

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: Stowarzyszenie ASLAN , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000048117 , Kod pocztowy: 00-150 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Nowolipie , Numer posesji: 17 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: www.aslan.org.pl , Adres e-mail: stowarzyszenie@aslan.org.pl , Numer telefonu: 22 636 49 04 , 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)	Monika Matuszewicz Adres e-mail: m.matuszewicz@aslan.org.pl Telefon: 723799745

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wzmocnienie zdrowia psychicznego nastolatków jako forma przeciwdziałania uzależnieniom i zachowaniom ryzykownym			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2025	Data zakończenia	29.11.2025

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

Opis zadania

Zadanie skierowane jest do 20 dziewcząt w wieku 13-17 lat zamieszkujących na terenie Warszawy oraz ich rodziców. Projekt adresowany jest do dziewcząt z grupy szczególnego ryzyka (wiek dojrzewania, presja społeczna, brak zdrowych wzorców). Pośrednio wspiera całe rodziny, ponieważ poprawa dobrostanu nastolatek przekłada się na poprawę funkcjonowania domowego i relacji rodzinnych. Zawiera także moduł edukacyjny dla rodziców, co odpowiada celowi integracji działań pomocowych i edukacyjnych dla rodzin z dziećmi. Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się) są formą uzależnienia behawioralnego, często powiązaną z zaburzeniami emocjonalnymi, niską samooceną i traumą. Projekt pełni funkcję profilaktyczną wobec zachowań autodestrukcyjnych, w tym: uzależnień od kontroli ciała, diety, wagi, samookaleczeń (często współwystępujących), zaburzeń psychosomatycznych wynikających z chronicznego stresu i braku wsparcia emocjonalnego. Wzmacnia też zasoby psychiczne młodzieży i uczy konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.

Projekt „Jestem, jaka jestem – warsztaty ciałapozytywności i terapii zajęciowej dla nastolatek” obejmuje cykl 5 warsztatów po 3 godziny każdy dla dwóch grup po 10 osób w każdej.

Zaburzenia odżywiania są coraz powszechniejszym problemem wśród dziewcząt w wieku 12–18 lat. Presja społeczna i medialna, związana z wyglądem i „idealnym” ciałem, skutkuje powstawaniem negatywnego obrazu siebie, niskiego poczucia wartości, a w konsekwencji – rozwoju anoreksji, bulimii czy kompulsywnego objadania się. Według badań nawet 60% dziewcząt w wieku szkolnym odczuwa niezadowolenie z wyglądu, a wiele z nich podejmuje niebezpieczne diety i zachowania autodestrukcyjne. Zaburzenia odżywiania mają najwyższy wskaźnik śmiertelności spośród wszystkich chorób psychicznych, a ich leczenie jest długotrwałe i kosztowne. Niestety, wiele rodzin nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia na etapie profilaktyki, a problem jest często lekceważony.

Celem głównym projektu jest przeciwdziałanie zaburzeniom odżywiania oraz zachowaniom autodestrukcyjnym poprzez działania psychoedukacyjne i terapeutyczne wspierające ciałapozytywność, samoakceptację i rozwój emocjonalny dziewcząt w wieku 13–17 lat.

Cele szczegółowe:

- Wzmocnienie pozytywnego obrazu ciała i samoakceptacji u uczestniczek
- Rozwój umiejętności emocjonalnych (rozpoznawanie, wyrażanie i regulowanie emocji)
- Promowanie zdrowych, realnych wzorców funkcjonowania społecznego
- Zwiększenie świadomości wśród rodziców na temat wczesnych objawów zaburzeń psychicznych

Działania w projekcie obejmują przeprowadzenie cyklu 5 warsztatów (po 3 godziny każdy), na który składa się:

1) Moduły tematyczne: obraz ciała, emocje, media i wizerunek, kreatywność i ekspresja, budowanie wewnętrznej siły:

- Moje ciało, moja historia – wprowadzenie do tematu, rozmowa o zmianach w ciele, mapowanie ciała, warsztaty kolażowe

- Ciało w mediach – analiza przekazów medialnych, dekonstrukcja mitów piękna, tworzenie własnych "kontrreklam"

- Słowa mają moc – praca z językiem, jak mówimy o sobie i do siebie, transformacja negatywnych narracji
- Czuję, więc jestem – rozpoznawanie emocji, techniki regulacji emocjonalnej, tworzenie „dziennika emocji” w formie plastycznej
- Ciało jako źródło siły i ekspresji – warsztaty ruchowe i sensoryczne (np. taniec intuicyjny, rękodzieło)
- Moja przestrzeń ciałopozytywności – podsumowanie cyklu, tworzenie symbolicznego „talizmanu mocy”, dzielenie się doświadczeniem

2) Stworzenie przestrzeni wsparcia rówieśniczego

3) Integracja grupy i budowanie wspólnoty bez oceniania

4) Moderowane rozmowy o ciele, emocjach, tożsamości

5) Spotkanie edukacyjne dla rodziców: Jak wspierać młodą osobę z negatywnym obrazem ciała. Wczesne rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

6) Wystawa podsumowująca (opcjonalnie). Prezentacja prac artystycznych uczestniczek promujących zdrową samoakceptację (anonimowo lub za zgodą)

7) Praca warsztatowa z elementami terapii zajęciowej (rękodzieło, kolaż, praca z ciałem, taniec intuicyjny)

Prowadzenie: psychoterapeutka z doświadczeniem w pracy z młodzieżą + arteterapeutka

Miejsce realizacji

Zadanie realizowane będzie w lokalu użytkowym z zasobów m.st. Warszawy o powierzchni użytkowej 244m².

Ośrodek Pomocy Rodzinie Stowarzyszenia ASLAN

ul. Nowolipie 17

00-150 Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost poziomu akceptacji własnego ciała	80%	Ankieta samooceny przed i po cyklu warsztatów

Wzrost poczucie sprawczości i pewności siebie	75%	Formularz ewaluacyjny po warsztatach (anonimowy)
Wzmocnienie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji	Obserwacja postępów w czasie zajęć (opisowa + checklisty)	Ćwiczenia warsztatowe i ewaluacja prowadzących
Zadowolenia z udziału w projekcie	90%	Ankieta satysfakcji na koniec cyklu
Zmiana narracji o sobie (ciało, emocje)	Widoczne pozytywne zmiany w autoobrazie i emocjonalnym wyrazie	Analiza prac arteterapeutycznych i kolaży (treściowe, symboliczne)

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie ASLAN działa od 1994 roku jako organizacja non-profit oferująca bezpłatną pomoc psychologiczną, pedagogiczną i terapeutyczną dla dzieci, młodzieży oraz rodzin. Specjalizuje się w pracy z osobami z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami zachowania oraz z rodzin dysfunkcyjnych i z problemem uzależnień. Prowadzi konsultacje, psychoterapię, grupy wsparcia oraz warsztaty profilaktyczne i rozwojowe. Zespół tworzą doświadczeni psycholodzy i pedagodzy, przestrzegający standardów ochrony dzieci. ASLAN posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów społecznych, edukacyjnych i profilaktycznych, we współpracy z instytucjami publicznymi i szkołami.

Zakres działalności

Psychoterapia i konsultacje – indywidualne wsparcie psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci i młodzieży

Grupy wsparcia i warsztaty – grupowe spotkania terapeutyczne i rozwojowe dla różnych grup wiekowych

Profilaktyka i edukacja – warsztaty wychowawcze dla młodzieży i rodziców

Grupy interpersonalne – programy edukacyjne i rozwojowe w wakacje dla młodzieży 14–19 lat

Grupa docelowa: dzieci, młodzież, młodzi dorośli – w tym z rodzin dysfunkcyjnych lub zagrożeniem emocjonalnym, rodzice/opiekunowie, którzy potrzebują wsparcia w wychowaniu i zrozumieniu trudności dzieci, osoby z doświadczeniem trudnej sytuacji rodzinnej, np. wychowujące się w rodzinach z uzależnieniami.

Przestrzega Standardów Ochrony Dzieci i Młodzieży: zabezpieczenie podczas pracy z nieletnimi.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie ASLAN od ponad 30 lat prowadzi działalność z zakresu profilaktyki i pomocy psychologicznej dla dzieci, młodzieży i rodzin. Organizacja ma bogate doświadczenie w prowadzeniu warsztatów rozwojowych, grup wsparcia oraz programów terapeutycznych dla młodych osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, niskim poczuciem własnej wartości, problemami

rodzinnymi i objawami zaburzeń odżywiania.

ASLAN od wielu lat realizuje letnie i całoroczne grupy interpersonalne i psychoedukacyjne dla młodzieży, w których uczestniczą osoby doświadczające presji społecznej, kryzysów tożsamościowych, problemów z akceptacją ciała i relacjami rówieśniczymi. Prowadzi również warsztaty dla rodziców i opiekunów, wspierające ich w lepszym rozumieniu potrzeb dorastających dzieci.

Stowarzyszenie zatrudnia doświadczonych psychologów, terapeutów i pedagogów, specjalizujących się w pracy z młodzieżą. Posiada zaplecze lokalowe i organizacyjne, umożliwiające realizację cyklicznych zajęć grupowych oraz prowadzenie działań arteterapeutycznych i edukacyjnych. Współpracuje ze szkołami i instytucjami pomocowymi z Warszawy i okolic.

Planowane w ramach projektu działania (warsztaty tematyczne, terapia zajęciowa, wsparcie rówieśnicze i edukacja rodziców) są zgodne z dotychczasową praktyką Stowarzyszenia i opierają się na sprawdzonych metodach pracy z młodzieżą w kryzysie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe

Realizatorzy zadania posiadają udokumentowane kwalifikacje uprawniające do prowadzenia poradnictwa, terapii indywidualnej, grupowej, terapii rodzin oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z rodzinami.

Katarzyna Białek - mgr psychologii, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo - behawioralny, absolwentka Studium Przeciwdziałania przemocy w Rodzinie, szkolenie z zakresu pracy z dziećmi z FAS.

Tomasz Ciećwierz - mgr psychologii, ukończone szkolenia "Terapia złości i agresji u dzieci i młodzieży", "Profilaktyka niedostosowania społecznego u dzieci i młodzieży z elementami diagnozy resocjalizacyjnej",

Aneta Grzeszczuk - mgr psychologii, mgr wychowania muzycznego Akademii Muzycznej, absolwentka studiów podyplomowych UW "Rehabilitacja dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi" oraz "Diagnoza kliniczna dziecka i rodziny".

Katarzyna Habowska - mgr psychologii, absolwentka Instytutu Psychoterapii Gestalt.

Agnieszka Kaczorowska - mgr psychologii, trener, terapeutka poznawczo-behawioralna.

Paweł Nawrocki - terapeuta, absolwent Instytutu Psychoterapii Gestalt.

Piotr Ruzik - terapeuta, po szkoleniu w Laboratorium Psychoedukacji.

Joanna Sokolińska - terapeutka psychodynamiczna.

Monika Matuszewicz - mgr psychologii, psychoterapeutka, absolwentka czteroletniego szkolenia w Ośrodku INTRA, kurs ETOH pomocy socjoterapeutycznej dzieciom z rodzin z problemem alkoholowym.

Anna Szyma - mgr psychologii, terapeutka, absolwentka Studium Socjoterapii i Treningu Interpersonalnego, absolwentka Szkoły Terapii Psychodynamicznej w trakcie certyfikacji.

Magdalena Breńska - Robak - pedagog nauczania początkowego.

Anna Majlert - mgr psychologii, terapeutka w trakcie szkolenia w Instytucie Ericksonowskim.

Katarzyna Piórkowska - mgr psychologii, terapeutka w trakcie czteroletniego szkolenia w Ośrodku DIALOG.

Ponadto z zespołem współpracują stażyści (w większości są to psycholodzy i pedagodzy ze szkół terapeutycznych).

Stowarzyszenie przestrzega "Standardów współpracy z wolontariuszami" wypracowanych na potrzeby projektu "Ochotnicy warszawscy".

Zasoby rzeczowe

Lokal Stowarzyszenia ASLAN w Warszawie przy ul. Nowolipie 17 wynajmowany od ZDK po stawkach preferencyjnych.

Pomieszczenia znajdują się w dobrym stanie technicznym po remoncie w 2020 r.

Lokal ma uregulowaną sytuację prawną – umowa najmu nr 514/98 z dnia 6 stycznia 1999 r. zawarta na czas nieoznaczony.

Wyposażenie: pomieszczenia przystosowane są do pełnionej funkcji (stoły, krzesła, fotele, pełne wyposażenie kuchenne, lodówka, zmywarka, kamery, aparaty fotograficzne, komputery). – miesięczny koszt wynajęcia lokalu + świadczenia średnio 8 000,00 zł.

Stowarzyszenie dnia 3 lipca 2024 roku wprowadziło "Standardy Ochrony Małoletnich".

Realizatorzy zadania nie figurują w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym (sprawdzono w rejestrze z dostępem ograniczonym).

Dostępność architektoniczna:

Stowarzyszenie umożliwia korzystanie z usług osobom z niepełnosprawnością narządów ruchu:

- pomieszczenia znajdują się na parterze - 220m² (poza dwoma pomieszczeniami na poziomie garażu, ok. 30m²),
- rampa przenośna dla wózków inwalidzkich (3 schodki),
- poszerzone drzwi wejściowe i do łazienki,
- łazienka z odpowiednią przestrzenią manewrową dla wózków inwalidzkich, poręcze
- oznaczenia dla osób słabowidzących.
- pętla indukcyjna.

Dostępność cyfrowa:

Strona Stowarzyszenia spełnia wymogi dostępności określone w ustawie. Strona umożliwia korzystanie z niej osobom z ograniczeniami.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

Zapewniona zostanie poprzez zamieszczenia informacji dotyczących działalności Stowarzyszenia zgodnie z potrzebami osób zgłaszających się (powiększony tekst, proste sformułowania pozwalające na łatwe czytanie i rozumienie oraz wyposażenie lokalu w dodatkowe piktogramy ułatwiające poruszanie się i inne udogodnienia możliwe do zastosowania w chwili obecnej.

Planujemy również wykorzystanie rozwiązań technologicznych w stosunku do osób nie mogących z powodu ograniczeń korzystać z oferty.

Zasoby finansowe

Stowarzyszenie ASLAN jest organizacją pożytku publicznego, a środki finansowe pozyskujemy między innymi z 1,5% podatku oraz darowizn osób prywatnych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Wynagrodzenie prowadzących 5 warsztatów x 3 godziny każdy x 150 zł/godz. x 2 prowadzących x 2 grupy	9 000,00		
2.	Materiały do zajęć	1 000,00		
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)*
-

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.