

# 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>	Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

## 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>Stowarzyszenie Balance - Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny</b> , Forma prawna: <b>Stowarzyszenie Zwykłe, Balance - Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny: 1370</b> , Kod pocztowy: <b>00-189</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Inflancka</b> , Numer posesji: <b>11</b> , Numer lokalu: <b>U4</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Śródmieście (dzielnica)</b> , Strona www: , Adres e-mail: <b>stowarzyszeniebalance@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>600490137</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>Marta Krajowska</b> <b>Adres e-mail: stowarzyszeniebalance@gmail.com</b> <b>Telefon: 600490137</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Bliskość i rozwój- program wsparcia mam i dzieci w społeczności lokalnej.			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	18.07.2026	Data zakończenia	19.09.2026

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

## Opis zadania

Projekt zakłada stworzenie lokalnego programu wsparcia, edukacji i integracji dla kobiet po porodzie oraz mam z dziećmi w wieku 0–3 lat, zamieszkujących teren m.st. Warszawy – dzielnicy Śródmieście. Celem projektu jest przeciwdziałanie izolacji społecznej kobiet w okresie macierzyństwa, wzmacnianie dobrostanu psychicznego mam, wspieranie rozwoju emocjonalnego i sensorycznego dzieci oraz budowanie więzi rodzinnych i lokalnych relacji społecznych.

Projekt odpowiada na rosnącą potrzebę tworzenia bezpiecznych, dostępnych i wspierających przestrzeni dla młodych mam, które często doświadczają przeciążenia psychicznego, osamotnienia i trudności w odnalezieniu się w nowej roli życiowej. Działania projektowe będą miały charakter edukacyjny, profilaktyczny i rozwojowy.

Wszystkie działania realizowane będą w formule „mama + dziecko”, tak aby uczestniczki mogły brać udział w zajęciach razem ze swoimi dziećmi, bez konieczności organizowania dodatkowej opieki. Program będzie wspierał zarówno kompetencje rodzicielskie, jak i rozwój społeczny, emocjonalny oraz sensoryczny najmłodszych dzieci.

Projekt obejmie minimum 12 mam wraz z dziećmi. Łącznie zrealizowanych zostanie około 14 spotkań warsztatowych oraz wydarzenia specjalne.

W ramach projektu realizowane będą następujące działania:

### 1. Grupa wsparcia dla mam

Regularne spotkania prowadzone przez specjalistę lub moderatorkę grupy wsparcia.

Tematy spotkań:

- emocje po porodzie i w macierzyństwie,
- przeciążenie psychiczne i wypalenie rodzicielskie,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- potrzeby mamy i dziecka,
- relacje partnerskie po narodzinach dziecka,
- samotność i izolacja społeczna mam,
- komunikacja i wsparcie społeczne,
- równowaga między macierzyństwem a własnymi potrzebami.

Czas trwania: 60 minut

Liczba spotkań: 3

### 2. Warsztaty edukacji rodzinnej i kompetencji rodzicielskich

Warsztaty prowadzone przez specjalistów wspierające rozwój dziecka i budowanie bezpiecznej więzi.

Tematy:

- rozwój emocjonalny dziecka 0–3,
- jak wspierać dziecko w regulacji emocji,
- znaczenie bliskości i bezpiecznej więzi,
- komunikacja z małym dzieckiem,

- wspieranie rozwoju przez zabawę,
- sensoryka i potrzeby małego dziecka,
- rytuały rodzinne i poczucie bezpieczeństwa.

Czas trwania: 60 minut

Liczba spotkań: 3

### 3. Zajęcia muzyczno-sensoryczne dla mam i dzieci

Zajęcia wspierające rozwój sensoryczny, emocjonalny i ruchowy dzieci oraz budowanie relacji mama–dziecko poprzez muzykę, rytm, ruch i wspólną zabawę.

Elementy zajęć:

- zabawy sensoryczne,
- śpiew i rytmika,
- ćwiczenia ruchowe,
- kontakt i komunikacja przez muzykę,
- wyciszenie i relaksacja,
- integracja uczestników.

Czas trwania: 60 minut

Liczba spotkań: 3

### 4. Łagodne zajęcia ruchowe dla kobiet po porodzie

Zajęcia wspierające regenerację organizmu po porodzie, redukcję napięcia i poprawę samopoczucia psychofizycznego kobiet.

Zakres:

- ćwiczenia oddechowe,
- rozciąganie,
- łagodny ruch,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- elementy mindfulness i pracy z ciałem.

Czas trwania: 60 minut

Liczba spotkań: 3

### 5. Koncerty muzyki klasycznej i wydarzenia rodzinne

Projekt zakłada organizację trzech kameralnych koncertów muzyki klasycznej połączonych z aktywnościami sensorycznymi dla dzieci. Wydarzenia będą miały charakter otwarty i integracyjny dla lokalnej społeczności.

Celem wydarzeń będzie:

- rozwijanie wrażliwości muzycznej dzieci,
- wspieranie wspólnego spędzania czasu rodzinnego,
- integracja społeczności lokalnej,

- tworzenie przyjaznej przestrzeni dla rodzin z małymi dziećmi.

Podczas koncertów realizowane będą:

- animacje sensoryczne,
- swobodna zabawa dla dzieci,
- aktywności wspierające relacje rodzinne.

Czas trwania jednego wydarzenia: około 90 minut

Liczba wydarzeń: 3

Rekrutacja uczestników

Rekrutacja prowadzona będzie na terenie dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy poprzez:

- media społecznościowe,
- lokalne grupy rodzicielskie,
- współpracę z placówkami edukacyjnymi i społecznymi,
- plakaty i materiały informacyjne,
- formularz zgłoszeniowy online.

Udział w projekcie będzie bezpłatny.

Pierwszeństwo udziału otrzymają:

- kobiety po porodzie,
- mamy małych dzieci do 3 roku życia,
- osoby zagrożone izolacją społeczną,
- mamy zgłaszające potrzebę wsparcia psychicznego i społecznego.

#### Miejsce realizacji

Warszawa, ul.Inflancka 11 lok.U4.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba kobiet objętych wsparciem w ramach projektu.	minimum 12-15	lista obecności oraz formularz zgłoszeniowy.
Liczba zrealizowanych działań edukacyjnych, warsztatowych i wspierających	12	Harmonogram spotkań, dokumentacja projektowa, lista obecności.
Liczba wydarzeń integracyjno-muzycznych dla społeczności lokalnej biorącej udział w projekcie	3	Dziennik, lista obecności, zdjęcia

Wzrost poczucia wsparcia społecznego wśród uczestniczek.	80% uczestniczek.	Ankiety ewaluacyjne dla uczestniczek przed i po projekcie.
Wzrost wiedzy uczestniczek w zakresie zdrowia psychicznego, rozwoju dziecka i kompetencji rodzicielskich	80% uczestniczek.	Wywiady z uczestnikami, ankiety ewaluacyjne.
Wzmocnienie dobrostanu psychicznego i poczucia wsparcia społecznego mam	80% uczestniczek.	ankiety ewaluacyjne
Liczba dzieci uczestniczących w projekcie	12-15	Listy obecności

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

#### **Charakterystyka oferenta**

Stowarzyszenie Balance – Centrum Wsparcia Rodzin i Dzieci działa na rzecz wspierania rodzin, kobiet oraz dzieci poprzez inicjatywy edukacyjne, integracyjne i profilaktyczne. Organizacja koncentruje się na budowaniu wspólnoty lokalnej, wzmacnianiu relacji oraz wspieraniu dobrostanu psychicznego i fizycznego uczestników.

Działania stowarzyszenia skierowane są szczególnie do rodzin z małymi dziećmi oraz kobiet w okresie okołoporodowym, odpowiadając na potrzebę wsparcia, integracji oraz przeciwdziałania izolacji społecznej.

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

Osoby realizujące projekt posiadają doświadczenie w pracy z dziećmi, rodzinami oraz kobietami w okresie okołoporodowym, w tym w prowadzeniu działań edukacyjnych, wspierających rozwój emocjonalny oraz integrację społeczną.

Wnioskodawca posiada doświadczenie w organizowaniu działań dla dzieci i rodziców oraz w prowadzeniu placówki przedszkolnej.

Realizatorka projektu posiada wykształcenie pedagogiczne oraz kwalifikacje z zakresu profilaktyki społecznej i psychotraumatologii, a także doświadczenie w pracy wspierającej rodziny, kobiety i dzieci.

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

Projekt będzie realizowany z wykorzystaniem zasobów lokalowych i organizacyjnych wnioskodawcy, w tym przestrzeni dostosowanej do potrzeb mam z dziećmi (sala umożliwiająca swobodne uczestnictwo z dzieckiem). Do realizacji projektu wykorzystane zostaną również materiały do zajęć ruchowych i muzycznych (w tym instrumenty, np. pianino), pomoce wspierające rozwój dzieci oraz

materiały edukacyjne dla uczestniczek.

Realizacja zadania będzie wsparta przez kadre posiadającą odpowiednie kwalifikacje oraz doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzinami.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie grup wsparcia, warsztatów edukacyjnych i zajęć dla mam i dzieci.	3 500,00		
2.	Organizacja koncertów muzycznych i wydarzeń rodzinnych.	1 500,00		
3.	Zakup materiałów edukacyjnych, sensorycznych i plastycznych.	1 200,00		
4.	Promocja projektu i rekrutacja uczestników.	800,00		
5.	Organizacja spotkania integracyjnego	300,00		
6.	Promocja projektu i rekrutacja uczestników.	1 200,00		
7.	Dokumentacja projektu i materiały informacyjne.	200,00		
8.	Koszty eksploatacyjne związane z realizacją projektu.	1 000,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>9 700,00</b>	<b>9 700,00</b>	<b>0,00</b>

## 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 - złożony elektronicznie)*
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 - złożony elektronicznie)*
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 - złożony elektronicznie)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

<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.