

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 doBrzegu , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0001205284 , Kod pocztowy: 01-226 , Poczta: warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Ludwiki 3A , Numer posesji: 3A , Numer lokalu: 1 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Wola (dzielnica) , Strona www: , Adres e-mail: a.prasek@dobrzegu.org , Numer telefonu: 510355135 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 02-765 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Bergamotki , Numer posesji: 2 , Numer lokalu: 102 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Mokotów (dzielnica) ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aleksandra Prasek Adres e-mail: a.prasek@dobrzegu.org Telefon: 510355135

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Zrozumieć Młodość i Siebie – Cykl Warszawskich Spotkań Psychoedukacyjnych"			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	15.09.2026	Data zakończenia	10.12.2026

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

Opis zadania

Celem projektu jest zwiększenie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego, dostarczenie praktycznych narzędzi do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji zaburzeń psychicznych.

Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu cyklu 8 dwugodzinnych specjalistycznych warsztatów psychoedukacyjnych dla mieszkańców m.st. Warszawy (rodziców, nauczycieli oraz osób dorosłych), odbywających się w okresie od września do listopada 2026 r. Spotkania będą realizowane raz w tygodniu w wynajętej sali konferencyjnej przy ul. Raławickiej 146.

Głównym celem zadania jest wsparcie zdrowia psychicznego warszawiaków poprzez dostarczenie im rzetelnej wiedzy i praktycznych narzędzi z zakresu psychologii rozwojowej, neuroróżnorodności (ADHD, spektrum autyzmu), profilaktyki uzależnień oraz reagowania w sytuacjach kryzysowych (depresja, lęki). Tematyka zajęć obejmie kluczowe wyzwania współczesności, takie jak budowanie zdrowych relacji z jedzeniem, wspieranie tożsamości młodych ludzi oraz metody radzenia sobie ze stresem i lękiem.

Warsztaty psychoedukacyjne prowadzone będą przez 8 tygodni z poniższych tematów:

Tydzień 1: Współczesne rodzicielstwo i wychowanie

Tydzień 2: Lęk – jak go oswoić u dziecka i u siebie?

Tydzień 3: Huśtawka emocji: Spektrum nastrojów w okresie dorastania

Tydzień 4: Neuroróżnorodność w praktyce: Świat osób z autyzmem i ADHD

Tydzień 5: Pułapki cyfrowego świata i używek – profilaktyka uzależnień

Tydzień 6: Budowanie zdrowej relacji z jedzeniem i obrazem ciała

Tydzień 7: Tożsamość i akceptacja: Jak wspierać proces poszukiwania siebie?

Tydzień 8: Pierwsza pomoc emocjonalna: Reagowanie w kryzysie i depresji

Warsztaty prowadzone będą przez wykwalifikowanych ekspertów (psychologów/terapeutów), co zagwarantuje wysoki poziom merytoryczny. Realizacja projektu w biurowcu przy ul. Raławickiej zapewnia pełną dostępność architektoniczną dla osób ze szczególnymi potrzebami (winda, brak barier progowych). Poprzez edukację opiekunów i pedagogów, projekt pośrednio wpłynie na poprawę dobrostanu dzieci i młodzieży w warszawskich szkołach i domach, promując postawy empatii i wczesnej interwencji psychologicznej.

Miejsce realizacji

Warsztaty będą realizowane w nowoczesnym obiekcie biurowym położonym przy ul. Raławickiej 146 w Warszawie. Wybrana lokalizacja charakteryzuje się doskonałym skomunikowaniem z resztą

miasta (bliskość linii autobusowych oraz stacji metra), co ułatwia dotarcie uczestnikom z różnych dzielnic Warszawy.

Zajęcia odbywać się będą w profesjonalnie wyposażonej sali konferencyjnej, która zapewnia:

Odpowiednie zaplecze techniczne: klimatyzacja, nagłośnienie, rzutnik multimedialny oraz dostęp do Wi-Fi, co umożliwi interaktywny charakter warsztatów.

Komfort i dyskrecję: sala jest odizolowana od zgiełku, co sprzyja omawianiu wrażliwych tematów z zakresu zdrowia psychicznego.

Zapewnienie dostępności (zgodnie z art. 6 ustawy):

Miejsce realizacji zadania jest w pełni dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami:

Dostępność architektoniczna: Budynek posiada wejście z poziomu gruntu (bez progów), szerokie ciągi komunikacyjne oraz nowoczesną windę obsługującą piętro, na którym znajduje się sala.

Zaplecze sanitarne: Na piętrze znajduje się toaleta w pełni przystosowana do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Informacja: Budynek posiada czytelne oznakowanie wizualne, a obsługa obiektu jest przeszkolona w zakresie udzielania pomocy osobom z ograniczeniami ruchowymi lub sensorycznymi.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba przeprowadzonych warsztatów psychoedukacyjnych	8 spotkań warsztatowych po 2 godziny	Harmonogram zajęć, dziennik zajęć, protokoły z przeprowadzonych spotkań.
Liczba uczestników projektu (rodzice, nauczyciele, dorośli)	min. 15 osób na każdym warsztacie	Listy obecności z własnoręcznymi podpisami uczestników, dokumentacja fotograficzna.
Wzrost poziomu wiedzy uczestników w zakresie zdrowia psychicznego	80% uczestników zadeklaruje wzrost wiedzy po zakończeniu cyklu	Anonimowe ankiety ewaluacyjne (pre-test i post-test) lub ankieta satysfakcji po zakończeniu cyklu.
Liczba wynajętych godzin sali szkoleniowej	24 godziny	Faktura/rachunek za wynajem sali, umowa najmu powierzchni.

Zwiększenie świadomości o ofercie wsparcia w Warszawie	Przygotowanie i dystrybucja 1 wzoru materiałów edukacyjnych/informacyjnych	Kopie materiałów (np. PDF ulotki lub skryptu), zdjęcia z warsztatów.
--	--	--

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie „doBrzegu” to organizacja powołana przez ekspertów sektora pożytku publicznego, której fundamentem jest wieloletnie, praktyczne doświadczenie w obszarze wsparcia psychologicznego i edukacji. Choć podmiot stanowi nową strukturę formalną, jego potencjał merytoryczny opiera się na kadrze (psychologach, terapeutach i pedagogach), która od ponad 5 lat aktywnie realizuje zadania publiczne w obszarze ochrony zdrowia psychicznego oraz wspierania rodzin na terenie m.st. Warszawy.

1. Doświadczenie merytoryczne i specjalistyczne:

Zespół Stowarzyszenia posiada kompetencje bezpośrednio zbieżne z celami zadania „Działania edukacyjno-wychowawcze”:

Specjalistyczna wiedza psychologiczna: Kadra posiada doświadczenie w pracy z osobami w kryzysie, zaburzeniami nastroju, lękowymi oraz neuroróżnorodnością (ADHD, spektrum autyzmu), co pozwala na przekazywanie rzetelnej, opartej na dowodach wiedzy medycznej w przystępny sposób.

Wsparcie kompetencji wychowawczych: Specjaliści Stowarzyszenia od lat realizują warsztaty wzmacniające rodziców i nauczycieli, kładąc nacisk na praktyczne narzędzia komunikacji i budowanie bezpiecznej więzi z dzieckiem.

Edukacja i profilaktyka: Doświadczenie w prowadzeniu procesów grupowych pozwala na skuteczne moderowanie warsztatów, tworzenie bezpiecznej atmosfery do wymiany doświadczeń oraz dostosowanie przekazu do potrzeb dorosłych odbiorców.

2. Standardy pracy i wiarygodność:

Członkowie Stowarzyszenia „doBrzegu” w dotychczasowej praktyce zawodowej:

Rzetelność w realizacji zadań publicznych: Skutecznie realizowali i rozliczali projekty finansowane ze środków m.st. Warszawy, zapewniając transparentność finansową, terminowość oraz wysoką jakość merytoryczną dokumentacji.

Profesjonalizm etyczny: Praca zespołu opiera się na stałej superwizji oraz przestrzeganiu etyki zawodowej psychologa, co gwarantuje uczestnikom warsztatów najwyższy standard opieki i bezpieczeństwa emocjonalnego.

3. Potencjał i zaplecze realizacji:

Stowarzyszenie dysponuje dostępem do profesjonalnej bazy szkoleniowej przy ul. Raławickiej 146. Wybrana lokalizacja w biurowcu o wysokim standardzie zapewnia:

Pełną dostępność: Lokal jest całkowicie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (windy, szerokie ciągi komunikacyjne), co eliminuje bariery w dostępie do edukacji.

Wysoki standard techniczny: Nowoczesne zaplecze konferencyjne pozwala na realizację warsztatów z wykorzystaniem metod multimedialnych, co podnosi efektywność procesów uczenia się.

Dzięki połączeniu wiedzy merytorycznej z doskonałym zapleczem logistycznym, Stowarzyszenie „doBrzegu” gwarantuje kompleksowe podejście do edukacji zdrowotnej, odpowiadając na realne potrzeby mieszkańców Warszawy w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Doświadczenie w realizacji działań planowanych w ofercie
Zespół specjalistów tworzących Stowarzyszenie „doBrzegu” posiada wieloletnie, udokumentowane doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu procesów psychoedukacyjnych o tożsamej tematyce. Kompetencje te zostały wypracowane podczas realizacji licznych projektów w placówkach oświatowych i terapeutycznych w ubiegłych latach.

Kluczowe doświadczenia kadry obejmują:

Realizacja warsztatów w warszawskich szkołach: Nasi specjaliści przeprowadzili cykle spotkań dla rodziców i rad pedagogicznych w placówkach na terenie m.st. Warszawy (m.in. w dzielnicach Mokotów, Wola, Ochota). Tematyka oscylowała wokół przeciwdziałania depresji u dzieci, rozpoznawania sygnałów alarmowych w zachowaniu młodzieży oraz wspierania uczniów z diagnozą ADHD i spektrum autyzmu.

Praca w placówkach podwarszawskich: Doświadczenie zespołu wykracza poza granice stolicy – specjaliści realizowali warsztaty psychoedukacyjne w szkołach i ośrodkach kultury w aglomeracji warszawskiej (m.in. Józefów, Otwock oraz Kobyłka). Dzięki temu kadra doskonale rozumie specyfikę problemów, z jakimi borykają się rodziny w dużych aglomeracjach, oraz potrafi dostosować język przekazu do zróżnicowanych grup odbiorców.

Praktyka kliniczna i terapeutyczna: Planowane warsztaty nie mają charakteru wyłącznie teoretycznego. Prowadzący to praktycy na co dzień pracujący w poradniach i oddziałach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. To doświadczenie pozwala na przywoływanie realnych studiów przypadku (case studies) oraz udzielanie uczestnikom praktycznych porad opartych na najnowszych wytycznych terapeutycznych.

Metodyka pracy z dorosłymi: Specjaliści posiadają kompetencje w zakresie andragogiki (nauczania dorosłych). Wiedzą, jak moderować dyskusję, jak radzić sobie z trudnymi pytaniami oraz jak budować bezpieczną, nieoceniającą atmosferę, która jest kluczowa przy omawianiu tematów związanych ze zdrowiem psychicznym i trudnościami wychowawczymi.

Podsumowując: Planowane działanie jest naturalną kontynuacją dotychczasowej ścieżki zawodowej członków Stowarzyszenia. Przeniesienie warsztatów do profesjonalnej przestrzeni przy ul. Raławickiej pozwoli na jeszcze skuteczniejszą realizację wypracowanych i sprawdzonych już metod pracy warsztatowej, z których w ubiegłych latach skorzystały setki warszawskich rodziców i

nauczycieli.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

1. Zasoby ludzkie:

Zespół Ekspercki: W realizację zaangażowani zostaną specjaliści z wieloletnim stażem: psycholodzy, terapeuci oraz pedagodzy (członkowie i współpracownicy Stowarzyszenia). Są to osoby posiadające uprawnienia do prowadzenia psychoterapii oraz doświadczenie kliniczne w pracy z dziećmi i młodzieżą (m.in. w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii).

Koordinator Projektu: Członek Stowarzyszenia odpowiedzialny za nadzór nad harmonogramem, kontakt z uczestnikami, rekrutację oraz terminowe rozliczenie dotacji w systemie Witkac.

Wsparcie Administracyjne: Wolontariusze Stowarzyszenia, którzy wspomogą proces logistyczny (przygotowanie list obecności, obsługa recepcji warsztatów, pomoc techniczna na miejscu).

2. Zasoby rzeczowe i infrastrukturalne:

Sprzęt multimedialny: Stowarzyszenie wykorzysta własny lub dostępny w ramach najmu sprzęt: laptop, rzutnik multimedialny oraz nagłośnienie, niezbędne do prezentacji materiałów edukacyjnych i filmów szkoleniowych.

Materiały szkoleniowe: Przygotowane przez specjalistów autorskie skrypty, prezentacje, ankiety ewaluacyjne oraz materiały piśmiennicze (notesy, długopisy) dla uczestników.

Zasoby cyfrowe: Strona internetowa oraz profile w mediach społecznościowych Stowarzyszenia, które posłużą jako główne kanały rekrutacji i komunikacji z mieszkańcami Warszawy.

3. Zasoby finansowe:

Dotacja m.st. Warszawy: Środki w kwocie 10 000 przeznaczone na pokrycie kosztów merytorycznych (wynagrodzenia ekspertów) oraz logistycznych (wynajem sali, promocja).

Wkład własny niefinansowy: Praca społeczna członków Stowarzyszenia przy koordynacji projektu, która nie jest wyceniana w budżecie, ale stanowi istotne wsparcie realizacji zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzących (specjaliści) 600zł / warsztat, 8 spotkań	4 800,00		
2.	Wynajem sali szkoleniowej (biurowiec ul. Raławicka 146) wraz z serwisem technicznym; 350,00 zł x 8 spotkań	2 800,00		

3.	Promocja i rekrutacja (kampania w social mediach, druk plakatów/ulotek) 1 200,00 zł x 1 usługa	1 200,00		
4.	Materiały warsztatowe i edukacyjne (teczki, skrypty, artykuły piśmiennicze) 15,00 zł x80 pakietów	1 200,00		
5.	Koordinacja i rozliczenie projektu (zarządzanie wnioskiem w Witkacu) 1 osoba /praca społeczna	0,00		
6.	Księgowość	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 500,00	10 000,00	500,00

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.