

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: Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000775243 , Kod pocztowy: 03-284 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Porannej Bryzy , Numer posesji: 48 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Targówek (dzielnica) , Strona www: paxcordis.eu , Adres e-mail: infofundacja@op.pl , Numer telefonu: 669791555 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 00-001 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Świętokrzyska , Numer posesji: skr.poczt.373 , Numer lokalu: skr.poczt.373 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Śródmieście (dzielnica) ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Beata JAROSZYŃSKA Adres e-mail: infofundacja@op.pl Telefon: 669791555

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Skuteczna Komunikacja- Warsztat Praktyczny”			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	20.06.2026	Data zakończenia	14.09.2026

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

Opis zadania

Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis w Warszawie działająca 7 lat w zakresie zarówno edukacji, promowania prawidłowej komunikacji i alternatywnego rozwiązywania konfliktów poprzez mediację posiada kadrę specjalistów oraz inne zasoby zapewniające rzetelną realizację zadania publicznego : Działania edukacyjno-wychowawcze na rzecz mieszkańców Warszawy w 2026 roku." Zadania publicznego wpisującego się w strategię rozwoju miasta stołecznego Warszawy do 2030 roku pn. „Strategia #Warszawa2030”, przyjętą uchwałą Rady m.st. Warszawy nr LXVI/1800/2018 w dniu 10 maja 2018 r.

Fundacja Pax Cordis zapewnia poprzez swoje planowane zadania w tym konkursie spełnienie celowości zadania w zakresie edukacyjno-wychowawczym mieszkańców m.st. Warszawy – poprzez zorganizowanie warsztatów wspierających rozwój w komunikacji i psychospołeczny, jak i poprzez działania wspierające integrację uczestniczek/-ów tworzenie grup dyskusyjnych, kręgów wsparcia, spotkań okolicznościowych i integracyjnych, wsparcie i konsultacje specjalistów np. psychologa/psychoterapeuty, doradcy rodzinnego, prawnika, mediatora, Uczestnictwo edukacyjne dorosłych przyczynia się do podniesienia poziomu życia indywidualnego i społecznego. Przyjmuje różne formy organizacyjne i obejmuje różne zakresy treściowe. Jest immanentną częścią uczenia się przez całe życie.

W postindustrialnej gospodarce opartej na wiedzy, usługach i hołdującej zasadom neoliberalizmu (Michałowska 2013), społeczne funkcje edukacji dorosłych znacząco się zmieniły.

Głównym celem projektu jest poprawa funkcjonowania w komunikacji swoich potrzeb i utrwalenia lub pozyskania umiejętności asertywności czyli psychospołecznego oraz przeciwdziałanie marginalizacji poprzez aktywizację i działania rozwijające umiejętności skutecznej komunikacji i w przezwyciężaniu trudności i barier w codziennym funkcjonowaniu przez nieumiejętne komunikowanie się w rodzinie czy społeczeństwie.

Zadanie publiczne obejmie około 20 osób (mieszkańców/-ek m.st. Warszawy), w wieku 50 plus , którzy też są naszymi beneficjentkami (podopiecznymi) organizując dla nich działania związane z poradnictwem specjalistycznym poprzez spotkania ze specjalistami w formie warsztatów:

"Barier w komunikacji -ogólne, w małżeństwie"

„Negatywne emocje – sposoby radzenia sobie z nimi”,

„Jak zadbać o dobrostan psychiczny w sytuacji krytycznej”, „

warsztaty: 8 godzin (8 godzin warsztatów na dany temat)

W grupie może być do 8 osób. Dorośli uczą się wtedy, gdy mogą to robić w swoim tempie, w rytmie dnia, tygodnia, życia rodzinnego i zawodowego. Warsztaty projektowane dla dorosłych muszą być elastyczne, dostępne asynchronicznie i dobrze zorganizowane.

Dorośle osoby mogą wracać do materiałów, wybierać moment nauki i korzystać z wiedzy wtedy, gdy naprawdę jej potrzebują, z tego względu zapewnimy materiały lub zakupione zostaną książki tematyczne mogące także spełnić funkcję nagrody za aktywny udział w warsztatach .

Zajęcia warsztatowe prowadzone są aktywnymi metodami edukacyjnymi, które umożliwiają uczestnikom podjęcie odpowiedzialności za własny rozwój i angażowanie się w proces uczenia.

Rekrutacja zostanie przeprowadzona poprzez środki komunikacji elektronicznej – zaproszenia mailowo, internetowej – profile w mediach społecznościowych, strona internetowa oraz w formie tradycyjnej: plakaty, ulotki w miejscach użyteczności publicznej; wysłanie zaproszeń drogą

pocztową. Rekrutacja uczestników zadania publicznego zostanie prowadzona także w ośrodkach pomocy społecznej, poradniach zdrowia psychicznego. Oferent zapewnia o należytej promocji realizowanego zadania.

Koordinatorem zadania będzie doświadczona osoba w organizacjach pozarządowych. Zadania koordynatora w tym projekcie to: zawieranie umów z prelegentami, opracowanie harmonogramu zajęć warsztatowych i grafików spotkań indywidualnych ze specjalistami, zebranie konspektów zajęć, prowadzenie list obecności, ankiet, prowadzenie dokumentacji całego projektu, umawianie na terminy spotkań, organizacja i przygotowanie sali na warsztaty; opieka nad uczestnikami zadania publicznego (poczęstunek, ew. asystencja wraz z wolontariuszami dla osób ze szczególnymi potrzebami), koordynacja pracy wolontariuszy. Nadzór nad całością projektu.

Nasze doświadczenie wynika z współpracy z profesjonalistami o długim stażu w swej dziedzinie, co gwarantuje należyłą jakość zrealizowania zadania.

Realizacja zadania publicznego prowadzona będzie przez:

-edukatora/redaktor magazynu senioralnego. magazynu o zdrowiu;

-profesjonalnego trenera- magister pedagogiki, profesjonalny trener umiejętności komunikacji interpersonalnej. , 15 lat pracy zawodowej na stanowiskach kierowniczych (dyrektor, office manager) od 2005 roku mediator, od 2020 r. Doświadczenie: 46 lat działalności społecznej w organizacjach pozarządowych ogółem. Działalność społeczna jako nastolatka wolontariusz oraz jako dorosła osoba w różnych organizacjach pozarządowych (na rzecz dzieci, młodzieży i dorosłych oraz seniorów) w hospicjum, w Domu Wsparcia Powstańców Warszawskich.

- psychologa - magister psychologii, w trakcie studiów odbył kurs psychoterapii w nurcie psychodynamicznym, pełnienie dyżurów w poradni rodzinnej jako psycholog - wolontariusz oraz doświadczenie w organizacjach pozarządowych działających na rzecz osób w kryzysie, depresji lub zmagających się z innymi problemami w życiu m.in. w Fundacji Gotowi.org oraz w Fundacji Wsparcia i Mediacji Pax Cordis;

- doradcę rodzinnego - w 2011 r. ukończyła Wydział Nauki o Rodzinie na Uniwersytecie Kardynała S. Wyszyńskiego w Warszawie. Od 2012 roku prowadzi poradnictwo rodzinne. W latach 2017-2018 przebywając w Kanadzie udzielała porad wśród polonii w Toronto. Brała udział w szkoleniach i warsztatach z zakresu doradztwa rodzinnego;

- prawnika – radczynie prawna (OIRP Warszawa, nr. wpisu WA-12297); Doradczynie Obywatelska (Związek Biur Porad Obywatelskich, nr wpisu 622); doświadczenie w udzielaniu porad w ramach realizacji ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej;

- prawnika - adwokat; szeroki zakres usług prawnych, obejmujących między innymi porady prawne, sporządzanie pism procesowych, reprezentację przed sądami i innymi organami. Dzięki dogłębnej znajomości prawa i bogatemu doświadczeniu, prowadząca Kancelarię Adwokacką skutecznie wspiera Klientów w rozwiązywaniu ich problemów prawnych;

- prawnika - adwokat; wpisana na listę Okręgowej Rady Adwokackiej w Warszawie. Ukończyła stacjonarne studia prawnicze na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Kardynała Stefana

Wyszyńskiego. W zawodzie prawnika od 2016 roku;

instruktora-

Przy wykonywaniu zadania publicznego zapewniamy odbiorcom zadania dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami poprzez wolne od barier miejsce realizacji zadania - parter, winda. Ponadto w obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej komunikowanie się poprzez wykorzystanie zdalnego dostępu online oraz w formie tradycyjnej w wersji papierowej z dużą czcionką.

Spotkania indywidualne w użyczonych pomieszczeniach Poradni Rodzinnej i inne miejsca CAM, MAL w zależności od potrzeb.

Miejsce realizacji

m.st. Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
promocja wydarzenia/warsztatów w social mediach	500 osób	statystyka/raport
realizacja warsztatu "Bariery w komunikacji-ogólne, w małżeństwie	ok. 80 % (ok.16 osób)	lista obecności uczestników/foto relacja
realizacja warsztatu " Negatywne emocje-sposoby radzenia z nimi"	ok. 80% (ok.16 osób)	lista obecności uczestników
realizacja warsztatu "Jak zadbać o dobrostan psychiczny w sytuacjach krytycznych"	ok.70% (ok.14 osób)	lista obecności uczestników

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis z siedzibą w Warszawie działa od 2018 roku, została zarejestrowana 06 marca 2019 roku. Jednym z celów naszej organizacji jest : edukacja, promocja oraz działalność na rzecz osób w wieku senioralnym; działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami; podtrzymywanie i upowszechnianie historii, tradycji narodowej, pielęgnowanie polskości, rozwoju świadomości kulturowej, obywatelskiej i narodowej; poprzez organizowanie pogadarek edukacyjnych, integracja różnych środowisk i edukacja,

W ramach naszych dotychczasowych działań wymienić należy Warsztaty:

Wprowadzenie – Uczucia i potrzeby

- Tożsamość człowieka. Kim jestem? – nowe spojrzenie na siebie samego
- Co to znaczy, że jestem człowiekiem?
- Umiejętność wglądu w siebie – identyfikacja, nazywanie uczuć i potrzeb
- Galeria uczuć

Komunikacja interpersonalna – Milczenie – ważny element w komunikacji

- Poziomy komunikacji, zakłócenia i bariery komunikacyjne
- Granice w relacjach – granice prawidłowe i granice nieprawidłowe
- Umiejętność stawiania granic – obrona swoich i szacunek do cudzych granic
- Rodzaje i powody milczenia

Porozumienie bez przemocy

- Język żyrafy i język szakala – Czterostopniowy komunikat „JA“
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Techniki słuchania i mówienia. Techniki na impas. Wyjście z komunikacji
- Metody rozwiązywania konfliktów;

tak więc nie tylko spotkania z prezentacją dotyczącą zasłużonych postaci historycznych , literackich czy związanych z Warszawą, warsztaty, wykłady i mini -wykłady, wycieczki i spacery lecz integrację międzypokoleniową. Przykładowo :w sierpniu 2021 roku został zorganizowany dla mieszkańców Warszawy i nie tylko, spacer z przewodnikiem Mieczysławem Janiszewskim pt.:” Artyści na Pradze” oraz spacer upamiętniający 30 rocznicę śmierci polskiej aktorki teatralnej i filmowej, artystki kabaretowej Kaliny Jędrusik-Dygat. (zm. 07 sierpnia 1991 roku) lecz konkurs z nagrodami. W Spacerze udział wzięło 50 osób. O tym wydarzeniu ukazał się artykuł w piśmie „Mieszkaniec” . Spacer na cmentarz do grobu, po uprzednim spotkaniu wspominającym znane postaci (Prezydent Stefan Starzyński; poeta K.K. Baczyński ; piosenkarz Cz. Niemen, pisarz M. Wańkowicz, itd) Po spotkaniu wspominającym spikerkę Irenę Dziedzic-jednodniowa wycieczka do Lasek, udział wzięło 15 osób.

Fundacja Wsparcia i Mediacji ogłosiła konkurs literacki z nagrodami .

W Programie pilotażowym od momentu otwarcia MAL-u do dnia 06 czerwca 2023 r udział w naszych spotkaniach wzięło 135 osób seniorów i niepełnosprawnych. (Na poszczególnych warsztatach każdorazowo uczestniczyło wielu beneficjentów inna liczba uczestników)

Aktywizacja poprzez edukację , spotkania i mini wykłady osób w wieku 60 plus, osób niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem społecznym wraz z uwrażliwieniem na radzenie sobie z wieloma codziennymi trudnościami daje naszemu Zespołowi wiele satysfakcji.

Nasza organizacja posiada dostęp do pomieszczenia z wjazdem windą , wc dostoswane dla osób z niepełnosprawnościami.

Fundacja Wsparcia i Mediacji jest aktywnym członkiem Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds Osób Starszych i Kombatantów BPIPS oraz Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego Dzielnicy

Śródmieście .Nie prowadzimy działalności gospodarczej. Nie pobieramy odpłat od odbiorców naszych działań.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cor dis w Warszawie posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji planowanych w ofercie zadań. Przeprowadziła wiele zajęć edukacyjnych, wychowawczych. Zajęcia edukacyjno -wychowawcze z zakresu savoir-vivru dla osób w wieku senioralnym; warsztaty z zakresu identyfikacji, nazywania emocji i uczuć oraz radzenia sobie z negatywnymi dla osób dorosłych oraz osób w kryzysie; zajęcia edukacyjne obywatelskie- Jak się zachować w Sądzie; warsztat z adwokatem w obszarze spadków, darowizn czy umów dożywocia Warsztaty z obszaru skutecznej komunikacji, barier i asertywności dla mieszkańców Dzielnicy Wola i Śródmieście.

Warsztaty z komunikacji interpersonalnej – Milczenie – ważny element w komunikacji

- Poziomy komunikacji, zakłócenia i bariery komunikacyjne
- Granice w relacjach – granice prawidłowe i granice nieprawidłowe
- Umiejętność stawiania granic – obrona swoich i szacunek do cudzych granic
- Rodzaje i powody milczenia

Porozumienie bez przemocy

- Język żyrafy i język szakala – Czterostopniowy komunikat „JA“
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Techniki słuchania i mówienia. Techniki na impas. Wyjście z komunikacji
- Metody rozwiązywania konfliktów;

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe

Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis legitymuje się zaangażowanym Zespołem w realizacji projektów:

Ewa Biernacka - trener

Beata Jaroszyńska- mgr pedagogiki ,edukator ,profesjonalny trener , wieloletnia działaczka w większości wolontariuszka (ponad 45 lat działalności społecznej w org.pozarządowych , w tym 20 lat na rzecz seniorów);

Aleksandra Laudańska -edukatorka, dziennikarka , trenerka

dr Halina Molka dziennikarka,

Jolanta Fedorowicz- edukatorka z zakresu savoir vivru

Maria Adelska mediator

Maria Narojek doradca rodzinny

adw.Zuzanna Lewandowska-prawnik

Zasoby rzeczowe

Fundacja Pax Cordis posiada podstawowy zestaw mebli (stoliki, krzesła); czajnik, dmuchawa-ogrzewacz.

Fundacja nie posiada majątku trwałego, jednak do realizacji projektu wystarczające są podstawowe środki techniczne (komputer, dostęp do Internetu, oprogramowanie), którymi dysponują

członkowie zespołu.

Zasoby finansowe

Wnioskodawca nie prowadzi działalności gospodarczej.

Projekty wnioskodawcy są realizowane ze środków własnych lub pozyskanych na konkretne zadania od sponsorów, darczyńców oraz instytucji kultury lub samorządu w ramach otwartych konkursów ofert. Na zadanie fundacja deklaruje udział własnych środków finansowych w wysokości 200,00 zł oraz udział wkładu niefinansowego (wolontariusz 1 osoba)

- Wkład własny finansowy w kwocie: 200,00 zł
- Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania w kwocie: 0,00 zł

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	promocja zadania -opracowanie materiałów (zlecenie na wydruki ,ulotki, plakaty, identyfikatory dla uczestników) Faktura/umowa cywilnoprawna	400,00		
2.	opracowanie materiałów dla 20 uczestników -komplet w teczce Faktura/umowa cywilnoprawna	600,00		
3.	materiały biurowe /narzędzia potrzebne dla prowadzących warsztaty (papier, kolorowe bloczki , mazaki , klej, teczki ,Flipchart, tusz ,)Faktura	1 800,00		
4.	organizacja warsztatu edukacyjnego trzy tematy po 2 warsztaty w każdym temacie =6 warsztatów po 700,00 zł	4 200,00		
5.	opłaty za przelewy bankowe	240,00		
6.	obsługa kadrowo-księgową Faktura/umowa cywilnoprawna	700,00		
7.	usługi pocztowe zakup kopert, znaczków, opłaty przesyłek pocztowych)	150,00		
8.	Koordinacja projektu 58 godzin	1 800,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 890,00	9 890,00	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.