

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⁾	5a) działalności na rzecz integracji cudzoziemców

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: +48 516 387 038 ,	
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	RESET MIGRATION — profilaktyka psychoemocjonalna i integracja kobiet z doświadczeniem migracji poprzez zróżnicowane formaty grupowe			
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

Projekt RESET MIGRATION odpowiada na problem izolacji społecznej oraz ograniczonego uczestnictwa migrantek w życiu Warszawy — bariery adaptacyjne sprawiają, że kobiety z doświadczeniem migracji rzadziej korzystają z języka polskiego, oferty kulturalnej miasta i rynku pracy. Celem zadania jest wykorzystanie sprawdzonych narzędzi psychoedukacyjnych do redukcji barier utrudniających integrację społeczną i zawodową 14 kobiet — nie jako cel sam w sobie, lecz jako środek prowadzący do aktywnego uczestnictwa w życiu miasta: jego rynku pracy, przestrzeni kulturalnej i języka. Program obejmuje 6 zróżnicowanych wydarzeń (spotkania warsztatowe, piknik plenerowy, wspólne wyjście do teatru) w formacie weekendowym, dla 1 grupy 14 uczestniczek.

Miejsce realizacji

Wynajęta sala w Warszawie (adres do potwierdzenia) — spotkania warsztatowe. Park w Warszawie — wydarzenie plenerowe (piknik). Teatr w Warszawie — wspólne wyjście kulturalne (tytuł spektaklu do potwierdzenia bliżej terminu).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Ukończenie programu przez uczestniczki	min. 12 z 14 (86%)	Lista obecności na wydarzeniach
Udział w wydarzeniu teatralnym	min. 80% uczestniczek	Lista obecności — wydarzenie 6
Większa gotowość do korzystania z oferty miasta	min. 70% uczestniczek	Anonimowa ankieta końcowa
Wykonanie i omówienie indywidualnego zadania miejskiego	min. 10 uczestniczek	Omówienie na wydarzeniu 4, notatka koordynatora
Redukcja poziomu stresu adaptacyjnego (PHQ-8, GAD-7)	porównanie wyników u min. 80% uczestniczek	Ankiety pre/post (narzędzia autorefleksji)

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, KRS 0001235655) została zarejestrowana w kwietniu 2026 r. z siedzibą w Warszawie. Fundacja prowadzi profilaktyczne programy psychoedukacyjne w formacie grupowym — nie stanowiące terapii ani leczenia klinicznego — skierowane do kobiet z doświadczeniem migracji, matek w trudnych sytuacjach życiowych oraz osób doświadczających wypalenia zawodowego. Autorska metodologia fundacji łączy wiedzę o funkcjonowaniu układu nerwowego w kontekście stresu, dietetykę oraz coaching grupowy ICF.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja jest młodą organizacją (zarejestrowaną w kwietniu 2026 r.), jednak osoba odpowiedzialna za realizację zadania posiada ponad 20-letnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu grup rozwojowych, edukacyjnych i coachingowych oraz osobiste doświadczenie migracyjne (przeprowadzka z Białorusi do Polski w 2021 roku). Fundacja przygotowuje równolegle portfolio programów grupowych dla kobiet z doświadczeniem migracji i rodziców (m.in. RESET MIGRATION, STABILNA MAMA, MOTHER RESET, WORK RESET). Program WORK RESET otrzymał częściową decyzję o dofinansowaniu w konkursie Agencji Rozwoju Przemysłu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe: certyfikowana coach ICF (ACTP, 155 godz.) i specjalistka pracy z układem nerwowym w kontekście stresu (certyfikat NIT, CCE ICF, 190 godz.), dietetyczka kliniczna, prowadząca zadanie osobiście.

Zasoby rzeczowe i merytoryczne: własne materiały diagnostyczne oraz szablony PDF/audio opracowane wcześniej przez fundację; sieć kontaktów wśród kobiet z doświadczeniem migracji wykorzystywana do rekrutacji uczestniczek; własne kanały promocyjne fundacji (media społecznościowe, strona fmhi.pl).

Zasoby partnerskie: udział polskiego wolontariusza-przewodnika lub przedstawiciela/ki lokalnej społeczności podczas wydarzenia plenerowego (piknik) — wkład niefinansowy partnera w realizację zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 5 spotkań merytorycznych wraz z krótkim podsumowaniem grupowym po każdym z nich (12,5 godz. × 200 zł)	2 500,00		
2.	Przygotowanie językowe przed spektaklem i moderowana rozmowa o kodzie kulturowym Warszawy po wydarzeniu (1,5 godz. × 200 zł)	300,00		

3.	Opracowanie i dostosowanie materiałów audio i PDF, 5 modułów, pod kątem dostępności (4 godz. × 200 zł)	800,00		
4.	Analiza ankiet pre/post — PHQ-8, GAD-7, Holmes-Rahe (1 godz. × 200 zł)	200,00		
5.	Zdalne wsparcie i monitoring postępów uczestniczek między modułami (4 godz. × 200 zł)	800,00		
6.	Bilety na wydarzenie kulturalne — 14 uczestniczek + trenerka, 15 os. × 100 zł	1 500,00		
7.	Wynajem sali na 4 spotkania warsztatowe, weekendy (6 godz. × 100 zł)	600,00		
8.	Materiały dla uczestniczek (14 os. × 30 zł)	420,00		
9.	Administracja projektu (13 godz. × 60 zł) - bieżąca logistyka realizacji zadania: rezerwacja sali, zakup biletów na wydarzenie kulturalne, organizacja pikniku (w tym udziału wolontariusza-przewodnika), bieżąca komunikacja z grupą uczestniczek.	780,00		
10.	Piknik — poczęstunek i materiały do sesji plenerowej	300,00		
11.	Herbata/kawa po spektaklu teatralnym (14 os. × 15 zł)	210,00		
12.	Obsługa księgowa projektu	500,00		
13.	Koordinacja projektu (13 godz. × 80 zł) - praca z dokumentacją konkursową przed i po realizacji zadania.	1 040,00		
14.	Udział polskiego wolontariusza-przewodnika lub przedstawiciela/ki lokalnej społeczności podczas wydarzenia plenerowego, 2 godz. × 100 zł	200,00		
15.	Rekrutacja uczestniczek (praca wolontariacka: promocja, kwalifikacja zgłoszeń, komunikacja z kandydatkami), 10 godz. × 80 zł	800,00		

16.	Własne materiały diagnostyczne i szablony PDF/audio, opracowane wcześniej przez fundację	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 450,00	9 950,00	1 500,00

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 - 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.