rozwojowych dla osób dorosłych, w tym rodziców i osób doświadczających przeciążenia oraz izolacji. Prowadzące pracują w oparciu o autorski algorytm SANE oraz sprawdzone narzędzia autorefleksji (PHQ-8, GAD-7), stosowane do pomiaru efektów pracy grupowej. Doświadczenie obejmuje projektowanie i realizację cykli spotkań, indywidualną pracę z uczestnikami oraz ewaluację rezultatów przed i po zajęciach.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe: dwie wykwalifikowane trenerki (coaching ICF, neurointegracja, dietetyka, mentoring komunikacji). Zasoby lokalowe: sala w lokalu Cowork — Wawerski Integrator Przedsiębiorczości (ul. Żegańska 1a, sala 49, Warszawa), dostępna bez barier. Zasoby merytoryczne: autorski algorytm SANE, materiały w formacie ETR i prostym języku, narzędzia autorefleksji (PHQ-8, GAD-7), skala Holmes-Rahe. Zasoby organizacyjne: obsługa koordynacyjna i księgową projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie zajęć — Alesia Aminova (3 × 2h × 200 zł)	1 200,00		
2.	2 Prowadzenie zajęć — Natalia Kazakevych-Donska (3 × 2h × 200 zł) 1 200	1 200,00		
3.	Przygotowanie merytoryczne zajęć (10h × 100 zł)	1 000,00		
4.	Koordinacja projektu (30h × 80 zł)	2 400,00		
5.	Analiza ankiet autorefleksji + indywidualny plan rozwoju (1,5h × 12 × 100 zł)	1 800,00		
6.	Obsługa księgową (2 mies. × 400 zł)	800,00		
7.	Poczęstunek — kawa/herbata/woda (15 zł × 12 × 5)	900,00		

8.	Materiały dla uczestniczek (30 zł × 12)	360,00		
9.	Promocja i rekrutacja (druk plakatów/ulotek, grafiki)	340,00		
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.