

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 publicznego ¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 Puntana , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000748604 , Kod pocztowy: 00-654 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Jana I Jędrzeja Śniadeckich , Numer posesji: 17 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Śródmieście (dzielnica) , Strona www: www.empatea.pl , Adres e-mail: prezes@puntana.pl , Numer telefonu: 606912215 , 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)	Michał Kwaśniewski Adres e-mail: prezes@puntana.pl Telefon: 606912215

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warszawski Mindfulness			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	29.11.2026

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

Opis zadania

Zrealizujemy cykl 10 warsztatów psychologiczno-edukacyjnych z zakresu mindfulness dla mieszkańców Warszawy w wieku 25 –45lat, jako formę profilaktyki uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych. Program warsztatów opiera się na praktycznych technikach uważności (mindfulness), pracy z emocjami, stresem, ciałem i myślami.

Warsztaty będą całkowicie bezpłatne i skierowane do osób zagrożonych uzależnieniami lub ich skutkami, a także do osób, które chcą nauczyć się zdrowych sposobów regulacji emocji i spędzania czasu. Spotkania będą prowadzone przez doświadczonych psychologów, terapeutów i trenerów uważności.

W trakcie warsztatów będziemy poruszać tematy różnych form regulacji emocji i pracy poznawczej, które będą miały zapobiegać formom regulacji poprzez używki i uzależnienia behawioralne. Każdy warsztat będzie się kończył relaksacją.

Struktura cyklu

Liczba spotkań: 10

Czas trwania każdego spotkania: 3,5 godziny (łącznie 35 godzin)

Forma: Spotkania stacjonarne

Liczba uczestników: 15 -25 osób

Termin: Poranki w soboty lub niedziele

Uczestnicy: Rekrutacja odbiorców będzie odbywać się 2-torowo. Do osób młodszych będziemy docierali za pośrednictwem Internetu. Projekt będziemy promować w sieci na stronach internetowych zaprzyjaźnionych organizacji. Intensywnie będziemy promować projekt w social mediach - na FB i Instagramach za pośrednictwem social mediów współpracujących organizacji i psychologów oraz psychoterapeutów np. Instagram terapeuta_rozmawia, speechpoint i empatea_centrum_psychoterapii. Do osób w starszym wieku dotrzemy poprzez promocję standardową i outdoorową (plakaty) oraz dzięki współpracy z organizacjami, z którymi do tej pory współpracowaliśmy. Skontaktujemy się z Centrum Odwykowe w Warszawie SPZOZ i Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie prośbą o przekazanie informacji do odbiorców swoich działań. Przy wcześniejszych naszych działaniach takich jak Warszawskie Warsztaty Psychologiczne w ten sam sposób pozyskiwaliśmy odbiorców i mamy w tym doświadczenie.

Zapisy będziemy przyjmować przez formularz zgłoszeniowy oraz telefonicznie - dla osób za szczególnymi potrzebami.

Cele szczegółowe projektu

- * Zwiększenie wiedzy uczestników na temat związku między stresem, trudnymi emocjami, nawykami a ryzykiem rozwoju uzależnień alkoholowych, narkotykowych i behawioralnych.
- * Rozwijanie umiejętności stosowania praktyk uważności (mindfulness) jako narzędzia wspierającego zdrowie psychiczne i profilaktykę uzależnień.
- * Wzmacnianie kompetencji psychologicznych, takich jak samoświadomość, samoregulacja emocjonalna, koncentracja uwagi, odporność psychiczna oraz empatia.
- * Kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji, potrzeb i sygnałów płynących z ciała przed pojawieniem się zachowań impulsywnych i ryzykownych.
- * Rozwijanie zdolności radzenia sobie ze stresem, napięciem i trudnymi emocjami bez sięgania po

substancje psychoaktywne lub zachowania nałogowe.

* Przeciwdziałanie mechanizmowi unikania i tłumienia emocji poprzez rozwijanie umiejętności ich świadomego przeżywania i akceptowania.

* Wzmacnianie zdolności do podejmowania świadomych decyzji oraz ograniczania zachowań automatycznych i impulsywnych.

* Rozwijanie kompetencji społecznych sprzyjających budowaniu zdrowych relacji i korzystaniu ze wsparcia społecznego jako czynnika chroniącego przed uzależnieniami.

* Promowanie zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego oraz budowania dobrostanu psychicznego bez korzystania z substancji psychoaktywnych i zachowań kompulsywnych.

* Wzmacnianie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie psychiczne i rozwój osobisty.

Plan warsztatów

1. Czym jest mindfulness? Uważność jako czynnik chroniący przed uzależnieniami.
2. Uważne ciało – jak rozpoznawać sygnały stresu, napięcia i emocji.
3. Uważność w emocjach – jak być przy trudnym uczuciu zamiast je tłumić lub zagłuszać.
4. Automatyczny pilot vs świadomy wybór – jak powstają nawyki i zachowania nałogowe.
5. Uważność a relacje – komunikacja, wsparcie i poczucie przynależności.
6. Trudne myśli – praca z wewnętrznym krytykiem i negatywnymi przekonaniem.
7. Uważność w codzienności – zdrowe sposoby regulacji emocji i spędzania czasu wolnego.
8. Impuls vs odpowiedź – jak zatrzymać automatyzm sięgania po substancje lub zachowania kompulsywne.
9. Uważność i współczucie wobec siebie jako element budowania odporności psychicznej.
10. Podsumowanie i integracja – indywidualny plan dbania o dobrostan i profilaktykę uzależnień.

Po zakończeniu cyklu warsztatów uczestnicy:

- * będą potrafili rozpoznawać własne sygnały stresu, napięcia emocjonalnego i przeciążenia psychicznego;
- * nabeżdą umiejętność stosowania podstawowych technik mindfulness w codziennym życiu;
- * zwiększą świadomość własnych emocji, myśli i zachowań;
- * nauczą się konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem bez sięgania po substancje psychoaktywne lub zachowania nałogowe;
- * rozwiną umiejętność zatrzymywania reakcji impulsywnych i podejmowania bardziej świadomych decyzji;
- * będą potrafili identyfikować czynniki ryzyka oraz czynniki chroniące związane z uzależnieniami;
- * zwiększą zdolność regulacji emocji oraz radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami;
- * rozwiną umiejętność koncentracji uwagi i obecności „tu i teraz”;
- * poprawią kompetencje komunikacyjne, w tym umiejętność aktywnego słuchania i wyrażania własnych potrzeb;
- * wzmocnią poczucie własnej skuteczności i wpływu na swoje wybory życiowe;
- * nauczą się budować zdrowe nawyki wspierające dobrostan psychiczny;
- * zwiększą odporność psychiczną i zdolność radzenia sobie z presją środowiskową;
- * zdobędą wiedzę o mechanizmach uzależnień oraz sposobach ich zapobiegania;
- * rozwiną umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego w sytuacjach kryzysowych;
- * opracują indywidualny plan działań wspierających zdrowie psychiczne i profilaktykę uzależnień.

Długofalowy efekt społeczny projektu

Realizacja warsztatów przyczyni się do wzmocnienia czynników chroniących przed uzależnieniami, takich jak odporność psychiczna, kompetencje emocjonalne, umiejętności społeczne, świadome podejmowanie decyzji oraz zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy zwiększą swoją zdolność do prowadzenia zdrowego stylu życia wolnego od uzależnień alkoholowych, narkotykowych i behawioralnych.

Dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami

Projekt zapewnia pełną dostępność, zgodnie z obowiązującymi przepisami:

- * Dostępność architektoniczna: zajęcia stacjonarne z pomocą wolontariusza (wejście po schodach, za pomoc odpowiedzialny prowadzący warsztaty)
- * Dostępność cyfrowa: platforma online zgodna z WCAG 2.1; zapisy możliwe telefonicznie i mailowo
- * Informacyjno-komunikacyjna: wsparcie tłumacza migowego na życzenie, obsługa przez wolontariusza
- * Alternatywne formy uczestnictwa: transmisja online, pomoc techniczna, proste formularze
- * Pomoc indywidualna: kontakt z koordynatorem, zapis telefoniczny, wsparcie w zapisach

Kadra i realizacja

Zajęcia prowadzić będą doświadczeni psychologowie, psychoterapeuci i trenerzy mindfulness. Wszyscy posiadają wiedzę z zakresu CBT i profilaktyki uzależnień.

Każde zajęcia będą kończyć się godziną relaksacją w celu uspokojenia ciała i emocji. Niezbędne będzie kontynuowanie relaksacji co tydzień żeby utrzymać efekty poprzez regularną pracę. Dlatego potrzebne nam są maty oraz woreczki na oczy dla max 20 osób.

Koordynator projektu: Michał Kwaśniewski – Prezes Fundacji (działania wolontaryjne)

Miejsce realizacji

Sala do terapii grupowej EMPATEA Centrum Psychoterapii ul. Jagiellońska 4 (współpracuje z Fundacją od dawna)

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzrost wiedzy: uczestnicy zrozumieją mechanizmy uzależnień i poznają ich skutki	Wzrost wiedzy o 20% u 15 - 20 uczestników zajęć	Ankiety pre i po

Nauka nowych kompetencji społecznych: poprzez ćwiczenia relacyjne (np. aktywne słuchanie, komunikacja empatyczna) i chroniących: nauka zatrzymywania impulsów, samoregulacji i alternatywnych strategii	Wzrost wiedzy o 20% u 15 - 20 uczestników zajęć	Ankiety pre i po
Przeprowadzenie warsztatów	10 spotkań po 3,5h	Lista obecności

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

Charakterystyka oferenta

Jesteśmy fundacją, której głównym celem jest poprawa jakości życia mieszkańców Warszawy poprzez wprowadzanie nowych programów psychologiczno - edukacyjnych oraz zajęć rekreacyjnych. Mamy doświadczenie w organizacji warsztatów psychoedukacyjnych i edukacyjnych w Warszawie oraz doświadczenie w organizacji dużych imprez o charakterze rekreacyjnym na 100-200 uczestników. Organizacja cyklu warsztatów nie jest dla nas wyzwaniem organizacyjnym, mamy pełne zaplecze żeby przeprowadzić je sprawnie i profesjonalnie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Jesteśmy fundacją, której głównym celem jest poprawa jakości życia mieszkańców Warszawy poprzez wprowadzanie nowych programów psychologiczno - edukacyjnych oraz zajęć rekreacyjnych. Mamy doświadczenie w organizacji warsztatów psychoedukacyjnych i edukacyjnych w Warszawie oraz doświadczenie w organizacji dużych imprez o charakterze rekreacyjnym na 100-200 uczestników. Organizacja cyklu warsztatów nie jest dla nas wyzwaniem organizacyjnym, mamy pełne zaplecze żeby przeprowadzić je sprawnie i profesjonalnie.

Jesteśmy w trakcie organizacji dużego projektu we współpracy z wydziałem polityki i spraw społecznych i sportu Dzielnicy Śródmieście dla Seniorów. Organizowaliśmy również dwukrotnie projekt "Aktywny Senior na Ursynowie" we współpracy z Dzielnica Ursynów.

Na Pradze przeprowadziliśmy (z własnych środków) projekty:

- Niskopłatne konsultacje psychologiczne
- Warsztaty o komunikacji "Jak gadać żeby się dogadać"
- Warsztaty o stresie "Jak radzić sobie ze stresem"
- Warsztaty "Mity seksualności"
- Warsztaty online "Jak nie zwariować przy świątecznym stole"

W 2023 i 2024 r. przeprowadziliśmy dwukrotnie projekty Warszawskie Warsztaty Psychologiczne, które cieszyły się dużym zainteresowaniem i zostały przeprowadzone skutecznie i bez problemów we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych.

W poprzednim roku realizowaliśmy również duży projekt na Pradze południe "Południowo - Praskie Warsztaty Psychologiczne".

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W naszej kadrze mamy psychologów, psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych i psychodynamicznych, którzy będą prowadzić zajęcia. To osoby z dużym doświadczeniem w pracy z osobami w trudnej sytuacji, doświadczającymi przemocy czy osobami w uzależnieniu. Wszystkie osoby współpracujące z Fundacją są czynne zawodowo i cały czas się dokształcają.

Jako fundacja mamy doświadczenie w organizacji imprez na kilka set osób. Mamy też bardzo dobrze przygotowany zespół to organizacji dużych imprez. W naszym składzie jest Michał Kwaśniewski, który ma ogromne doświadczenie w organizacji dużych wydarzeń. Organizowaliśmy projekty na kilka set osób współpracując między innymi z Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego, Dzielnicą Białołęką, Śródmieściem, Ursynowem czy Mokotowem.

Wykorzystamy też lokal Fundacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie i zakup materiałów promocyjnych - plakaty z informacją o współfinansowaniu zadania (projekt, wydruk, kolportaż)	500,00		
2.	Wynajem lokalu na warsztaty stacjonarne	1 000,00		
3.	Wynagrodzenie dla osób prowadzących spotkania (220 zł x 35h)	7 700,00		
4.	Obsługa księgowa	500,00		
5.	Materiały biurowe - flipchart, papier, długopisy	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 200,00	10 000,00	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 – 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.