

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	Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób

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 TRAMPOLINA , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001216868 , Kod pocztowy: 05-270 , Poczta: Wielgolas Brzeziński , Miejscowość: Wielgolas Brzeziński , Ulica: Księcia Janusza , Numer posesji: 27 , Województwo: mazowieckie , Powiat: miński , Gmina: Halinów , Strona www: , Adres e-mail: cichanska.ag@gmail.com , Numer telefonu: 502979048 ,	
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)	Agata Cichańska Adres e-mail: cichanska.ag@gmail.com Telefon: 502979048

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Nie musisz dźwigać wszystkiego sama- program wsparcia psychologicznego i psychoedukacji dla kobiet doświadczających chronicznego napięcia i trudności relacyjnych			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.07.2026	Data zakończenia	28.09.2026

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

Opis zadania

Zadanie „Nie musisz dźwigać wszystkiego sama” to cykl działań psychoedukacyjnych i wspierających skierowanych do kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, doświadczających chronicznego napięcia, przeciążenia emocjonalnego, trudności relacyjnych oraz skutków przemocy psychicznej i długotrwałego stresu.

Projekt ma na celu zwiększenie dostępności bezpłatnego wsparcia psychologicznego dla mieszkank m.st. Warszawy oraz wzmocnienie kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych uczestniczek, co pozwoli im lepiej radzić sobie z codziennymi trudnościami, przeciwdziałać pogłębianiu się kryzysu oraz zwiększyć poczucie sprawczości i bezpieczeństwa. Działania realizowane w ramach projektu będą miały charakter niskoprogowy, bezpieczny i dostępny dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości skorzystania z odpłatnej pomocy specjalistycznej.

Projekt wpisuje się w cele Warszawskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego 2024–2030, zakładającego zwiększanie dostępności środowiskowych i niskoprogowych form wsparcia psychologicznego oraz działania profilaktyczne przeciwdziałające pogłębianiu się kryzysów psychicznych mieszkańców Warszawy. Odpowiada również na wyzwania wskazywane w Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Warszawy 2030 związane z przeciążeniem rodzin, pogarszającym się dobrostanem psychicznym mieszkańców oraz potrzebą zwiększania dostępności działań wspierających i profilaktycznych.

W ramach zadania zrealizowany zostanie cykl 5 warsztatów psychoedukacyjnych dla grupy 10 kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, doświadczających przeciążenia emocjonalnego, chronicznego stresu, trudności relacyjnych oraz skutków długotrwałego napięcia psychicznego. Warsztaty będą miały charakter wspierający i praktyczny, a ich celem będzie wzmacnianie kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych uczestniczek oraz zwiększenie ich zdolności do rozpoznawania i reagowania na sygnały kryzysu psychicznego i przeciążenia.

Podczas spotkań poruszane będą m.in. następujące zagadnienia:

- rozpoznawanie emocji i potrzeb oraz trudności w ich komunikowaniu,
- wpływ chronicznego stresu i napięcia na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne,
- sygnały przeciążenia i stresu płynące z ciała,
- podstawowe mechanizmy regulacji emocji i obniżania napięcia,
- komunikacja i stawianie granic w relacjach,
- przeciążenie opiekuńcze i funkcjonowanie w długotrwałym napięciu,
- budowanie bezpiecznych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.

Warsztaty będą prowadzone w formule psychoedukacyjnej z elementami ćwiczeń praktycznych wspierających rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i poprawę codziennego funkcjonowania uczestniczek.

Uzupełnieniem działań będzie możliwość skorzystania z krótkoterminowego indywidualnego wsparcia psychologicznego o charakterze interwencji kryzysowej. Wsparciem objętych zostanie 9 mieszkank m.st. Warszawy wymagających bardziej pogłębionej pomocy związanej z przeżywanym kryzysem emocjonalnym, trudnościami relacyjnymi lub skutkami przemocy psychicznej. Każda z

uczestniczek będzie mogła skorzystać z cyklu 3 indywidualnych spotkań wspierających prowadzonych przez specjalistę.

Łącznie wsparciem w ramach projektu objętych zostanie minimum 19 mieszkanek m.st. Warszawy.

Udział w projekcie pozwoli uczestniczkom lepiej zrozumieć mechanizmy funkcjonowania w sytuacji chronicznego stresu, przeciążenia emocjonalnego oraz trudnych relacji, co może stanowić istotny element procesu wychodzenia z kryzysu i odzyskiwania poczucia wpływu na własne życie.

Osoby funkcjonujące przez długi czas w napięciu, przeciążeniu opiekuńczym lub relacjach opartych na przekraczaniu granic często tracą kontakt z własnymi potrzebami i emocjami, mają trudność z komunikowaniem swoich granic oraz obniżone poczucie sprawczości i pewności siebie. Skutkiem tego bywa pogłębiająca się izolacja społeczna, wyczerpanie psychiczne oraz trudność w podejmowaniu działań poprawiających swoją sytuację życiową.

Długotrwały stres i chroniczne napięcie są jednocześnie istotnymi czynnikami ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń depresyjnych i lękowych. Badania wskazują, że przewlekły stres wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu nerwowego oraz może przyczyniać się do rozwoju depresji i innych trudności emocjonalnych. Publikacja Uniwersytetu Jagiellońskiego dotycząca wpływu przewlekłego stresu na rozwój depresji WHO zwraca również uwagę, że długotrwałe napięcie psychiczne i przeciążenie stanowią jedne z istotnych czynników wpływających na wzrost liczby osób doświadczających depresji. Informacja o danych WHO dotyczących depresji i stresu

Realizowane w ramach projektu warsztaty i indywidualne wsparcie psychologiczne pomogą uczestniczkom rozpoznawać sygnały przeciążenia i stresu, lepiej rozumieć własne emocje i potrzeby oraz rozwijać kompetencje związane z komunikacją i stawianiem granic. Zdobycie tych umiejętności może przyczynić się do odbudowy poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i wpływu na własne funkcjonowanie, a także zwiększyć gotowość do szukania dalszego wsparcia i podejmowania działań prowadzących do poprawy sytuacji życiowej.

Projekt ma charakter profilaktyczny i wzmacniający – jego celem jest przeciwdziałanie pogłębianiu się kryzysów emocjonalnych i społecznych oraz zwiększanie dostępności wsparcia psychologicznego dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, izolacją oraz pogorszeniem dobrostanu psychicznego wynikającym z długotrwałego przeciążenia i trudnej sytuacji życiowej.

Rekrutacja uczestniczek do projektu prowadzona będzie przede wszystkim za pośrednictwem mediów społecznościowych Gabinetu Psychoterapii Głębia oraz strony internetowej gabinetu. Informacje o projekcie publikowane będą na profilach społecznościowych Głębi w formie postów, rolek oraz relacji, a także na stronie internetowej w zakładce aktualności i formularzu kontaktowym.

Dodatkowo planowane jest wykorzystanie działań informacyjnych kierowanych do społeczności lokalnej i grup osób szczególnie narażonych na przeciążenie emocjonalne i trudności relacyjne, m.in. poprzez:

- publikację informacji w lokalnych grupach społecznościowych i grupach dla kobiet oraz rodziców z Warszawy,
- wykorzystanie sieci kontaktów partnerskich związanych z obszarem wsparcia psychologicznego,

edukacji i rodzicielstwa,

- działania informacyjne prowadzone przez specjalistów współpracujących z gabinetem.

Rekrutacja będzie prowadzona w sposób otwarty i dostępny, z uwzględnieniem osób, które z różnych powodów mogą mieć trudność z samodzielnym zgłoszeniem się po pomoc psychologiczną. Ważnym elementem projektu będzie stworzenie bezpiecznej, niskoprogowej formy kontaktu, umożliwiającej uzyskanie wsparcia bez konieczności posiadania wcześniejszej diagnozy czy doświadczenia w korzystaniu z pomocy specjalistycznej.

W celu zapewnienia, że wsparcie trafi do osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej i wymagających pomocy w obszarze objętym projektem, uczestniczki będą wypełniały formularze zgłoszeniowe pozwalające na wstępne rozpoznanie ich potrzeb oraz sytuacji życiowej. Dzięki temu możliwe będzie odpowiednie dopasowanie formy wsparcia oraz skierowanie uczestniczek do działań najlepiej odpowiadających ich aktualnym trudnościom i potrzebom.

Bibliografia

- Warszawski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2024–2030

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/program-ochrony-zdrowia-psychicznego>

- Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych Warszawy 2030

https://bip.warszawa.pl/documents/53790/4419672/1735_uch.docx/113edb99-b54b-972d-edee-93a2c031aec1

- Publikacja Uniwersytetu Jagiellońskiego dotycząca wpływu przewlekłego stresu na rozwój depresji
<https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/afff5147-c1a2-4b9f-9f4f-2f2c7b418719>

- WHO – informacje dotyczące wzrostu liczby zaburzeń depresyjnych i wpływu przewlekłego stresu na zdrowie psychiczne

<https://www.termedia.pl/neurologia/WHO-Do-2030-r-depresja-bedzie-najczesciej-wystepujaca-choroba-na-swiecie,50568.html>

Miejsce realizacji

Miejscem realizacji zadania będzie Gabinet Psychoterapii Głębia zlokalizowany przy ul. Béli Bartóka 8/74 na warszawskim Ursynowie. Przestrzeń gabinetu została zaprojektowana w sposób sprzyjający poczuciu bezpieczeństwa, obniżaniu napięcia i komfortowi osób korzystających ze wsparcia psychologicznego. Wnętrze mają kameralny, domowy charakter – wyposażone są w miękkie oświetlenie, przytulne elementy wystroju oraz komfortową przestrzeń do rozmowy i pracy warsztatowej.

Lokal dostosowany jest do prowadzenia zarówno spotkań indywidualnych, jak i małych grup warsztatowych. Budynek wyposażony jest w windę, co zwiększa dostępność miejsca dla osób ze szczególnymi potrzebami oraz osób mających trudność w poruszaniu się.

Dodatkowym atutem lokalizacji jest bardzo dobra dostępność komunikacyjna – gabinet znajduje się bezpośrednio przy stacji metra Ursynów, co ułatwia udział w projekcie osobom z różnych części Warszawy i zmniejsza bariery związane z dojazdem do miejsca realizacji wsparcia.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Warsztaty psychoedukacyjne	przeprowadzenie 5 warsztatów psychoedukacyjnych po 2 godziny każdy dla mieszkanek m.st. Warszawy znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Razem 10 godzin pracy. Działaniem obejmujemy 10 uczestniczek.	listy obecności, harmonogram warsztatów, formularze projektowe
Indywidualne wsparcie psychologiczne	realizacja indywidualnego wsparcia psychologicznego o charakterze interwencji kryzysowej w formie 3h indywidualnych konsultacji dla 9 mieszkanek m.st. Warszawy	listy obecności, harmonogram spotkań, formularze projektowe
Zwiększenie kompetencji emocjonalnych uczestniczek	Zwiększenie kompetencji emocjonalnych uczestniczek w zakresie rozpoznawania emocji i potrzeb, komunikowania emocji, rozpoznawania sygnałów stresu i przeciążenia, regulacji emocji, stawiania granic, poczucia sprawczości oraz wiedzy dotyczącej wpływu chronicznego stresu na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne	Jedna ankieta pre/post wypełniana przez uczestniczki przed rozpoczęciem i po zakończeniu cyklu warsztatowego

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja TRAMPOLINA jest organizacją działającą w obszarze wsparcia psychologicznego, edukacji oraz działań społecznych skierowanych do dzieci, rodzin i osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Organizacja współpracuje z Gabinetem Psychoterapii Głębia – kameralną przestrzenią terapeutyczną zlokalizowaną na warszawskim Ursynowie, tworzoną przez zespół specjalistów zajmujących się wsparciem psychologicznym i psychoterapią osób dorosłych.

Działania organizacji koncentrują się na zwiększaniu dostępności wsparcia psychologicznego, psychoedukacji oraz tworzeniu bezpiecznych, niskoprogowych form pomocy dla osób doświadczających kryzysów emocjonalnych, przeciążenia oraz trudności relacyjnych. Organizacja realizuje działania skierowane m.in. do rodziców, kobiet, rodzin oraz osób neuro różnorodnych, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki zdrowia psychicznego i wzmacniania kompetencji emocjonalnych.

Zespół współpracujący przy realizacji projektu posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów psychoedukacyjnych, grup wsparcia oraz indywidualnego wsparcia psychologicznego. Osoby zaangażowane w projekt posiadają kompetencje z zakresu psychologii, psychoterapii, pracy z osobami w kryzysie emocjonalnym oraz prowadzenia działań wspierających i edukacyjnych.

Atutem organizacji jest łączenie profesjonalnego wsparcia psychologicznego z nowoczesną i dostępną komunikacją społeczną. Dzięki aktywności w mediach społecznościowych oraz współpracy ze środowiskami związanymi z edukacją, rodzicielstwem i zdrowiem psychicznym organizacja posiada możliwość skutecznego docierania do osób potrzebujących wsparcia, w tym osób, które dotychczas nie korzystały z pomocy specjalistycznej.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Gabinet Psychoterapii Głębia posiada doświadczenie w realizacji działań z zakresu wsparcia psychologicznego, psychoedukacji oraz pracy z osobami znajdującymi się w kryzysie emocjonalnym i trudnej sytuacji życiowej. Zespół gabinetu prowadzi psychoterapię indywidualną, konsultacje psychologiczne, interwencję kryzysową, warsztaty rozwojowe oraz grupy wsparcia skierowane do osób dorosłych doświadczających przeciążenia emocjonalnego, trudności relacyjnych, zaburzeń lękowych, kryzysów rodzinnych oraz skutków długotrwałego stresu.

Specjaliści współpracujący z Głębią posiadają doświadczenie w prowadzeniu działań psychoedukacyjnych i warsztatowych dotyczących m.in. regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, komunikacji, budowania granic oraz wspierania osób funkcjonujących w chronicznym napięciu psychicznym. Gabinet realizował również działania grupowe i warsztatowe skierowane do kobiet i rodziców, w tym grupy wsparcia dotyczące macierzyństwa, przeciążenia emocjonalnego oraz dobrostanu psychicznego.

Atutem gabinetu jest tworzenie bezpiecznej, niskoprogowej przestrzeni wsparcia psychologicznego, opartej na relacyjności, dostępności i obniżaniu napięcia związanego z korzystaniem z pomocy specjalistycznej. Działania realizowane przez Głębię łączą profesjonalne wsparcie psychologiczne z praktyczną psychoedukacją i wzmacnianiem kompetencji emocjonalnych uczestników.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne oraz lokalowe Fundacji TRAMPOLINA i Gabinetu Psychoterapii Głębia.

Koordinacją projektu zajmie się Agata Cichańska – pedagożka, absolwentka filologii polskiej ze specjalizacją nauczycielską na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych z zakresu edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej w Akademii Pedagogiki Specjalnej, a także marketingu i mediów społecznościowych. Posiada doświadczenie w koordynacji projektów społecznych, edukacyjnych i psychoedukacyjnych oraz działaniach organizacyjnych realizowanych we współpracy z organizacjami pozarządowymi i placówkami edukacyjnymi.

Doświadczenie zawodowe zdobywała przez 6 lat jako nauczyciel wychowania przedszkolnego oraz prowadząc działania edukacyjne i rozwojowe dla dzieci i rodzin w ramach Klubu dla Rodzin Fundacji Zwalczyć Nudę. Obecnie współpracuje z placówkami edukacyjnymi i terapeutycznymi oraz odpowiada za marketing i media społecznościowe Klockowni – Centrum Edukacji i Zabawy oraz Gabinetu Psychoterapii Głębia.

Jest autorką projektu społecznego „Neuroróżnorodni”, który uzyskał finansowanie w wysokości 270 000 zł w ramach budżetu obywatelskiego m.st. Warszawy i będzie realizowany w 2026 roku na terenie Warszawy. W projekcie odpowiedzialna będzie za koordynację działań, organizację rekrutacji, monitoring realizacji rezultatów, komunikację z uczestniczkami oraz działania promocyjne i organizacyjne związane z realizacją zadania publicznego.

Agata Krupa – psycholożka i psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT), współwłaścicielka Gabinetu Psychoterapii Głębia oraz właścicielka przestrzeni psychoterapeutycznej i rozwojowej „Spokojne Miejsce”. Ukończyła 5-letnie studia magisterskie z psychologii oraz 4-letnie całonocne szkolenie z terapii poznawczo-behawioralnej.

W swojej pracy wspiera osoby doświadczające m.in. przewlekłego stresu, lęku, przeciążenia emocjonalnego, kryzysów życiowych oraz trudności relacyjnych. Szczególnie ważne jest dla niej tworzenie bezpiecznej, opartej na zaufaniu relacji terapeutycznej, w której uczestnicy mogą czuć się wysłuchani, zrozumiani i przyjęci bez oceniania.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu indywidualnego wsparcia psychologicznego, interwencji kryzysowej oraz warsztatów psychoedukacyjnych i rozwojowych dotyczących m.in. regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, budowania równowagi psychicznej oraz rozwijania kompetencji emocjonalnych.

Angelika Majkowska – psycholożka oraz psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT). Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz 4-letnie szkolenie z psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Centrum CBT.

Pracuje z osobami dorosłymi doświadczającymi m.in. zaburzeń lękowych, depresji, chronicznego

stresu, obniżonego poczucia własnej wartości oraz trudności w relacjach. Szczególnie bliska jest jej praca z kobietami i mamami doświadczającymi przeciążenia emocjonalnego, trudności związanych z rodzicielstwem oraz kryzysów wynikających z nadmiaru obowiązków i długotrwałego napięcia psychicznego.

Współpracuje również ze Stowarzyszeniem „Mama w regionie”, wspierając rodziców w trudnościach związanych z rodzicielstwem i dobrotanem psychicznym. Jest współwłaścicielką Gabinetu Psychoterapii Głębia, gdzie współtworzy bezpieczną i opartą na empatii przestrzeń wsparcia psychologicznego.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu konsultacji psychologicznych, psychoterapii indywidualnej oraz działań psychoedukacyjnych wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i poprawę jakości życia osób znajdujących się w kryzysie emocjonalnym i trudnej sytuacji życiowej.

Maja Szelowska-Luthra – psycholożka społeczna oraz psychoterapeutka w nurcie Gestalt, w trakcie całościowego, czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego w Gestalt Instytut posiadającym akredytację European Association for Psychotherapy (EAP) oraz European Association for Gestalt Therapy (EAGT). Absolwentka pięcioletnich studiów psychologicznych na Uniwersytecie SWPS w Warszawie na specjalności „Psychologia zmiany: konflikt – kryzys – współpraca”. Swoją pracę regularnie poddaje superwizji oraz stale rozwija kompetencje poprzez udział w szkoleniach i warsztatach.

Na co dzień pracuje z osobami doświadczającymi nadmiernego stresu, lęku, stanów depresyjnych, wypalenia zawodowego oraz trudności w relacjach. Wspiera osoby chcące lepiej rozumieć siebie, swoje emocje i mechanizmy funkcjonowania w relacjach interpersonalnych.

W pracy terapeutycznej szczególnie ważne jest dla niej holistyczne spojrzenie na człowieka, uwzględniające emocje, ciało, myśli oraz relację z samym sobą. Pracuje z dużą uważnością na potrzeby i tempo klienta, tworząc bezpieczną i wspierającą przestrzeń do budowania większej świadomości emocjonalnej oraz wzmacniania poczucia bezpieczeństwa i sprawczości. Bliska jest jej również praca z ciałem jako źródłem informacji o napięciu, granicach i potrzebach człowieka.

Doświadczenia związane z macierzyństwem oraz pracą z osobami w kryzysie pozwalają jej z dużą wrażliwością wspierać kobiety doświadczające przeciążenia emocjonalnego, trudności relacyjnych oraz chronicznego napięcia psychicznego.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	KOORDYNACJA PROJEKTU: koszt obejmuje działania związane z organizacją projektu, rekrutacją uczestniczek, kontaktem z uczestniczkami, monitoringiem rezultatów oraz bieżącą obsługą organizacyjną zadania.	1 000,00		
2.	KSIĘGOWOŚĆ PROJEKTU: koszt związany z prowadzeniem obsługi księgowej projektu, rozliczeniem dotacji oraz przygotowaniem dokumentacji finansowej.	700,00		
3.	MATERIAŁY BIUROWE: zakup podstawowych materiałów niezbędnych do realizacji projektu, m.in. papieru do drukarki, tuszu, materiałów do przygotowania dokumentacji i formularzy uczestniczek.	300,00		
4.	MATERIAŁY WARSZTATOWE: zakup materiałów wykorzystywanych podczas warsztatów, m.in. flamastrów do flipcharta, materiałów papierniczych (papier do flipcharta) oraz drobnego poczęstunku dla uczestniczek.	230,00		
5.	Prowadzenie warsztatów psychoedukacyjnych (5 spotkań po 2h, razem 10h x 180): wynagrodzenie specjalisty prowadzącego warsztaty psychoedukacyjne dotyczące emocji, stresu, komunikacji i regulacji napięcia.	1 800,00		
6.	Wynajem sali na warsztaty psychoedukacyjne i spotkania indywidualne (37h x 30 zł/h): koszt wynajmu przestrzeni niezbędnej do realizacji warsztatów oraz indywidualnych konsultacji psychologicznych w bezpiecznych i komfortowych warunkach.	1 110,00		

7.	Indywidualne wsparcie psychologiczne / interwencja kryzysowa (27 h x 180 zł): wynagrodzenie specjalisty prowadzącego indywidualne spotkania wspierające dla uczestniczek znajdujących się w kryzysie emocjonalnym i trudnej sytuacji życiowej.	4 860,00		
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 - złożony elektronicznie)*

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.