

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

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 Akacja , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000752871 , Kod pocztowy: 01-616 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Adama Mickiewicza , Numer posesji: 30 , Numer lokalu: 25 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Żoliborz (dzielnica) , Strona www: akacja.org , Adres e-mail: agnieszka.lewandowska@akacja.org , Numer telefonu: 797456081 , 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)	Agnieszka Lewandowska Adres e-mail: agnieszka.lewandowska@akacja.org Telefon: 797456081

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty o emocjach dla mam osób z niepełnosprawnościami.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	14.09.2026	Data zakończenia	12.12.2026

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

Opis zadania

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, a szczególnie matki pełniące rolę głównych opiekunek, należą do grup najbardziej narażonych na długotrwałe przeciążenie psychiczne i społeczne. W wielu rodzinach opieka nad dzieckiem wymaga obecności przez całą dobę. Dotyczy to zwłaszcza osób z niepełnosprawnością sprzężoną lub chorobami wymagającymi stałej pomocy. Codziennosc opiekunki to nie tylko pielęgnacja, karmienie, rehabilitacja i organizacja leczenia, ale również prowadzenie domu oraz koordynowanie wszystkich spraw związanych z funkcjonowaniem rodziny. W praktyce oznacza to, że wiele mam przez lata nie ma możliwości podjęcia pracy zawodowej, rozwijania własnych zainteresowań ani regularnego odpoczynku. Z czasem ich rola ogranicza się wyłącznie do bycia opiekunką. W rozmowach z uczestniczkami naszych wcześniejszych projektów wielokrotnie słyszeliśmy, że przestały myśleć o własnych potrzebach, mają trudność z proszeniem o pomoc i nie wierzą, że mogą zrobić coś dla siebie.

Taki sposób funkcjonowania prowadzi do przewlekłego stresu, wyczerpania, poczucia osamotnienia oraz obniżonego poczucia sprawczości. Pogarsza również relacje rodzinne, ponieważ zmęczona mama ma mniej zasobów do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Nie jesteśmy w stanie zmienić systemu wsparcia osób z niepełnosprawnościami, ale możemy wzmocnić osoby, które każdego dnia sprawują opiekę. Nasz projekt odpowiada właśnie na tę potrzebę.

Proponujemy cykl czterech warsztatów rozwojowych dla mam osób z niepełnosprawnościami. Uczestniczki nauczą się rozpoznawać i nazywać własne emocje oraz potrzeby, poznają skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i przeciążeniem oraz przećwiczą komunikację opartą na wzajemnym szacunku i proszeniu o pomoc. W pracy wykorzystamy elementy Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga, metodę DISC oraz proste techniki neuropsychologiczne wspierające budowanie odporności psychicznej.

Warsztaty będą miały przede wszystkim charakter praktyczny. Uczestniczki będą wykonywać ćwiczenia, analizować własne sytuacje życiowe i wspólnie szukać własnych rozwiązań możliwych do zastosowania w codziennym życiu. Dzięki temu zdobytą wiedzę będą mogły od razu wykorzystać w relacjach z rodziną i otoczeniem.

Uzupełnieniem części psychologicznej będzie warsztat kulinarny prowadzony przez szefa kuchni restauracji wyróżnionej rekomendacjami Michelin. Gotowanie stanie się narzędziem pracy z emocjami poprzez doświadczenia zmysłowe – smak, zapach, dotyk i wspólne tworzenie.

Uczestniczki będą doświadczać różnych bodźców sensorycznych, co pomoże im lepiej rozpoznawać własne reakcje emocjonalne oraz potrzeby związane z odpoczynkiem, przyjemnością i bezpieczeństwem. Będzie to również okazja do integracji, odpoczynku i doświadczenia przyjemności, na które wiele opiekunek na co dzień nie znajduje czasu.

Projekt obejmuje również indywidualne wsparcie. Pięć uczestniczek weźmie udział w cyklu pięciu spotkań coachingowych. Podczas indywidualnych rozmów będą mogły bezpiecznie przyjrzeć się swojej sytuacji, określić cele, odkryć własne zasoby oraz zaplanować możliwe do wdrożenia zmiany. Takie połączenie pracy grupowej i indywidualnej zwiększa trwałość efektów projektu i pozwala lepiej wykorzystać wiedzę zdobytą podczas warsztatów.

Dodatkową wartością projektu będzie stworzenie przestrzeni do budowania relacji pomiędzy kobietami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej. Doświadczenie pokazuje, że możliwość rozmowy z innymi mami zmniejsza poczucie izolacji i często staje się początkiem dalszej aktywności społecznej.

Nasze wcześniejsze projekty pokazały, że już samo podjęcie decyzji o uczestnictwie w warsztatach jest dla wielu mam pierwszym krokiem do odzyskania poczucia wpływu na własne życie. Wierzymy, że proponowany projekt pozwoli uczestniczkom nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale również

odzyskać przekonanie, że mają prawo zadbać także o siebie. W dłuższej perspektywie przełoży się to na lepsze funkcjonowanie całych rodzin oraz większą gotowość do korzystania z dostępnych form wsparcia.

GŁÓWNE CELE PROJEKTU:

1. Wzmocnienie dobrostanu psychicznego mam osób z niepełnosprawnościami poprzez rozwój kompetencji emocjonalnych. .
2. Zwiększenie poczucia sprawczości uczestniczek poprzez indywidualne wsparcie coachingowe.
3. Zmniejszenie poczucia osamotnienia mam osób z niepełnosprawnościami poprzez integrację i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do wymiany doświadczeń.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ:

Nasze działania są poprzedzone diagnozą potrzeb odbiorców- wywiady z opiekunami osób z niepełnosprawnościami. Fundacja od 2022 roku prowadzi grupę wsparcia dla mam osób z niepełnosprawnościami, gdzie widać złożoność potrzeb uczestniczek. Ponadto wyniki ankiet przeprowadzonych po warsztatach i spotkaniach coachingowym organizowanych od 2023 roku wskazały, że ponad 80% opiekunów osób z niepełnosprawnościami chce otrzymywać wsparcie w postaci warsztatów rozwojowo-edukacyjnych i indywidualnych sesji coachingowych. Z otrzymanych informacji od uczestniczek naszych projektów wiemy, że podjęły one różne aktywności związane z własnym rozwojem i dbaniem o swój dobrostan (skończenie kursów, szkół, aktywności bez udziału rodziny).

14.09.2026- 20.09.2026 (działania są prowadzone równolegle)

- opracowanie szczegółowego programu warsztatów
- rekrutacja uczestniczek i ustalenie harmonogramu warsztatów i terminu pierwszych sesji coachingowych

wrzesień-grudzień 2026

- 4 spotkania warsztatowe
- 25 sesji coachingowych

7.12.2026-12.12.2026

- przeprowadzenie ankiet dla uczestniczek warsztatów
- opracowanie wyników ankiet
- skompletowanie i przygotowanie dokumentacji i sprawozdań

UCZESTNICY:

1. mamy osób z niepełnosprawnościami

2. nabór uczestników odbywa się poprzez:

- a) wysyłanie zaproszeń w formie mailowej do uczestników dotychczasowych spotkań organizowanych przez Fundację oraz do innych organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami
- b) umieszczenie informacji o warsztatach na funpagu Fundacji

Planowana liczba wszystkich uczestniczek: 12 mam osób z niepełnosprawnościami

RAMOWY HARMONOGRAM WARSZTATÓW:

1. 15:30-15:50 powitalna herbata, rozmowy, wymiana bieżących doświadczeń
2. 15:50-16:50 warsztat część 1
3. 16:50-17:00 przerwa
4. 17:00-18:00 warsztat część 2

Czas trwania warsztatów to 2,5 godziny.

METODY PRACY WARSZTATOWEJ:

- Ćwiczenia oddechowe i relaksacja
- indywidualna praca coachingowa w oparciu m.in o metodę GROW, metody R.Diltsa, metody wykorzystujące wizualizację i metaforę, diament wielu prawd Tetralema
- praca z emocjami i potrzebami wg Porozumienie bez przemocy Marshalla Rosenberga
- Praca z mandalami /podejście arteterapeutyczne.
- Trening tworzenia pozytywnych doświadczeń wg Ricka Hansona
- praca sensoryczna z wykorzystaniem smaku, zapachu i dotyku, wspierająca rozpoznawanie emocji, budowanie relacji oraz wzmacnianie poczucia sprawczości

RODO

Jednym ze sposobów monitorowania rezultatów jest fotorelacja. Fundacja zapewni odebranie wszystkich wymaganych zgód związanych z publikacją wizerunku. Fundacja dysponuje gotowymi oświadczeniami wraz z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych.

ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI OSOBOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI

1. dostępność architektoniczna dla osób poruszających się niesamodzielnie- przestrzeń komunikacyjna wolna od barier poziomych i pionowych
2. sposób prowadzenia warsztatów i konsultacji (zadania, język komunikacji, tempo ćwiczeń) będą dostosowane do możliwości uczestników

Na moment składania tej oferty nie widzimy specjalnych ryzyk związanych z realizacją zadania. Ponieważ działania planujemy rozłożyć na 3 miesiące jesteśmy w stanie zadbać o to, aby termin był dogodny dla uczestników. W przypadku długotrwałego obostrzenia zasad sanitarnych jesteśmy w stanie tak zmodyfikować nasze warsztaty, aby można było przeprowadzić je online. Mamy już doświadczenie tego rodzaju projektów z okresu pandemii.

Miejsce realizacji

Działania są adresowane do mieszkańców Warszawy.

Prace przygotowawcze będą miały miejsce w siedzibie Fundacji.

Konsultacje indywidualne : platforma zoom, telefon lub siedziba Fundacji

Warsztaty: Bemowski Klub Seniora, ul.Powstańców Śląskich 44, Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zwiększenie umiejętności dostrzegania i nazywania swoich uczuć i potrzeb i dbania o własne zasoby.	Przynajmniej 10 uczestniczek projektu	Ankieta dla uczestniczek
Możliwość nawiązania kontaktu i integracja z innymi uczestniczkami-mami osób z niepełnosprawnościami	12 uczestniczek projektu	fotorelacja
Przeprowadzenie 4 warsztatów dla 12 mam osób z niepełnosprawnościami	przynajmniej 10 uczestniczek projektu weźmie udział w warsztatach	Lista obecności na warsztatach
Przeprowadzenie 5 indywidualnych sesji coachingowych dla 5 mam osób z niepełnosprawnościami (5 sesji x 1 godz x 5 osób —>25 godzin)	5 uczestniczek projektu	lista obecności na sesjach coachingowych
liczba godzin wsparcia w postaci warsztatów psychologiczno-rozwojowych (3 warsztatów po 2,5 godziny i 1 warsztat kulinarny po 3 godziny)	10,5 godziny	Lista obecności na warsztatach
liczba godzin wsparcia w postaci 25 indywidualnych spotkań coachingowo- mentoringowych (5 osób x 5 spotkań) - 1 spotkanie trwa 1 godz	25 godzin	Lista obecności na sesjach coachingowych

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Akacja została zarejestrowana w KRS w październiku 2018 roku. Działa na terenie Warszawy na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Główne cele Fundacji:

1. zaistnienie niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej

Fundacja Akacja chce umożliwić niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym, zaistnienie w przestrzeni publicznej. Nie chcemy specjalnych miejsc, zamkniętych imprez, izolacji.

Chcemy pokazać, że niepełnosprawni mają takie same potrzeby emocjonalne jak każdy. Lubią się śmiać, grać w planszówki, pić kawę, słuchać muzyki, plotkować...

2. Budowanie świadomości społecznej, że niepełnosprawni to ludzie o takich samych potrzebach emocjonalnych jak każdy obywatel.

Posiadanie empatii i wrażliwości nie zawsze wystarczy, by zachować się odpowiednio wobec osoby niepełnosprawnej i umieć jej pomóc. Problemem jest brak wiedzy o niepełnosprawności.

Fundacja Akacja stawia na edukację dzieci i dorosłych wolontariuszy. Chcemy pokazać, że można się dogadać z niemówiącą osobą bez języka migowego, że można iść na spacer z osobą na wózku jako przewodnikiem.

W ciągu 8 lat działania Fundacji ponad 100 rodziców wzięło udział w warsztatach, 150 osób z niepełnosprawnościami rodzin uczestniczyło w proponowanych aktywnościach.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Akacja zrealizowała do tej pory ponad 100 projektów w zakresie integracji społecznej i wyrównania szans osób z niepełnosprawnościami, edukacji społecznej i wsparcia rodzin osób z niepełnosprawnościami. Jeżeli chodzi o projekty z zakresu specjalistycznego wsparcia dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami to możemy wymienić takie jak:

1. Grupa wsparcia dla mam- cykliczne spotkania dla rodziców osób z niepełnosprawnościami prowadzone od 3.2022 do teraz

2. Warsztaty dla rodziców- Rozumiemy trudne emocje- 11.2019

3. Warsztaty dla rodziców OzN z dr Izabelą Fornalik na temat rodzicielstwa i seksualności osób z niepełnosprawnościami-11.2024

4. Konferencja na Akademii Pedagogiki Specjalnej dotycząca komunikacji alternatywnej i wspomagającej -10.2019

5. Warsztaty relaksacyjne dla rodziców- 2019

6. Spotkania z prawnikiem dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami na temat możliwości reprezentacji dziecka po 18 r.ż- rok 2023 i 2024

7. Spotkania dla rodziców w ramach warsztatów Akademia Dobrych Emocji - projekt roczny 2023-2024 - cykl warsztatów rozwojowych dla młodzieży z niepełnosprawnością sprzężoną, projekt finansowany przez Fundację Forward

8. Warsztaty i indywidualne sesje coachingowe dla mam OzN- 9-11.2023, projekt finansowany przez Biuro Pomocy i Projektów społecznych Urzędu Miasta stołecznego Warszawy.

9. Coaching oparty na empatii dla rodziców osób z niepełnosprawnościami-9-12.2024, projekt finansowany przez Biuro Pomocy i Projektów społecznych Urzędu Miasta stołecznego Warszawy.

10. Warsztaty edukacyjno-rozwojowe dla seniorów z niepełnosprawnością lub opiekujących się

osobami z niepełnosprawnością "Ochota na życie" - 10-12.2025 rok - projekt finansowany przez UD Ochota

11. Warsztaty edukacyjno-rozwojowe dla seniorów z niepełnosprawnością lub opiekujących się osobami z niepełnosprawnością "Empatia dla siebie" - 10-12.2025 rok - projekt finansowany przez UD Bemowo

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

ZASOBY MATERIALNE:

1. materiały warsztatowe
2. platforma zoom

ZASOBY LUDZKIE:

Agnieszka Lewandowska- jest coachem akredytowany przez Izbę Coachingu. Pracuje jako coach i regularnie poddaje się superwizjom. Od ponad 4 lat prowadzi warsztaty, sesje indywidualne dla rodziców osób z niepełnosprawnościami jak i dla seniorów. Prowadziła warsztaty psychologiczno-rozwojowe dla seniorów na Tragówku, Ochocie i Bemowie. Ma wieloletnie doświadczenie biznesowe w finansach i logistyce, zarządzaniu zespołami, organizacji i prowadzeniu różnych projektów, koordynacji i rozliczaniu działań. Jest certyfikowaną konsultantką MaxieDISC nowoczesnego, polskiego narzędzia opartego na modelu DISC, opisującego w jaki sposób ludzie zachowują się i wchodzą w interakcje z innymi. Skończyła studia podyplomowe Porozumienie bez przemocy wg Marshalla Rosenberga i kursy z zakresu psychologii i neuroplastyczności mózgu. Jest certyfikowaną mentorką Early Warning Europe udzielającą wsparcia na zasadach wolontariatu przedsiębiorcom przeżywającym trudności. Fundatorka i Prezeska Zarządu Fundacji Akacja. Mama z kilkunastoletnim, codziennym doświadczeniem z niepełnosprawnością sprzężoną. Rozliczenie na podstawie faktury w ramach działalności gospodarczej Fioletowy Most Agnieszka Lewandowska.

ZASOBY ZEWNĘTRZNE:

OSOBY FIZYCZNE, nie będącym stronami umowy- praca w ramach wolontariatu:

1. Alan Ławrynowicz - szef kuchni restauracji Piwna47 w Gdańsku, dwukrotny zdobywca rekomendacji Michelina. Współpracował już z Fundacją przy projekcie "Emocje w sztuce" i prowadził warsztaty kulinarne dla osób z niepełnosprawnościami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	przygotowanie scenariuszy i prowadzenie warsztatów - 4 warsztaty x 800 zł (wykonawca Agnieszka Lewandowska)	3 200,00		

2.	konsultacje indywidualne dla uczestniczek - 5 spotkań x 5 uczestniczek x 200 zł (wykonawca Agnieszka Lewandowska)	5 000,00		
3.	poczęstunek podczas warsztatów (4 spotkania x 50 pln)	200,00		
4.	koordynacja projektu na wszystkich jego etapach, przeprowadzenie i opracowanie wyników ankiet, fotorelacja - 6 godz x 80 pln (wykonawca Agnieszka Lewandowska)	480,00		
5.	rozliczenie projektu i przygotowanie dokumentacji - 4 godzin x 80 pln (wykonawca Agnieszka Lewandowska)	320,00		
6.	materiały warsztatowe	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 700,00	9 700,00	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 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)*

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.