

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>Fundacja KOBEL - Kobiety bez Lęku</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001193746</b> , Kod pocztowy: <b>05-500</b> , Poczta: <b>Orzechowa 16a 05-501 Piaseczno</b> , Miejscowość: <b>Piaseczno</b> , Ulica: <b>Słoneczna</b> , Numer posesji: <b>3</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>piaseczyński</b> , Gmina: <b>Piaseczno</b> , Strona www: <b>www.fundacjakobel.com</b> , Adres e-mail: <b>kontakt@fundacjakobel.com</b> , Numer telefonu: <b>792461611</b> ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Anna Stocka</b> <b>Adres e-mail: annastocka@fundacjakobel.com Telefon: 792461611</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Odzyskuję siebie - antyprzemocowa grupa wsparcia dla kobiet w Feminotece			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.08.2026	Data zakończenia	17.10.2026

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Zadanie polega na zorganizowaniu kameralnej, zamkniętej antyprzemocowej grupy wsparcia dla pełnoletnich kobiet - mieszkanek m.st. Warszawy - które doświadczają lub doświadczały przemocy domowej, przemocy psychicznej, ekonomicznej, kontroli, izolowania, zawstydzania lub innych form krzywdzących zachowań w bliskich relacjach. Projekt ma charakter ogólnomiejski: rekrutacja nie będzie ograniczona do jednej dzielnicy, a informacja o naborze zostanie przekazana przez kanały Fundacji KOBEL i Feminoteki, w tym media społecznościowe oraz bezpośrednio do osób korzystających ze wsparcia Feminoteki, dla których taka forma pracy będzie adekwatna.

Celem zadania jest stworzenie bezpiecznej, niskoprogowej przestrzeni, w której uczestniczki będą mogły nazwać swoje doświadczenia, zmniejszyć poczucie izolacji, odzyskać kontakt z własnymi potrzebami i granicami oraz poznać praktyczne narzędzia komunikacji i samoregulacji. Projekt jest bezpośrednio zgodny z zakresem konkursu dotyczącym przeciwdziałania przemocy domowej oraz ochrony osób doświadczających przemocy domowej w m.st. Warszawie. Nie zastępuje interwencji kryzysowej, psychoterapii ani pomocy prawnej; stanowi działanie wspierające, psychoedukacyjne i profilaktyczne. W sytuacjach wymagających pilnej interwencji uczestniczki będą informowane o właściwych ścieżkach pomocy, w tym o wsparciu Feminoteki oraz służbach i instytucjach miejskich. Grupa będzie obejmowała 6 spotkań po 2 godziny każde, realizowanych w piątki w okresie od 14 sierpnia do 18 września 2026 r. Łącznie uczestniczki otrzymają 12 godzin bezpłatnego wsparcia grupowego. Spotkania poprowadzi duet specjalistek: Alicja Kuczyńska-Krata i Dominika Krata. Każde spotkanie będzie prowadzone przez dwie osoby, co zwiększa bezpieczeństwo procesu grupowego, pozwala reagować na trudne emocje uczestniczek oraz łączyć perspektywę psychologiczną, mediacyjną i komunikacyjną.

Praca będzie prowadzona w duchu Porozumienia bez Przemocy (NVC), z wykorzystaniem psychoedukacji, rozmowy moderowanej, pracy w parach lub małych grupach, ćwiczeń autorefleksyjnych, elementów pracy z ciałem i krótkich praktyk regulacyjnych. Każde spotkanie będzie zawierało: krótkie wprowadzenie merytoryczne, część doświadczeniową, ćwiczenie indywidualne lub w parach, podsumowanie oraz prostą praktykę do zastosowania między spotkaniami. Uczestniczki otrzymają pakiet mikro-praktyk: zestaw krótkich ćwiczeń pomagających rozpoznawać napięcie, oddzielać fakty od interpretacji, formułować bezpieczne komunikaty graniczne i szukać wsparcia.

Plan tematyczny 6 spotkań:

1. Bezpieczny krąg i kontrakt poufności - czym jest przemoc domowa i dlaczego trudno ją nazwać. Budowanie zasad bezpieczeństwa, dobrowolności, poufności i szacunku. Pierwsze rozróżnienie: konflikt, kryzys, przemoc, kontrola.
2. Fakty, interpretacje i sygnały alarmowe - jak odróżniać obserwację od oceny. Praca nad językiem opisu doświadczeń: co się wydarzyło, co czuję, czego potrzebuję, czego już nie chcę przekraczać.
3. Granice bez poczucia winy - „nie” jako ochrona życia, zdrowia i godności. Ćwiczenie krótkich komunikatów granicznych, rozróżnianie prośby od żądania, praca nad przekonaniami: „przesadzam”, „powinam wytrzymać”, „to moja wina”.
4. Ciało, napięcie i samoregulacja - jak lęk, wstyd, złość i zamrożenie działają w sytuacji przemocy. Proste techniki regulacyjne: oddech, uziemienie, pauza, zapis potrzeb, bezpieczne zdanie do siebie.
5. Sieć wsparcia i proszenie o pomoc - jak nie zostawać samej. Mapa osób i instytucji, do których można się zwrócić; formułowanie próśb o wsparcie; przygotowanie minimalnego planu bezpieczeństwa i listy kontaktów.

6. Sprawczość i dalsze kroki - podsumowanie procesu. Co zabieram ze sobą, czego potrzebuję dalej, gdzie mogę kontynuować wsparcie. Ankieta końcowa, zebranie wniosków, domknięcie procesu grupowego.

Bezpośrednimi odbiorczyniami będzie stała grupa ok. 8-12 kobiet. Taka liczebność jest celowa: zapewnia kameralność i bezpieczeństwo, a jednocześnie pozwala doświadczyć wspólnoty i zmniejszyć izolację. Rekrutacja będzie obejmowała formularz zgłoszeniowy lub kontakt mailowy/telefoniczny oraz krótką kwalifikację pod kątem adekwatności grupy do aktualnej sytuacji uczestniczki. W przypadku osób w ostrym kryzysie, wymagających natychmiastowej ochrony lub specjalistycznej interwencji, Fundacja KOBEL nie będzie pozostawiać ich bez informacji - zostaną przekierowane do odpowiednich form pomocy.

Działanie jest komplementarne wobec aktywności Fundacji KOBEL oraz Feminoteki. Fundacja KOBEL rozwija programy wsparcia i edukacji kobiet w kryzysie relacyjnym, w tym grupę „Odzyskuję siebie” realizowaną w Piasecznie oraz warsztaty NVC. Feminoteka jest rozpoznawalną warszawską organizacją wspierającą kobiety doświadczające przemocy. Wspólna realizacja zadania pozwala połączyć kompetencje KOBEL w pracy grupowej i NVC z doświadczeniem Feminoteki w docieraniu do kobiet po doświadczeniu przemocy. Uczestnictwo w projekcie będzie bezpłatne; nie będą pobierane żadne opłaty od uczestniczek.

#### **Miejsce realizacji**

Sala warsztatowa Fundacji Feminoteka, ul. Obozowa 21 lok. 7, Warszawa. Miejsce jest neutralne, znane w środowisku organizacji kobiecych i adekwatne do charakteru zadania - kobieta nie musi zgłaszać się do instytucji interwencyjnej ani urzędu, aby skorzystać z pierwszego bezpiecznego wsparcia. Zajęcia będą realizowane stacjonarnie, w zamkniętej grupie, w warunkach umożliwiających poufność rozmów i komfort pracy. Lokalizacja zapewnia dobre połączenia komunikacyjne z różnych części Warszawy. Sala jest wkładem rzeczowym partnera i nie generuje kosztu z dotacji.

#### **4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Realizacja antyprzemocowej grupy wsparcia „Odzyskuję siebie”	6 spotkań x 2 godziny, łącznie 12 godzin wsparcia; stała grupa 8-12 pełnoletnich kobiet, mieszkanek m.st. Warszawy; średnia frekwencja min. 70%.	protokół obecności, dziennik zajęć, harmonogram, dokumentacja koordynacyjna.

Wzmocnienie kompetencji ochronnych, komunikacyjnych i samoregulacyjnych uczestniczek	Min. 75% uczestniczek obecnych na ostatnim spotkaniu zadeklaruje, że poznało co najmniej 3 praktyczne narzędzia do zastosowania w trudnej relacji; min. 70% uczestniczek zadeklaruje wzrost poczucia sprawczości lub jasności co do własnych granic o min. 1 punkt w skali 1-10.	Anonimowa ankieta wejścia i wyjścia, krótka ankieta satysfakcji, podsumowanie jakościowe prowadzących.
Pakiet mikro-praktyk i mapa wsparcia dla uczestniczek	Opracowanie i przekazanie 1 zestawu materiałów: minimum 10 mikro-praktyk NVC/samoregulacyjnych, przykładowe komunikaty graniczne oraz lista podstawowych miejsc/telefonów wsparcia dla osób doznających przemocy.	Plik/materiały dla uczestniczek, lista przekazanych materiałów, archiwum projektu.
Model współpracy KOBEL-Feminoteka i wnioski do kontynuacji	1 krótka notatka ewaluacyjna po projekcie: frekwencja, wnioski z ankiet, rekomendacje do kolejnej edycji, informacja o zapotrzebowaniu na dalsze grupy wsparcia.	Notatka ewaluacyjna, zestawienie frekwencji, anonimowe dane z ankiet, protokół zamknięcia zadania.

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

##### **Charakterystyka oferenta**

Fundacja KOBEL - Kobiety bez Lęku jest organizacją pozarządową działającą na rzecz kobiet w kryzysie relacyjnym, rodzinnym i emocjonalnym, ze szczególnym uwzględnieniem przeciwdziałania przemocy psychicznej, ekonomicznej i społecznej izolacji kobiet. Fundacja prowadzi działania edukacyjne, wspierające i profilaktyczne: buduje bezpieczne przestrzenie rozmowy, uczy rozpoznawania przemocy i przekraczania własnych granic, wzmacnia sprawczość oraz łączy kobiety z adekwatnymi formami wsparcia psychologicznego, prawnego i społecznego.

Organizacja działa w modelu interdyscyplinarnym: łączy kompetencje z zakresu NVC, mediacji, psychologii, pracy z grupą, analityki społecznej, ewaluacji i zarządzania projektami. Ważnym elementem tożsamości KOBEL jest niskoprogowość: Fundacja dociera także do kobiet, które nie są jeszcze gotowe zgłosić się do instytucji pomocowych, ale potrzebują bezpiecznego pierwszego kontaktu i języka do nazwania tego, czego doświadczają. Fundacja komunikuje swoją misję

publicznie poprzez stronę internetową i media społecznościowe, gdzie przedstawia się jako organizacja wspierająca kobiety w kryzysie oraz przeciwdziałająca przemocy i wykluczeniu.

Fundacja KOBEL ma podpisaną umowę o współpracy z Fundacją Feminoteka. Współpraca obejmuje prowadzenie przez KOBEL warsztatów na rzecz klientek i beneficjentek Feminoteki, wzajemną promocję działań oraz przestrzeganie standardów etycznych, poufności, ochrony danych i polityki bezpieczeństwa. W ramach niniejszego zadania Feminoteka udostępni nieodpłatnie salę i kanały dotarcia do kobiet, dla których grupa wsparcia może być adekwatną formą pomocy.

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja KOBEL posiada doświadczenie bezpośrednio powiązane z planowanym zadaniem. W 2025 i 2026 r. budowała sieć partnerstw lokalnych i merytorycznych z instytucjami oraz organizacjami działającymi na rzecz zdrowia psychicznego, kobiet i przeciwdziałania przemocy. Wśród partnerów i współpracujących podmiotów znajdują się m.in. Centrum Kultury w Piasecznie, Biblioteka Publiczna w Piasecznie, Centrum Zdrowia Psychicznego w Piasecznie, Piaseczyńska Rada Kobiet, Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Piasecznie oraz Fundacja Feminoteka.

W marcu 2026 r. Fundacja uzyskała dotację Powiatu Piaseczyńskiego w wysokości 8 500 zł na działania obejmujące grupy wsparcia i warsztaty dla kobiet. Grupa wsparcia „Odzyskuję siebie” została zaplanowana jako cykl 8 spotkań po 2 godziny w Bibliotece Publicznej w Piasecznie. Wysokie zainteresowanie rekrutacją potwierdziło zapotrzebowanie na tego typu niskoprogowe, bezpieczne formy pomocy. Zgłosiło się 35 osób, a grupa rusza w liczbie 16.

Fundacja prowadziła i współorganizowała działania edukacyjne z obszaru komunikacji, NVC i przeciwdziałania przemocy. 11 marca 2026 r. odbyły się warsztaty „W zgodzie być!” w Dworcu Kultura w Piasecznie, oparte na komunikacji empatycznej i Porozumieniu bez Przemocy. 26 kwietnia 2026 r. w ramach Warszawskiego Tygodnia Międzypokoleniowego Fundacja objęła patronatem i współtworzyła wydarzenie „SENSytywne rozmowy: Życie bez przemocy”, dotyczące komunikacji bez przemocy, wyrażania emocji bez ranienia, rozpoznawania granic i budowania relacji opartych na szacunku, empatii i autentyczności.

Kadra zaangażowana w projekt ma praktyczne doświadczenie pracy grupowej. Alicja Kuczyńska-Krata prowadziła m.in. 10-godzinne szkolenie „Mediacyjna komunikacja NVC - poziom podstawowy” dla ok. 40 osób z kadry X Liceum Ogólnokształcącego w Gdyni. Dominika Krata realizowała warsztaty z dziećmi i rodzicami dotyczące hejtu i budowania empatycznych zasad współpracy. Doświadczenia te są spójne z planowanym formatem: bezpieczna grupa, psychoedukacja, NVC, praca na potrzebach, granicach i komunikacji..

Alicja Kuczyńska-Krata prowadziła 10-godzinne szkolenie „Mediacyjna komunikacja NVC” dla ok. 40 osób z kadry X Liceum Ogólnokształcącego w Gdyni. Dominika Krata realizowała warsztaty z dziećmi i rodzicami dotyczące budowania empatycznych zasad współpracy.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby kadrowe: zadanie poprowadzą dwie specjalistki - Alicja Kuczyńska-Krata i Dominika Krata. Alicja Kuczyńska-Krata jest doświadczoną mediatorką, edukatorką i trenerką komunikacji/NVC, pracującą z grupami i osobami w sytuacjach konfliktu oraz kryzysu relacyjnego. Dominika Krata jest

psycholożką, mediatorką w podejściu NVC, trenerką umiejętności społecznych i psychospołecznych, korzystającą w pracy także z metod uważności oraz pracy z ciałem. Dwuosobowe prowadzenie jest standardem bezpieczeństwa przy grupie kobiet po doświadczeniach przemocy: jedna osoba może prowadzić proces, druga obserwować dynamikę grupy i reagować na trudniejsze momenty.

Zasoby organizacyjne: Anna Stocka będzie odpowiadała za koordynację, monitoring rezultatów, ankiety wejścia/wyjścia i krótką notatkę ewaluacyjną. Aleksandra Kowalczyk wesprze rekrutację, kontakt z Feminoteką i promocję. Agnieszka Klepczyńska wesprze obsługę finansową i formalne rozliczenie zadania. Członkinie Fundacji mają doświadczenie w pracy projektowej, analizie danych, komunikacji i realizacji działań społecznych.

Zasoby rzeczowe i partnerskie: sala warsztatowa przy ul. Obozowej w Warszawie zostanie udostępniona nieodpłatnie przez Feminotekę, co znacząco zwiększa efektywność kosztową projektu i pozwala przeznaczyć środki dotacji przede wszystkim na bezpośrednią pracę specjalistek z uczestniczkami. Fundacja KOBEL wykorzysta własne narzędzia organizacyjne: formularze zgłoszeniowe, materiały NVC, szablony ankiet ewaluacyjnych, media społecznościowe, stronę internetową oraz doświadczenie z wcześniejszych rekrutacji do grup wsparcia.

Zasoby finansowe: Fundacja wnioskuje o dotację na koszty bezpośredniej realizacji zadania. Wkładem z innych źródeł będzie nieodpłatne udostępnienie sali przez Feminotekę, wycenione w kosztorysie jako wkład rzeczowy. Uczestniczki nie będą wносиły żadnych opłat.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 6 spotkań grupy wsparcia - 2 prowadzące x 6 spotkań x 2 godz. x 300 zł brutto/godz.	7 200,00		
2.	Koordynacja organizacyjna i merytoryczna zadania: rekrutacja, kontakt z uczestniczkami i partnerem, harmonogram, dokumentacja	1 200,00		
3.	Promocja i działania informacyjne: opracowanie komunikatów, grafiki, publikacje online, druk/udostępnianie informacji	1 000,00		
4.	Materiały edukacyjne i warsztatowe: karty pracy, pakiet mikro-praktyk, ankiety wejścia/wyjścia, materiały biurowe	100,00		
5.	Obsługa księgową, finansową i rozliczeniową projektu	500,00		

6.	Nieodpłatne udostępnienie sali przez Fundację Feminoteka - 6 spotkań x 2 godz. x 100 zł/godz. (wkład rzeczowy z innych źródeł)	1 200,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		11 200,00	10 000,00	1 200,00

## 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 - złożony elektronicznie)*
- 

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.