

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

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 Wspierające Rozwój Emocjonalny, Społeczny i Poznawczy MAKAO , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000791702 , Kod pocztowy: 02-405 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Rybnicka 25 , Numer posesji: 25 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Włochy (dzielnica) , Strona www: https://stowarzyszeniemakao.org , Adres e-mail: stowarzyszeniemakao@gmail.com , Numer telefonu: 505441550 ,	
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)	Katarzyna Leoniewska Adres e-mail: kasia.leoniewska@gmail.com Telefon: 505441550

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Projekt życie - creative coping challenge			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	20.05.2026	Data zakończenia	15.07.2026

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

Opis zadania

Głównym celem programu „Projekt życie – creative coping challenge” jest zapobieganie występowaniu uzależnień behawioralnych oraz związanych z przyjmowaniem środków psychoaktywnych wśród uczniów klas 7 i 8 ze Szkoły Podstawowej nr 139. Punktem wyjścia jest założenie, że młodzi ludzie, wyposażeni w odpowiednią wiedzę oraz umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami i presją otoczenia, mogą świadomie kształtować swoje wybory i styl życia. Projekt kładzie nacisk na rozwijanie sprawczości, refleksyjności oraz umiejętności „zarządzania sobą” – tak, aby uczestnicy postrzegali swoje życie jako przestrzeń, na którą mają realny wpływ.

Realizacja celu odbywać się będzie poprzez cykl angażujących, interaktywnych warsztatów, które łączą elementy psychoedukacji z kreatywnymi technikami pracy. Każda z 4 klas objętych programem weźmie udział w trzech dwugodzinnych spotkaniach, poświęconych kolejno: (1) nadużywaniu i uzależnieniu od internetu, (2) uzależnieniom od środków psychoaktywnych oraz (3) dbaniu o zdrowie psychiczne. Zajęcia będą prowadzone w sposób aktywizujący, z wykorzystaniem dyskusji, pracy w grupach, elementów treningu umiejętności psychospołecznych oraz metod opartych na doświadczeniu uczestników.

Kluczowym elementem programu będzie komponent „creative coping challenge” – czyli zestaw wyzwań i zadań między spotkaniami, które zachęcają młodzież do eksperymentowania z różnorodnymi, konstruktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem i napięciem. Wyzwania te, częściowo realizowane z wykorzystaniem nowych technologii, będą jednocześnie promować równowagę pomiędzy aktywnością online i offline oraz wzmacniać uważność na własne potrzeby i granice. Uczestnicy będą mieli okazję testować i rozwijać własne strategie dbania o dobrostan, takie jak aktywność fizyczna, twórczość, kontakt społeczny czy techniki relaksacyjne.

Zajęcia prowadzone będą przez dwóch trenerów posiadających wykształcenie psychologiczne i/lub pedagogiczne oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą, co zapewni wysoki poziom merytoryczny oraz bezpieczeństwo uczestników. Ważnym uzupełnieniem działań skierowanych do młodzieży będzie komponent dla rodziców – spotkania psychoedukacyjne poświęcone:

- 1) wspieraniu nastolatków w kryzysie psychicznym
- 2) budowaniu otwartej, opartej na zaufaniu komunikacji na temat korzystania z internetu.

Dzięki temu projekt oddziałuje systemowo, wzmacniając zarówno kompetencje młodych ludzi, jak i ich najbliższego otoczenia.

„Projekt życie – creative coping challenge” to propozycja nowoczesnej profilaktyki, która odchodzi od wyłącznie informacyjnego modelu pracy na rzecz rozwijania realnych umiejętności życiowych. Poprzez połączenie wiedzy, doświadczenia i kreatywności program wspiera młodzież w budowaniu świadomej, odpowiedzialnej i satysfakcjonującej drogi życiowej.

Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany w Szkole Podstawowej nr 139 w dzielnicy Wola, z którą Stowarzyszenie współpracowało przy działaniach dedykowanych klasom 1-3.

Placówka zgłosiła potrzebę wsparcia dla starszych uczniów w zakresie zdrowia psychicznego i przeciwdziałania nadużywaniu nowych technologii.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba spotkań psychoedukacyjnych dla rodziców	2	listy obecności
Liczba rodziców uczestniczących w spotkaniach	20	listy obecności
Liczba klas objętych programem	4	listy obecności
Liczba uczniów uczestniczących w warsztatach	90	listy obecności
Wzrost wiedzy uczniów na temat mechanizmu uzależnień i strategii zapobiegania im	min. 70% uczestników	ankieta końcowa
Wzrost wiedzy uczniów na temat konstruktywnych strategii wzmacniania dobrostanu	min. 70% uczestników wymienia co najmniej 2 strategie	ankieta końcowa
Liczba infografik podsumowujących wyniki ankiety	1	plik PDF

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.
<p>Charakterystyka oferenta</p> <p>Stowarzyszenie Wspierające Rozwój Emocjonalny, Społeczny i Poznawczy MAKAO zrzesza specjalistów psychologów, pedagogów i trenerów od lat pracujących z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi, w tym także z rodzicami. Członkowie Stowarzyszenia mają także doświadczenie w pracy w Lokalnych Systemach Wsparcia oraz projektach na Pradze Północ, Woli, Ochocie i Włochach. Ich wykształcenie, odbyte kursy oraz doświadczenie zawodowe sprawiają, że są dobrze przygotowani do pracy różnorodnymi metodami (m.in. drama, socjoterapia, Non-violent Communication NVC- Porozumienie bez Przemocy) w obszarach zarówno edukacyjnych, profilaktycznych i interwencyjnych.</p> <p>Stowarzyszenie MAKAO jest liderem pięciu edycji projektu "Włochy na 100% - Lokalny System Wsparcia" (2020-2025), w którym prowadzimy warsztaty diagnostyczno-interwencyjne dopasowane do potrzeb klas, programy "Dramowe bajki o zachowaniach społecznych" i "Akademia Emocji" dla dzieci z klas 1-3, warsztaty dla młodzieży dot. radzenia sobie ze stresem oraz szkolenia dla kadry.</p> <p>Od grudnia 2021 roku prowadzi również 2 placówki wsparcia dziennego w dzielnicy Włochy: SPOT Naukowa i SPOT Rybnicka, oferujących dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych zajęcia opiekuńcze, dożywianie, pomoc w lekcjach oraz zajęcia ze specjalistami, Stowarzyszenie realizuje również liczne projekty dla dzieci, młodzieży i rodziców na terenie innych dzielnic Warszawy</p>

Trenerzy prowadzący zajęcia w klasach w ramach planowanego projektu charakteryzują się m.in.:

- wykształceniem psychologicznym, pedagogicznym, socjologicznym i ukończoną szkołą trenerów,
- min. 6-letnim doświadczeniem w pracy z grupami dzieci i młodzież,
- doświadczeniem w pracy w obszarze profilaktyki i wspierania rozwoju emocjonalnego oraz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Osoby prowadzące warsztaty z rodzicami charakteryzują się:

- wykształceniem psychologicznym
- min. 5-letnim doświadczeniem w pracy psychoedukacyjnej z nauczycielami

Koordynacja:

Koordynatorem projektu zostanie osoba, która posiada min. 7-letnie doświadczenie w prowadzeniu projektów profilaktycznych, realizowanych we współpracy z m.st. Warszawa

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Od 2022 roku Stowarzyszenie realizuje 2 programy dotyczące profilaktyki zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży:

"Przechylić szalę - drama w profilaktyce zdrowia psychicznego" (2022-2024) Głównym celem projektu było poszerzenie świadomości uczniów w zakresie własnych zasobów i kompetencji psychologicznych, które mogą stanowić czynniki chroniące przed zaburzeniami psychicznymi, zwiększenie ich wiedzy na temat najczęściej występujących wśród młodych ludzi zaburzeń oraz możliwych form wsparcia w obliczu ich doświadczania. Każda z klas objętych projektem brała udział w 10h warsztatów dla każdej z klas prowadzonych z wykorzystaniem m.in. metody dramy stosowanej i podzielonej na 5 dwugodzinnych bloków tematycznych: 1) Stres – źródła i rodzaje stresu, efektywne i destrukcyjne strategie radzenia sobie 2) Moje mocne strony – identyfikacja własnych zasobów i ich wpływu na równowagę psychiczną i radzenie sobie z trudnymi sytuacjami 3) Zaburzenia nastroju (depresja) – rodzaje, przyczyny i symptomy 4) Zaburzenia odżywiania - uwarunkowania, rodzaje zaburzeń, niepokojące sygnały 5) Formy pomocy – jak radzić sobie w obliczu kryzysu psychicznego, dostępne dla nastolatków możliwości wsparcia. Programem jak dotąd zostało objętych 27 klas z warszawskich szkół.

"Bliżej siebie - o dobrostanie z młodzieżą" (2024-2026) Program adresowany do dla uczniów klas 6-8 szkół podstawowych oraz szkół średnich. Każda z klas objętych projektem brała udział w cyklu warsztatów (10h), mających na celu wzmocnienie uczniów w umiejętności identyfikacji stresorów, rozpoznawania i nazywania doświadczanych emocji czy zauważania symptomów kryzysu psychicznego. W ramach programu prowadzone były także dwie otwarte grupy arteterapeutyczne dla nastolatków. Opracowany został również interaktywny workbook dla młodzieży, pogłębiający tematykę dbania o zdrowie psychiczne. W 2024 roku

Stowarzyszenie zrealizowało również pilotażowy projekt "Zrozumieć nastolatka - akademia kompetentnego rodzica", w ramach którego odbyły się dwa cykle warsztatów (w dzielnicy Praga Południe oraz Targówek) dedykowane rodzicom nastolatków. W ramach spotkań poruszane były następujące zagadnienia: komunikacja, motywacja, wspieranie w trudnościach, dojrzewanie i cielesność, funkcjonowanie nastolatków w internecie oraz depresja.

Aktualnie jesteśmy w trakcie realizacji kompleksowego projektu "Akademia Rodziców Nastolatka" -

w ramach którego prowadzimy działania psychoedukacyjne i wsparciowe w 6 dzielnicach Warszawy.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Stowarzyszenie MAKAO posiada własne zasobów rzeczowych niezbędne do zarządzania projektami, przygotowania i prowadzenia zajęć w szkołach, takiego jak: rzutniki, komputery, drukarki, sprzęt nagłośnieniowy, fotograficzny, instrumenty, materiały papiernicze do prowadzenia warsztatów.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie osoby zajmującej się koordynacją projektu (2 miesiące x 500 zł)	1 000,00		
2.	Koszt obsługi finansowej i księgowej projektu (2 miesiące x 300 zł)	600,00		
3.	Wynagrodzenie osób prowadzących spotkania psychoedukacyjne dla rodziców (2 spotkania x 2h x 2 os. x 160 zł)	1 280,00		
4.	Wynagrodzenie osób realizujących warsztaty w klasach (4 klasy x 3 spotkania x 2h x 2 os. x 130 zł)	6 240,00		
5.	Zakup materiałów warsztatowych i biurowych	300,00		
6.	Opracowanie infografiki podsumowującej wyniki ankiet	600,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 020,00	9 970,00	50,00

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.