

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 Mental Health Institute , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001235655 , Kod pocztowy: 00-682 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Hoża , Numer posesji: 86 , Numer lokalu: 410 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: fmhi.pl , Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com , Numer telefonu: 516387038 ,	
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)	Alesia Aminova Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com Telefon: 516387038

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	STABILNA MAMA — BEZPIECZNE DZIECKO Psychoedukacyjny program profilaktyki wypalenia rodzicielskiego i regulacji emocjonalnej dla matek w trudnej sytuacji życiowej			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	29.11.2026

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

Opis zadania

Program realizowany jest w formie grupowego specjalistycznego poradnictwa psychoedukacyjnego dla matek w trudnej sytuacji życiowej, zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy. Obejmuje 6 spotkań grupowych × 2 godz. dla 12 uczestniczek w okresie 01.09–29.11.2026. Program łączy psychoedukację opartą na neurobiologii (teoria poliwalgalna Porges, neurobiologia wybuchu emocjonalnego, algorytm SANE), dietetykę kliniczną (odżywianie jako narzędzie regeneracji układu nerwowego) i grupowy coaching ICF. Stanowi profilaktykę universalną zachowań przemocowych w rodzinie poprzez redukcję wypalenia rodzicielskiego i wzmocnienie regulacji emocjonalnej matki — zgodnie ze standardami KCPU. Wypalona mama nie jest złą mamą — jest mamą bez zasobu. Bez zasobu traci kontrolę nad reakcjami emocjonalnymi, wpada w cykl wybuchu i poczucia winy, a jej dzieci doświadczają chronicznego stresu. Program adresuje ten problem zanim dojdzie do eskalacji. Rekrutacja ma charakter ogólnomiejski — uczestniczki pochodzą z całej Warszawy, dotarcie przez media społecznościowe, biblioteki i centra dla migrantów. Program jest bezpłatny dla uczestniczek. Szczegółowy program zajęć stanowi załącznik do niniejszej oferty.

Miejsce realizacji

m.st. Warszawa — sala udostępniona nieodpłatnie na podstawie porozumienia z udostępniającym (lokalizacja zostanie potwierdzona i wskazana uczestniczkom przed rozpoczęciem rekrutacji). Program ma zasięg ogólnomiejski — skierowany do matek z całego miasta, nie tylko z jednej dzielnicy.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestniczek programu	min. 10 uczestniczek (z 12 zrekrutowanych)	Lista obecności na każdym spotkaniu
Redukcja objawów stresu i lęku rodzicielskiego	Poprawa u min. 70% uczestniczek	Kwestionariusze PHQ-8 i GAD-7 — pomiar przed i po programie
Nabycie praktycznych narzędzi regulacji emocjonalnej	Min. 3 techniki regulacji na uczestniczkę	Ankieta satysfakcji i ewaluacyjna na ostatnim spotkaniu

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Mental Health Institute (FMHI) została zarejestrowana w KRS w kwietniu 2026 roku (KRS 0001235655). Realizuje programy psychoedukacyjne z zakresu zdrowia psychoemocjonalnego i profilaktyki wypalenia rodzicielskiego. Fundacja odpowiada na realny i udokumentowany problem: według raportu CBOS (2022) ponad 60% rodziców w Polsce deklaruje chroniczne zmęczenie i przeciążenie stresem rodzicielskim. Badania Mikołajczak i in. (UCLouvain, 2018) potwierdzają, że wypaleni rodzice znacząco częściej stosują przemoc werbalną i fizyczną wobec dzieci. Kobiety z doświadczeniem migracji wykazują ponad dwukrotnie wyższe ryzyko wypalenia rodzicielskiego (European Journal of Public Health, 2021). Szacuje się, że w Warszawie mieszka ponad 200 000 kobiet z doświadczeniem migracji — znaczna część to matki wychowujące dzieci bez wsparcia rodziny i sieci społecznej. Fundacja działa na poziomie ogólnomiejskim, docierając do grup szczególnie narażonych na izolację i brak dostępu do wsparcia w języku ojczystym.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Prowadząca program — Alesia Aminova — posiada ponad 20-letnie doświadczenie zawodowe w pracy z ludźmi i grupami oraz ponad 10 lat praktyki w prowadzeniu grupowych i indywidualnych programów psychoedukacyjnych, online i stacjonarnie. Specjalizuje się w pracy z kobietami w migracji oraz w obszarze zdrowia psychoemocjonalnego, regulacji emocjonalnej i profilaktyki wypalenia rodzicielskiego. W ramach praktyki indywidualnej prowadziła wieloletnie programy grupowe i sesje indywidualne z kobietami doświadczającymi stresu migracyjnego, wypalenia i trudności adaptacyjnych. Sama od 2021 roku mieszka w Polsce — mama dwóch synów (17 i 3 lata), z osobistym doświadczeniem migracji i rodzicielstwa w nowym kraju bez sieci wsparcia.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Kadra: Alesia Aminova — specjalistka ds. neurointegracji (NIT, CCE ICF, 2025), certyfikowany coach ICF (ACTP, 155 godz., 2021), dietetyczka z 10-letnim doświadczeniem klinicznym, Prezes Zarządu FMHI. Program oparty na trzech filarach metodologicznych: neurobiologia (algorytm SANE, teoria poliwalgalna Porgesa, neurobiologia wybuchu emocjonalnego), dietetyka kliniczna (odżywianie jako narzędzie regeneracji układu nerwowego) oraz grupowy coaching ICF. Stanowi profilaktykę uniwersalną zgodną ze standardami KCPU — wzmacnia czynniki ochronne w rodzinie zanim dojdzie do eskalacji. Ewaluacja przez PHQ-8 i GAD-7 przed i po programie. Zasoby rzeczowe: sala nieodpłatna na podstawie porozumienia (wkład własny 1 200 zł), materiały edukacyjne, kanały rekrutacji ogólnomiejskiej (@fmhi.pl, biblioteki, centra dla migrantów w całej Warszawie). Szczegółowy program zajęć stanowi załącznik do niniejszej oferty.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzącej — Alesia Aminova (umowa zlecenie, 6 spotkań × 2 godz. × 300 zł/godz.)	7 200,00		
2.	Obsługa księgowa (2 miesiące × 600 zł + 23% VAT)	1 476,00		

3.	Reklama i rekrutacja ogólnomiejaska (Meta Ads, druk ulotek, plakaty)	944,00		
4.	Materiały edukacyjne (druk, teczki, długopisy dla uczestniczek)	200,00		
5.	Poczęstunek (kawa, herbata, ciastka — 6 spotkań × 30 zł)	180,00		
6.	Koordinacja projektu — wkład własny niefinansowy (20 godz. × 50 zł)	1 000,00		
7.	Wynajem sali — wkład własny niefinansowy (6 spotkań × 2 godz. × 100 zł/godz.)	1 200,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		12 200,00	10 000,00	2 200,00

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)*

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.