

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

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Rodzina w Równowadze – specjalistyczne wsparcie dla rodzin i rodziców w trudnych sytuacjach życiowych			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	10.08.2026	Data zakończenia	07.11.2026

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

Opis zadania

Projekt „Rodzina w Równowadze – wsparcie rodzin i rodziców w trudnych sytuacjach życiowych” skierowany jest do mieszkańców m.st. Warszawy znajdujących się w kryzysie życiowym, emocjonalnym, rodzinnym lub wychowawczym, a także do osób doświadczających przeciążenia opiekuńczego, żałoby, przemocy psychicznej, trudnych doświadczeń życiowych oraz kobiet i rodzin po poronieniu lub stracie okołoporodowej.

Celem projektu jest poprawa dobrostanu psychicznego uczestników, zwiększenie kompetencji rodzicielskich, ograniczenie poczucia osamotnienia oraz wzmocnienie zasobów i poczucia sprawczości rodzin.

Rekrutacja uczestników

Rekrutacja prowadzona będzie w sposób ciągły od momentu rozpoczęcia projektu poprzez:

- media społecznościowe,
- formularz zgłoszeniowy online,
- kontakt telefoniczny i mailowy,
- współpracę z organizacjami i instytucjami wspierającymi rodziny na terenie

Warszawy.

Zakłada się udział około 20 mieszkańców m.st. Warszawy.

Działanie 1 – Indywidualne konsultacje specjalistyczne

W ramach projektu zostanie przeprowadzonych 30 indywidualnych konsultacji specjalistycznych, każda trwająca 60 minut.

Konsultacje będą realizowane stacjonarnie lub online w zależności od potrzeb uczestników i obejmować będą:

- konsultacje psychotraumatologiczne,
- konsultacje pedagogiczne,
- poradnictwo i wsparcie doradcze dla rodzin i rodziców.

Zakłada się realizację:

- 12 konsultacji psychotraumatologicznych,
- 10 konsultacji pedagogicznych,
- 8 konsultacji doradczych i wspierających.

Działanie 2 – Warsztaty psychoedukacyjne

W ramach projektu odbędą się 3 warsztaty grupowe, organizowane raz w miesiącu.

Każdy warsztat będzie trwał do 1,5 godziny będzie przeznaczony dla grupy około 10-15 uczestników.

Planowana tematyka warsztatów:

Warsztat 1

„Jak zadbać o siebie, gdy dbam o innych?”

- przeciążenie opiekuńcze,
- wypalenie rodzicielskie,
- rozpoznawanie własnych potrzeb,
- budowanie sieci wsparcia.

Warsztat 2

„Emocje pod kontrolą – jak wspierać siebie i swoje dziecko w sytuacjach kryzysowych?”

- regulacja emocji,
- reakcje stresowe dzieci i dorosłych,
- komunikacja w rodzinie,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa.

Warsztat 3

„Strata, żałoba i powrót do równowagi”

- przeżywanie straty i żałoby,
- wsparcie kobiet po poronieniu i rodzin po stracie,
- odbudowywanie zasobów psychicznych,
- strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

Warsztaty będą mogły być realizowane stacjonarnie lub online.

Działanie 3 – Spotkanie podsumowujące projekt

Na zakończenie projektu odbędzie się jedno spotkanie integracyjno-podsumowujące, trwające około 1,5 godzin, połączone z krótkim koncertem relaksacyjnym lub kameralnym wydarzeniem muzycznym wspierającym dobrostan psychiczny uczestników oraz integrację rodzin.

Dostępność

Projekt będzie realizowany z uwzględnieniem potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Zapewniona zostanie:

- możliwość udziału stacjonarnego lub online,
- elektroniczna rekrutacja i kontakt z organizatorem,
- możliwość zgłaszania indywidualnych potrzeb uczestników,
- dostęp alternatywny w przypadku wystąpienia barier architektonicznych lub

komunikacyjnych,

- możliwość wejścia z psem asystującym,
- wsparcie organizacyjne dla osób wymagających pomocy w poruszaniu się po miejscu

realizacji zadania.

W przypadku wystąpienia barier architektonicznych lub komunikacyjnych organizator zapewni dostęp alternatywny zgodnie z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Miejsce realizacji

Projekt realizowany będzie na terenie m.st. Warszawy, w przestrzeni dostosowanej do prowadzenia działań projektu. Warszawa, 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
Ilość osób objęta wsparciem - mieszkańców m.st. Warszawy znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, emocjonalnej lub rodzinnej,	15	bieżąca ewidencja uczestników projektu , dokumentacja rekrutacyjna.
Liczba przeprowadzonych konsultacji specjalistycznych. Liczba konsultacji psychotraumatologicznych 12 konsultacji ewidencja konsultacji według rodzaju wsparcia karty konsultacji, dokumentacja specjalisty Liczba konsultacji pedagogicznych 10 konsultacji ewidencja konsultacji według rodzaju wsparcia karty konsultacji, dokumentacja specjalisty Liczba konsultacji doradczych i wspierających	30 konsultacji	rejestr zrealizowanych konsultacji, karta konsultacji, lista obecności
Liczba zrealizowanych warsztatów psychoedukacyjnych	3 warsztaty	monitoring harmonogramu realizacji działań, scenariusze warsztatów, listy obecności, dokumentacja fotograficzna
Liczba spotkań integracyjno-podsumowujących	1 wydarzenie.	monitoring realizacji harmonogramu projektu lista obecności, dokumentacja

Wzrost wiedzy i kompetencji rodzicielskich uczestników	minimum 80% uczestników.	Obserwacje prowadzącego, ewaluacja projektu.
Poprawa dobrostanu psychicznego uczestników	Minimum 80 % uczestników.	ankieta ewaluacyjna po zakończeniu udziału w projekcie
Ograniczenie poczucia osamotnienia i zwiększenie poczucia sprawczości	Minimum 80 % uczestników.	ankieta ewaluacyjna i rozmowy podsumowujące

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 Dziecka i Rodziny jest organizacją pozarządową działającą na rzecz wspierania dzieci, młodzieży i rodzin oraz wzmacniania ich dobrostanu psychicznego i społecznego. Stowarzyszenie realizuje działania z zakresu wsparcia psychotraumatologicznego, pedagogicznego, psychoedukacyjnego oraz doradczego, ze szczególnym uwzględnieniem rodzin znajdujących się w sytuacjach kryzysowych, doświadczających przeciążenia opiekuńczego, trudności wychowawczych, kryzysów emocjonalnych, żałoby oraz straty okołoporodowej.

Działania organizacji opierają się na indywidualnym podejściu do potrzeb uczestników, budowaniu lokalnej sieci wsparcia oraz zwiększaniu dostępności specjalistycznej pomocy dla mieszkańców m.st. Warszawy. Stowarzyszenie prowadzi działania służące wzmacnianiu kompetencji rodzicielskich, społecznych i zawodowych, a także wspiera rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami i sytuacjami kryzysowymi.

Osoby zaangażowane w realizację działań posiadają kwalifikacje i doświadczenie w zakresie psychotraumatologii, pedagogiki w obszarze profilaktyki społecznej i resocjalizacji oraz doradztwa zawodowego, a także wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzinami oraz w zarządzaniu placówkami edukacyjnymi i organizacjami społecznymi. W realizacji działań Stowarzyszenie współpracuje również ze specjalistami z różnych dziedzin, co pozwala zapewnić uczestnikom kompleksowe i adekwatne wsparcie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie Balance – Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny posiada doświadczenie w realizacji działań skierowanych do dzieci, młodzieży i rodzin w zakresie wsparcia emocjonalnego, psychoedukacji, profilaktyki oraz wzmacniania kompetencji społecznych i rodzicielskich. Organizacja realizuje inicjatywy mające na celu budowanie dobrostanu psychicznego, przeciwdziałanie izolacji społecznej oraz zwiększanie dostępności lokalnych form wsparcia dla rodzin.

W ramach działalności Stowarzyszenie organizuje warsztaty, zajęcia rozwojowe i integracyjne oraz działania wspierające rodziców i dzieci, w tym przedsięwzięcia z zakresu edukacji, integracji społecznej i budowania relacji rodzinnych. Wśród realizowanych działań znajdują się m.in. warsztaty ceramiczne i twórcze dla rodzin, inicjatywy wspierające rozwój emocjonalny dzieci oraz wydarzenia integrujące lokalną społeczność.

Osoby zaangażowane w realizację projektu posiadają wykształcenie i kwalifikacje w zakresie psychotraumatologii, pedagogiki ze specjalnością profilaktyka społeczna i resocjalizacja oraz doradztwa zawodowego, a także wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzinami oraz w prowadzeniu i zarządzaniu placówkami edukacyjnymi i organizacjami społecznymi. Doświadczenie to obejmuje zarówno bezpośrednią pracę z uczestnikami, jak i realizację projektów edukacyjnych, społecznych i profilaktycznych.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

W realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne i rzeczowe Stowarzyszenia Balance – Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny. Projekt realizowany będzie przez osoby posiadające kwalifikacje w zakresie psychotraumatologii, pedagogiki (profilaktyka społeczna i resocjalizacja) oraz doradztwa zawodowego, a także doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzinami. W realizacji zadania wykorzystane zostanie zaplecze organizacyjne umożliwiające prowadzenie konsultacji indywidualnych i warsztatów zarówno stacjonarnie, jak i online, w tym sprzęt komputerowy, dostęp do Internetu, materiały edukacyjne i biurowe oraz narzędzia do komunikacji elektronicznej i rekrutacji uczestników.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje psychotraumatologiczne 12	2 400,00		
2.	Konsultacje pedagogiczne 10	1 700,00		
3.	Konsultacje doradcze i wspierające 8	1 200,00		
4.	Prowadzenie warsztatów psychoedukacyjnych 3	1 800,00		
5.	Koordinacja projektu	900,00		
6.	Obsługa administracyjna i rozliczenie	800,00		
7.	Promocja i rekrutacja uczestników	400,00		
8.	Organizacja spotkania podsumowującego. Prowadzenie spotkania, występ muzyczny i poczęstunek	800,00		
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 - 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)*
-

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.