

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⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 DZIKA WIOSKA , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001104012 , Kod pocztowy: 02-972 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Aleja Rzeczypospolitej , Numer posesji: 31B , Numer lokalu: 1 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Wilanów (dzielnica) , Strona www: , Adres e-mail: fundacjadzikawioska@gmail.com , Numer telefonu: 601663253 ,	
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)	Magdalena Bukowska-Mazur Adres e-mail: fundacjadzikawioska@gmail.com Telefon: 601663253

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Program Profilaktyczny Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie m.st. Warszawy			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	03.05.2026	Data zakończenia	31.07.2026

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

Opis zadania

CO JEST CELEM?

Głównym celem realizacji zadania jest zwiększenie skuteczności przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz zmniejszenie skali tego zjawiska na terenie Miasta. Nasz Program profilaktyczny jest zgodny z wytycznymi Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w m.st. Warszawie na lata 2026-2030. Adresatami programu są rodzice, mieszkańcy m.st. Warszawy, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie ze względu na wysoki poziom wypalenia rodzicielskiego.

Jako Fundacja regularnie prowadzimy badania przeciążonych rodziców. Z przeprowadzonej w ostatnim czasie grupy fokusowej i wywiadów indywidualnych wiemy m.in., że:

- rodzice doświadczają ogromnej presji. Jej źródła to m.in.: presja własna, inni rodzice, rodzina, lekarze/ specjaliści, media społecznościowe, mit tzw. "Matki Polki",
- często brakuje im szczerzej i otwartej rozmowy z innymi rodzicami, nie tylko o tym co piękne w rodzicielstwie, ale również o tym co trudne, irytujące, czego mają dość,
- rodzicom brakuje "wioski", bliskiego kontaktu z innymi rodzicami, wsparcia członków rodziny, znajomych w opiece nad dziećmi,
- rodzice, którym zdarza się krzyżeć na dziecko odczuwają wyrzuty sumienia, poczucie winy i porażki, myślą, że nie są takimi rodzicami jakimi chcieliby być.

Wszystkich wymienionych powyżej obszarów dotykamy wspólnie z uczestnikami podczas sesji programu Zrównoważone Rodzicielstwo. Jego celem jest przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu, które prowadzi do przemocy wobec dzieci. Program uwzględnia czynniki ryzyka występowania przemocy w rodzinie (tj. stres związany z aktualną sytuacją socjalno-ekonomiczną i zdrowotną rodziny).

JAK ZREALIZUJEMY ZADANIE?

Fundacja Dzika Wioska zrealizowała już 3 edycje programu Zrównoważone Rodzicielstwo. Pierwsza i trzecia została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawa otrzymanych w ramach naboru Małe dotacje. Trwała od października do grudnia 2024 i 2025 roku. Drugą edycję Fundacja zrealizowała na zasadzie niskopłatnej (pobierałyśmy za udział minimalną opłatę potrzebną do pokrycia kosztów wynajmu sali i wynagrodzenia dla prowadzących). Edycja niskopłatna trwała od kwietnia do czerwca 2025 roku i zawierała dodatkowo indywidualne sesje w formule 1:1, podczas których rodzice mogli omówić swoje wyzwania z terapeutą.

Program Profilaktyczny został opracowany i zweryfikowany w licznych badaniach naukowych zapoczątkowanych przez Uniwersytet Belgijski i Uniwersytet SWPS w Warszawie. Fundacja we współpracy i pod przewodnictwem partnera merytorycznego, którym jest Uniwersytet SWPS zrealizuje 8-tygodniowy Program Profilaktyczny o sprawdzonej skuteczności. Ma on charakter prewencyjny i prowadzi do obniżenia poziomu wypalenia rodzicielskiego i oddziaływania czynników stresogennych a w efekcie rozwój zasobów rodzicielskich. Dotychczasowe badania pokazują jednoznacznie, że udział w programie znacznie obniża objawy wypalenia rodzicielskiego, a efekt ten utrzymuje się do kilku miesięcy po zakończeniu interwencji. Program dedykowany jest rodzicom doświadczającym czynników ryzyka i/lub pierwszych objawów wypalenia rodzicielskiego.

Zostanie zrealizowany w 5 etapach:

1. Kampania informacyjna (online). Materiał filmowy (wywiad z ekspertkami), który opowiada o objawach wypalenia rodzicielskiego i możliwych jego konsekwencjach. Celem kampanii jest: (a)

poinformowanie rodziców o dostępnych zasobach i możliwym wsparciu, z jakiego mogą skorzystać, (b) dostarczenie informacji na temat radzenia sobie z objawami wypalenia rodzicielskiego i (c) zachęcenie do udziału w programie. Nagranie zostanie opublikowane w mediach społecznościowych za pośrednictwem profili Fundacji (Facebook, Instagram) i swoim zasięgiem obejmie ok. 200 rodziców. Planowany czas realizacji: 15-29 kwietnia 2026

2. Rekrutacja do programu. Zgłoszenia do programu będzie można dokonać wypełniając formularz online. Po wypełnieniu formularza skontaktujemy się z uczestnikami telefonicznie w celu zweryfikowania podstawowych informacji, oceny ich kwalifikacji i motywacji do udziału w programie. Dokonamy oceny jakościowej zgłoszeń wg określonych wcześniej kryteriów selekcji prowadząc wywiady pogłębione w celu poznania lepiej kontekstu, potrzeb, oczekiwań i oceny zasadności udziału w programie. Zorganizujemy też dwa spotkania informacyjne online, podczas których będzie można poznać główne założenia programu i zadać pytania prowadzącym program. Planowany czas realizacji: 22 kwietnia - 6 maja 2026.

Na etapie rekrutacji zostanie utworzona lista rezerwowa kandydatów spełniających wszystkie kryteria formalne, lecz uzyskujących nieco niższe wyniki na skali wypalenia rodzicielskiego badanego kwestionariuszem PBA). W przypadku rezygnacji uczestnika z listy podstawowej, osoba z listy rezerwowej będzie mogła dołączyć do programu, począwszy od drugiej sesji, pod warunkiem uzyskania akceptacji całej grupy.

3. Badanie z wykorzystaniem kwestionariusza PBA. Przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu uczestnicy poddani zostaną badaniu z wykorzystaniem Kwestionariusza Wypalenia Rodzicielskiego (PBA) Parental Burnout Assessment (Roskam et. al., 2018) w polskim opracowaniu Szczygieł D. Narzędzie to nie tylko odznacza się dobrymi parametrami psychometrycznymi, ale także okazało się użyteczne do badań przesiewowych, gdyż pozwala na zidentyfikowanie rodziców, którzy doświadczają wypalenia rodzicielskiego bądź są nim zagrożeni. Badanie wykonane zostanie dwukrotnie: przed rozpoczęciem pierwszych zajęć i po zakończeniu całego cyklu.

4. Indywidualne konsultacje 1:1 z prowadzącymi program. Podczas indywidualnej sesji zostaną omówione wyniki kwestionariusza PBA i wspólnie sformułowane zadania rozwojowe na czas trwania programu. Ten etap obejmuje: wcześniejszą analizę wyników kwestionariusza PBA oraz przygotowanie i przeprowadzenie indywidualnej sesji, której celem jest omówienie wyników i zaplanowanie indywidualnego planu rozwoju (czas trwania sesji ok.30 min).

5. Udział w ośmiotygodniowym programie "Zrównoważone rodzicielstwo" (Parenting in Balance) opracowany przez Briandę, Roskama i Mikołajczaka na podstawie wcześniejszych badań (Brianda et al., 2020) oraz obserwacji klinicystów w celu zmniejszenia objawów wypalenia rodzicielskiego. Program składa się z ośmiu 2,5h sesji, które poruszają następujące tematy: presje związane ze współczesnym rodzicielstwem, równoważenie wymagań i zasobów, perfekcjonizm rodzicielski, kompetencje emocjonalne, relacje z dziećmi, współrodzicielstwo, poszukiwanie pomocy i zapobieganie nawrotom. Każda sesja łączy dwa aspekty: (1) terapeuci zostawiają przestrzeń dla uczestników na wyrażenie siebie w kontekście omawianego tematu i odniesienie go do swojego codziennego życia; (2) terapeuci zapewniają uzupełniającą psychoedukację na dany temat, a rodzice mają możliwość refleksji nad poznanymi koncepcjami poprzez różne aktywności, debaty, odgrywanie ról itp. Cały program opiera się na pięciu podstawowych procesach: (1) normalizowanie poczucia winy i wstydu związanego z doświadczaniem wypalenia rodzicielskiego, które występuje jako integralna część procesu grupowego; (2) równoważenie stresorów związanych z rodzicielstwem (czynniki ryzyka) i zasobów (czynniki ochronne); (3) dostarczanie konkretnego narzędzia, które rodzic może łatwo użyć do znalezienia lepszej równowagi; (4) identyfikacja najważniejszych czynników ryzyka i zasobów; (5) zapewnianie poczucia bezpieczeństwa i aktywowanie zasobów do wprowadzenia zmian. Planowany czas realizacji: 6 maja - 26 czerwca 2026

6. Budowanie społeczności (grupa zamknięta w formule online), w ramach której uczestnicy będą kontaktować się ze sobą w czasie trwania programu i dzielić się dobrymi praktykami, udzielać sobie wsparcia w codziennych wyzwaniach. Planowany czas startu: od 6 maja 2026 (bezterminowo).

Powyższy program obejmie swoim zasięgiem grupę 20 rodziców (2 grupy po 10 osób) i będzie 4cią edycją programu prowadzoną przez Fundację Dzika Wioska.

Opinie uczestniczek poprzednich edycji:

"Wszystko było super! Odczuwam dużą zmianę w postrzeganiu mojego rodzicielstwa."

"Program ma dobrą strukturę i świetną merytorykę. Ćwiczenia były dobrze dobrane. Wasze prowadzenie wspierające."

"Warto przeznaczyć te dwie godziny tylko dla siebie, jest to okazja do zatrzymania się, refleksji, do zastanowienia się nad chcianymi zmianami, dużo znaczenia ma również wsparcie innych matek zmagających się z czasami podobnymi a czasami różnymi trudnościami."

"Bardzo warto wziąć w nim udział! Nawet jeśli myślisz, że nie jesteś wypalona. To powinno być częścią nauk rodzicielskich."

"Zdecydowanie polecam udział w programie! Było to naprawdę bardzo wspierające doświadczenie. Dobrze spotkać się, również wirtualnie, w gronie rodziców, którzy chcą nieustannie rozwijać się w swojej roli. Ogromnie polecam."

Uzasadnienie opłaty licencyjnej: Program „Zrównoważone Rodzicielstwo” (Parenting in Balance), powstał w oparciu o autorskie know-how, wieloletnie badania i doświadczenia jego twórców: Briandę, Roskama i Mikołajczaka na podstawie wcześniejszych badań (Brianda et al., 2020) oraz obserwacji klinicystów. Obejmuje on zarówno sprawdzone narzędzia do pracy z rodzicami, jak i unikalną strukturę merytoryczną, która wyróżnia go na tle innych programów wsparcia. Wdrożenie programu wymaga korzystania z materiałów, metodologii oraz marki wypracowanej przez autorów, co stanowi przedmiot ochrony prawnej i intelektualnej.

Opłata licencyjna:

1. Chroni wartość intelektualną i reputację programu – zapewnia, że program prowadzony jest zgodnie z założeniami i standardami twórców.
2. Gwarantuje dostęp do aktualnych treści i narzędzi – środki z licencji umożliwiają twórcom regularne uzupełnianie materiałów o najnowsze badania, praktyki i rekomendacje.
3. Zapewnia wsparcie metodyczne – trenerzy i instytucje korzystające z programu otrzymują możliwość konsultacji, superwizji i udziału w procesie doskonalenia.

Zapewniamy realizację zadania publicznego w sposób gwarantujący dostępność architektoniczną, cyfrową oraz informacyjno-komunikacyjną osobom ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, a w razie braku możliwości technicznych lub prawnych – zapewnimy dostęp alternatywny. Sala, w których odbywać się będzie wydarzenie, jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W przypadku zgłoszenia indywidualnych potrzeb zapewniamy odpowiednie wsparcie – w zależności od zgłoszonej potrzeby.

Zgłaszamy się z uprzejmą prośbą możliwie sprawnego zaopiniowania celowości zadania, aby możliwe było rozpoczęcie realizacji programu w pierwszym tygodniu maja.

Planowany start obejmuje spotkanie grupy stacjonarnej w dniu 6.05 oraz grupy online w dniu 8.05. Termin ten jest kluczowy dla zachowania pełnego cyklu programu i jego skuteczności.

Uzasadnienie pilności uzyskania oceny celowości zadania:

- 1) Program „Zrównoważone Rodzicielstwo” ma formę 8-tygodniowego cyklu spotkań realizowanych w stałej częstotliwości – 1 sesja w tygodniu, co stanowi kluczowy element jego metodologii i skuteczności.
- 2) Planowane rozpoczęcie programu na początku maja umożliwia zakończenie całego cyklu do 26 czerwca 2026 r., czyli przed okresem wakacyjnym.
- 3) Zachowanie cotygodniowego rytmu spotkań jest optymalne dla uczestników – daje im czas na refleksję, wdrażanie zmian oraz pracę pomiędzy sesjami. Zwiększenie częstotliwości spotkań mogłoby obniżyć efektywność programu.
- 4) Przesunięcie realizacji programu na okres wakacyjny wiąże się z wysokim ryzykiem obniżonej frekwencji (wyjazdy, urlopy), szczególnie w końcowej fazie cyklu, która jest kluczowa dla utrwalenia efektów.
- 5) Możliwie szybkie uzyskanie oceny celowości zadania jest zatem niezbędne dla zachowania spójności procesu, zapewnienia wysokiej frekwencji oraz osiągnięcia zakładanych rezultatów społecznych.

Miejsce realizacji

Centrum Kultury Wilanów, Kolegiacka 3, sala baletowa oraz online (media społecznościowe, Google Meets, grupa zamknięta aplikacja Nasza Wioska)

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób uczestniczących w programie	Planowany wskaźnik: 20	Lista
Liczba sesji grupowych	Planowany wskaźnik: 16	Lista
Kampania informacyjna	Zasięg filmu promującego program: 500	Sposób monitorowania: profil FB, Instagram
Poziom wypalenia rodzicielskiego uczestników programu	Zmniejszenie o 35% (średnia grupowa)	Kwestionariusz Wypalenia Rodzicielskiego (PBA) Parental Burnout Assessment (badanie przed i po udziale w programie)

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Dzika Wioska łączy rodziców budując sieć wsparcia. Pomagamy budować wioski rodzicielskie, w których codzienne wyzwania stają się mniejsze i pojawia się dla nich więcej rozwiązań. Budujemy społeczność rodziców organizując cykliczne spotkania blisko natury, podczas których zapewniamy dzieciom bezpieczną przestrzeń do swobodnej zabawy a rodzicom możliwość rozmowy z innymi dorosłymi. Misją fundacji jest profilaktyka i przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu, które prowadzi do sytuacji konfliktowych i przemocy wobec dzieci. Do tej pory w ramach naszych spotkań i rodzinnych pikników spotkaliśmy ponad 300 rodzin.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Program Profilaktyczny został opracowany i zweryfikowany w licznych badaniach zapoczątkowanych przez Uniwersytet Belgijski i Uniwersytet SWPS w Warszawie. Fundacja we współpracy i pod przewodnictwem partnera merytorycznego, którym jest Uniwersytet SWPS zrealizuje 3cią edycję Programu o sprawdzonej skuteczności. W ramach dwóch poprzednich edycji w efekcie udziału w programie średni poziom wypalenia rodzicielskiego wśród uczestniczek obniżył się o ok.38%.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Opiekunem merytorycznym programu jest dr hab. Konrad Piotrowski, który specjalizuje się w tematyce wypalenia rodzicielskiego. Jest badaczem i autorem Programu Profilaktycznego w Polsce. Przeszkolił i przygotował dwie członkinie zarządu Fundacji do prowadzenia programu w ramach specjalnie przygotowanego szkolenia podstawowego a ich pracę będzie superwizował. Psycholożki i specjalistki dedykowane do realizacji projektu na codzień towarzyszą rodzicom i parom w sytuacjach kryzysowych, okołorozwodowych oraz gdy rodzicielstwo staje się zbyt dużym wyzwaniem. Posiadają wykształcenie psychologiczne i są odpowiednio przygotowane do pracy na sali warsztatowej. Swoją pracę poddają regularnej superwizji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Rekrutacja do udziału w programie (trwająca ok 2 tygodnie): indywidualne wywiady telefoniczne trwające 20 minut (lub online za pośrednictwem platformy Google meets) z osobami, które wypełnią formularz i dwa grupowe spotkania informacyjne (jedno realizowane w sali a drugie online). Wynagrodzenie dla prowadzących: 100 zł za godzinę wywiadów, (szacowany czas na rozmowy 14h): 14 x 100 zł = 1400 zł	1 400,00		

2.	Sesje indywidualne (30 min) z omówieniem wyników kwestionariusza PBA i planu rozwoju w ramach programu w formule 1:1 (łącznie 20 sesji dla każdego uczestnika programu / 1 sesja przed rozpoczęciem programu): 20 sesji x 80 zł = 1600	1 600,00		
3.	Przeprowadzenie 8-mio tygodniowego programu "Zrównoważone rodzicielstwo" (Parenting in Balance), na który składa się osiem 2,5h sesji / dla 2 grup po 10 uczestników: grupa stacjonarna i online, 2 prowadzące (jedną grupę stacjonarną, drugą grupę online), czyli 16 sesji trwających 2,5h. Wynagrodzenie dla psycholog prowadzącej - 350 zł za 2,5 h sesję / 8 spotkań = 2800 zł x 2 grupy = 5 600 zł	5 600,00		
4.	Opłata licencyjna dla jednostki certyfikującej: Uniwersytetu SWPS (20% wynagrodzenia od kwoty za rekrutację i prowadzenie programu)	1 400,00		
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 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.