

# 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>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

## 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>FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU, EDUKACJI I KULTURY "IMAGONACJA"</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000800481</b> , Kod pocztowy: <b>04-739</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Obiegowa</b> , Numer posesji: <b>4a</b> , Numer lokalu: <b>6</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Wawer (dzielnica)</b> , Strona www: <b>imagonacja.pl</b> , Adres e-mail: <b>imagonacja@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>517464326</b>	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Paulina Żuchowska</b> <b>Adres e-mail: paulinasoltys@yahoo.com Telefon: 517464326</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Efekt motyla – grupa wsparcia i profilaktyki uzależnień dla młodych dorosłych doświadczających objawów depresji i lęku			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	13.09.2026	Data zakończenia	10.12.2026

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

#### Opis zadania

Zadanie zakłada realizację cyklu 8 kameralnych spotkań grupowych dla 8 młodych dorosłych osób (między 18 a 26 r.z.) mieszkających, uczących się lub pracujących w Warszawie, które doświadczają obniżonego nastroju, lęku, samotności, przeciążenia emocjonalnego, trudności w regulacji napięcia lub zachowań ryzykownych związanych z używaniem alkoholu, substancji psychoaktywnych, nadużywaniem technologii, gier, mediów społecznościowych albo innych zachowań kompulsywnych.

Projekt będzie miał charakter profilaktyczny, psychoedukacyjny i wspierający. Jego głównym celem będzie wzmacnianie czynników chroniących przed uzależnieniami: umiejętności rozpoznawania emocji, regulacji napięcia, proszenia o pomoc, budowania wspierających relacji, rozpoznawania sytuacji ryzyka oraz korzystania ze zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi stanami psychicznymi.

Grupa nie będzie stanowiła leczenia psychiatrycznego ani psychoterapii uzależnień. Będzie bezpieczną, prowadzoną przez specjalistów przestrzenią psychoedukacji, wsparcia i rozwijania umiejętności psychospołecznych dla osób młodych, które mogą być szczególnie narażone na używanie substancji lub zachowania kompulsywne jako sposób regulacji lęku, smutku, napięcia, samotności lub poczucia bezradności.

Bezpośrednimi odbiorcami zadania będzie 8 młodych dorosłych osób w wieku 18–26 lat, mieszkających, uczących się lub pracujących na terenie m.st. Warszawy. Projekt będzie skierowany do osób, które doświadczają objawów obniżonego nastroju, lęku, izolacji społecznej, przeciążenia, trudności w codziennym funkcjonowaniu lub zauważają u siebie ryzyko sięgania po nieśluzące strategie radzenia sobie, takie jak alkohol, substancje psychoaktywne, nadmierne korzystanie z telefonu, internetu, gier, zakupów, jedzenia czy innych zachowań kompulsywnych.

Uczestnikami nie będą osoby wymagające intensywnej terapii uzależnień, interwencji kryzysowej lub leczenia w trybie pilnym. W przypadku ujawnienia takiej potrzeby osoby te otrzymają informacje o adekwatnych miejscach pomocy.

Młodzi dorośli coraz częściej mierzą się z obniżonym nastrojem, lękiem, samotnością, przeciążeniem oraz trudnością w radzeniu sobie z presją edukacyjną, zawodową i społeczną. Dla części osób alkohol, substancje psychoaktywne, nadmierne korzystanie z technologii, kompulsywne scrollowanie, granie lub inne zachowania nawykowe stają się sposobem szybkiego obniżania napięcia, odcięcia się od trudnych emocji albo poradzenia sobie z poczuciem pustki i izolacji.

Objawy depresyjne i lękowe mogą zwiększać podatność na zachowania ryzykowne, szczególnie wtedy, gdy osoba nie ma dostępu do wsparcia, nie rozpoznaje swoich emocji lub nie zna innych sposobów regulacji napięcia. Dlatego ważne jest tworzenie dostępnych, lokalnych działań profilaktycznych, które łączą psychoedukację, wsparcie grupowe oraz rozwijanie konkretnych umiejętności radzenia sobie.

Projekt odpowiada na potrzebę przeciwdziałania uzależnieniom i zachowaniom ryzykownym poprzez wzmacnianie kompetencji emocjonalnych i społecznych młodych dorosłych. Kameralna grupa pozwoli uczestnikom doświadczyć bezpiecznego kontaktu, normalizacji przeżyć, zmniejszenia

izolacji oraz nauczenia się praktycznych strategii wspierających zdrowie psychiczne i ograniczających ryzyko sięgania po substancje lub zachowania uzależniające.

Zadanie będzie realizowane przez osoby posiadające doświadczenie w pracy psychologicznej, psychoedukacyjnej i grupowej z młodymi dorosłymi, osobami w kryzysie psychicznym oraz osobami doświadczającymi lęku, obniżonego nastroju, przeciążenia i trudności w regulacji emocji. Prowadzący będą korzystać z podejścia humanistycznego, elementów poznawczo-behawioralnych, psychoedukacji, pracy z ciałem oraz technik samoregulacji. Grupa będzie prowadzona przez dwóch specjalistów.

Opis działań:

Zadanie obejmie przygotowanie materiałów, rekrutację uczestników, realizację 8 spotkań grupowych oraz ewaluację.

#### 1. Przygotowanie zadania

Na etapie przygotowawczym zostaną opracowane scenariusze spotkań, formularz zgłoszeniowy, zasady udziału w grupie, materiały psychoedukacyjne oraz ankieta ewaluacyjna. Przygotowana zostanie również komunikacja promocyjna skierowana do młodych dorosłych z Warszawy.

#### 2. Rekrutacja uczestników

Rekrutacja będzie prowadzona poprzez kanały Imaginacji, media społecznościowe, stronę internetową oraz możliwą współpracę z uczelniami, organizacjami młodzieżowymi, poradniami, miejscami aktywności lokalnej i instytucjami wspierającymi młodych dorosłych. Osoby zainteresowane wypełnią krótki formularz zgłoszeniowy. Rekrutacja będzie uwzględniała kryteria bezpieczeństwa i adekwatności udziału w grupie.

#### 3. Realizacja 8 spotkań grupowych

Spotkania będą odbywać się w kameralnej, 8-osobowej grupie. Każde spotkanie będzie trwało 2 godziny dydaktyczne (90 minut) i będzie zawierało część psychoedukacyjną, element wsparcia grupowego, ćwiczenia praktyczne oraz krótkie podsumowanie. Praca będzie prowadzona w atmosferze poufności, dobrowolności, szacunku i bez oceniania.

Proponowany program spotkań:

Spotkanie 1: Nie jestem sam/a – wprowadzenie i budowanie bezpieczeństwa

Poznanie uczestników, ustalenie zasad grupy, omówienie celu projektu. Psychoedukacja na temat napięcia, lęku, obniżonego nastroju i mechanizmów radzenia sobie. Wprowadzenie pojęcia czynników ryzyka i czynników chroniących przed uzależnieniami.

Spotkanie 2: Emocje, napięcie i potrzeba ulgi

Rozpoznawanie emocji i sygnałów z ciała. Omówienie tego, dlaczego w lęku, smutku, samotności lub przeciążeniu pojawia się potrzeba szybkiej ulgi. Identyfikowanie indywidualnych sposobów radzenia sobie – wspierających i ryzykownych.

Spotkanie 3: Alkohol, substancje i zachowania kompulsywne jako sposób regulacji

Psychoedukacja o mechanizmach uzależnień i zachowaniach ryzykownych. Praca nad rozpoznawaniem sytuacji, w których rośnie ryzyko sięgnięcia po alkohol, substancje psychoaktywne, kompulsywne scrollowanie, granie lub inne zachowania odcinające od emocji.

Spotkanie 4: Co mogę zrobić z napięciem? Praktyka samoregulacji

Ćwiczenia regulacji napięcia: oddech, ugruntowanie, praca z ciałem, krótkie techniki uważności, mikropauzy. Tworzenie osobistej listy strategii obniżania napięcia bez zachowań ryzykownych.

Spotkanie 5: Samotność, wycofanie i relacje jako czynnik chroniący

Rozmowa o izolacji, wstydzie i trudności proszenia o pomoc. Ćwiczenia wspierające komunikowanie potrzeb, rozpoznawanie bezpiecznych osób i budowanie sieci wsparcia. Wzmacnianie przekonania, że proszenie o pomoc jest formą odpowiedzialności, a nie słabości.

Spotkanie 6: Myśli, przekonania i wewnętrzny krytyk

Praca z myślami nasilającymi obniżony nastrój, lęk i poczucie bezradności. Psychoedukacja o związku między myślami, emocjami, napięciem i zachowaniami ryzykownymi. Ćwiczenie bardziej wspierającego dialogu wewnętrznego.

Spotkanie 7: Plan bezpieczeństwa na trudniejsze momenty

Rozpoznawanie indywidualnych sygnałów ostrzegawczych: kiedy jestem bliżej sięgnięcia po alkohol, substancje lub kompulsywne zachowania? Tworzenie osobistego planu: co robię, do kogo piszę, gdzie szukam pomocy, jak ograniczam dostęp do zachowań ryzykownych.

Spotkanie 8: Mój zestaw wsparcia i dalsze kroki

Podsumowanie procesu grupowego. Utrwalenie poznanych narzędzi. Stworzenie indywidualnego planu dbania o siebie po zakończeniu projektu. Ewaluacja, zebranie informacji zwrotnych i przekazanie uczestnikom listy miejsc pomocowych.

#### Miejsce realizacji

ul. Zwycięzców 20/20, Saska Kępa, Warszawa - miejsce działalności fundacji

W przypadku konieczności część działań odbędzie się w formie online

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników w ramach realizowanych działań	8 uczestników biorących udział w procesie spotkań	Prowadzenie ewidencji zajęć i dziennika obecności.
Liczba przeprowadzonych godzin dydaktycznych	16 godzin dydaktycznych	Dokumentacja realizacji spotkań i ewidencji zajęć.

Wzrost wiedzy na temat profilaktyki zdrowia psychicznego	W ankiecie końcowej uczestnicy zostaną zapytani m.in. o to, czy udział w projekcie zwiększył ich wiedzę o mechanizmach uzależnień, czy poznali nowe sposoby regulowania napięcia, czy czują większą gotowość do proszenia o pomoc oraz które elementy spotkań były dla nich najbardziej użyteczne. Wzrost wiedzy o min. 30%	Ankiety ewaluacyjne pre-post
Przeprowadzenie rozmów kwalifikacyjnych dla 10 uczestników.	Przeprowadzenie 10 rozmów kwalifikacyjnych w celu doboru grupy.	Prowadzenie ewidencji odbytych rozmów.
Scenariusze	Przygotowanie 8 scenariuszy zajęć, które będą stanowiły trwałe rezultaty projektu, możliwe do wykorzystania w kolejnych edycjach działań	Egzemplarze materiałów, dokumentacja projektowa

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

##### Charakterystyka oferenta

Osoby tworzące nasz zespół to psycholodzy i psychoterapeuci, którzy na co dzień z dużym zaangażowaniem realizują działania zarówno w formie indywidualnej, jak i grupowej, ukierunkowane na wspieranie zdrowia psychicznego oraz budowanie świadomości jego znaczenia w codziennym funkcjonowaniu.

Jako praktycy, współtworzymy programy profilaktyczne realizowane w placówkach przedszkolnych, szkolnych i uniwersyteckich oraz w domach kultury. W swoich działaniach szczególną uwagę poświęcamy znaczeniu zdrowia psychicznego oraz modelowaniu adaptacyjnych wzorców funkcjonowania, właściwych zachowań i umiejętności psychospołecznych, w tym regulacji emocjonalnej, których deficyty stanowią istotny czynnik ryzyka rozwoju zachowań problemowych i uzależnień.

Pracując w warunkach środowiskowych (psycholog środowiskowy) oraz w gabinecie, nasz zespół ma bezpośredni kontakt z realnymi przyczynami problemów rodzinnych, w tym uzależnień, co pozwala na lepsze rozumienie aktualnych potrzeb oraz czynników ryzyka występujących wśród rodzin i osób dorosłych.

Doświadczenie to umożliwia trafne dobieranie interwencji ukierunkowanych na zmianę świadomości w zakresie zdrowia psychicznego i jego znaczenia, a także sprawia, że posiadana wiedza ma nie tylko charakter teoretyczny, lecz przede wszystkim praktyczny.

Nasza kadra realizująca zadanie posiada wykształcenie oraz kompetencje adekwatne do planowanych działań, a jej kwalifikacje będą dokumentowane zgodnie z obowiązującymi

przepisami.

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

W ciągu ostatnich pięciu lat nasz zespół współpracował z czterema placówkami przedszkolnymi, realizując autorskie programy psychoedukacyjne uwzględniające praktykę uważności oraz elementy jogi. W działania te zaangażowana była również kadra przedszkolna, co sprzyjało trwałemu wdrażaniu wspierających praktyk w codziennym funkcjonowaniu placówek.

Po okresie pandemii nasza fundacja realizowała projekt dofinansowany ze środków zewnętrznych, oparty na prowadzeniu zajęć jogi jako formy wsparcia psychofizycznego i redukcji napięcia.

Działania te odbywały się w sześciu warszawskich parkach i stanowiły odpowiedź na zwiększone potrzeby społeczne związane z przeciążeniem psychicznym tego okresu.

Współpracujemy również z Polsko-Japońską Akademią Technik Komputerowych, gdzie prowadzimy zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego skierowane do studentów, ukierunkowane na zwiększanie świadomości w obszarze dobrostanu psychicznego i radzenia sobie ze stresem.

Równolegle na co dzień prowadzimy działalność odpłatną, obejmującą udzielanie wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego i diagnostycznego osobom dorosłym, młodzieży oraz rodzinom, co pozwala nam na stały kontakt z aktualnymi problemami i potrzebami społecznymi.

Część naszej kadry zdobywała doświadczenie zawodowe w Ośrodku Rehabilitacji Uzależnień i Podwójnej Diagnozy w Otwocku oraz ukończyła kurs profilaktyki uzależnień organizowany przez tę placówkę, co wzmacnia kompetencje zespołu w zakresie działań profilaktycznych. Na codzień również pracujemy indywidualnie z osobami doświadczającymi kryzysów psychicznych.

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

- Środki do dezynfekcji
- Zasoby w postaci literatury i gier
- Mazaki, kredki
- Dostęp do platform online w razie konieczności
- Lokal działalności fundacji
- Drukarka
- Krzesła dla uczestników
- Flipchart
- wyposażenie niezbędne do prowadzenia warsztatów i zajęć relaksacyjnych (m.in. materiały dydaktyczne, sprzęt do ćwiczeń i relaksacji (maty do jogi, kostki, paski,, koce), liczne instrumenty (misy kryształowe, tybetańskie, dzwoneczki, flety) i narzędzia służące aromaterapii (dyfuzor z naturalnymi olejkami),
- sprzęt biurowy oraz informatyczny umożliwiający obsługę organizacyjną projektu oraz sprzęt do druku niezbędnych materiałów,
- narzędzia i platformy online wykorzystywane do komunikacji z uczestnikami oraz – w razie potrzeby – realizacji części działań w formie zdalnej.

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

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

1.	Wynagrodzenie dla pierwszego specjalisty (8 spotkań x dwie godziny dydaktyczne (90 minut))	2 400,00		
2.	Wynagrodzenie dla drugiego specjalisty (8 spotkań x dwie godziny dydaktyczne (90 minut))	2 400,00		
3.	Wynagrodzenie dla koordynatora projektu	800,00		
4.	Obsługa finansowo - księgowo	700,00		
5.	Zakup materiałów niezbędnych do prowadzenia zajęć (arkusze papieru, markery, druk potrzebnych materiałów, flipchart, plansz, etc.)	800,00		
6.	Przygotowanie programu, scenariuszy i materiałów psychoedukacyjnych	800,00		
7.	Spotkania kwalifikacyjne z uczestnikami (10 rozmów kwalifikacyjnych)	1 000,00		
8.	Promocja projektu (wynagrodzenie marketingowca, grafika, przygotowanie treści, druk materiałów)	400,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>9 300,00</b>	<b>9 200,00</b>	<b>100,00</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)*
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)*

<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.