

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 Ludzie i Medycyna , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000760954 , Kod pocztowy: 01-122 , Poczta: Polska , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Garbińskiego , Numer posesji: 16 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: https://ludzieimedycyna.pl/ , Adres e-mail: fundacja@ludzieimedycyna.pl , Numer telefonu: 504061482 ,	
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)	Joanna Twardak Adres e-mail: joanna.twardak@ludzieimedycyna.pl Telefon: 504061482

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Małe dotacje w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych: środki z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w 2026 roku na realizację działań dot. przeciwdziałania alkoholizmowi, narkomanii, uzależnieniom behawioralnym, wynikających z Programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii w m.st. Warszawie na lata 2026-2029. Środki pochodzą z budżetu m.st. Warszawy w obszarze przeciwdziałania alkoholizmowi, narkomanii i uzależnieniom behawioralnym.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	13.09.2026	Data zakończenia	11.12.2026

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

Opis zadania

Rodzice dzieci z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami doświadczają długotrwałego przeciążenia emocjonalnego, organizacyjnego i relacyjnego, co sprzyja kryzysowi psychicznemu, wypaleniu rodzicielskiemu i trudnościom w funkcjonowaniu rodziny. Utrzymujący się stres i brak wsparcia zwiększają też ryzyko sięgania po alkohol, leki, substancje psychoaktywne oraz zachowania kompulsywne jako nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie z napięciem.

Projekt zakłada realizację 3 webinarów online oraz 3 warsztatów stacjonarnych w Warszawie, każdy po 2 godziny, dla rodziców dzieci z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami. Warsztaty będą poruszać zagadnienia

1. Emocje w chorobie dziecka - jak dbać o swój dobrostan?
2. Mediacje w rodzinie - jak rozmawiać o podziale zadań i obowiązków, kiedy w domu pojawia się choroba?
3. Komunikacja z dzieckiem o chorobie i niepełnosprawności.

Każde spotkanie będzie prowadzone w grupie 10–15 osób, co pozwoli zapewnić bezpieczną atmosferę, możliwość aktywnego udziału, pracę na przykładach uczestników oraz indywidualizację wsparcia. Taki model jest szczególnie adekwatny w pracy z rodzicami doświadczającymi długotrwałego stresu i przeciążenia opiekuńczego, ponieważ mała grupa sprzyja budowaniu zaufania, wymianie doświadczeń i ćwiczeniu praktycznych umiejętności.

Działania będą miały charakter psychoedukacyjny i profilaktyczny. Uczestnicy otrzymają narzędzia do regulacji emocji, komunikacji z dzieckiem o chorobie i niepełnosprawności oraz rozmowy w rodzinie o podziale obowiązków i wzajemnym wsparciu. Projekt odpowiada na potrzebę wzmacniania rodziców jako grupy podwyższonego ryzyka przeciążenia psychicznego, a tym samym pośrednio wspiera profilaktykę uzależnień i zachowań kompulsywnych.

Miejsce realizacji

Warsztaty stacjonarne - Warszawa + działania 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 przeprowadzonych webinarów	3	Harmonogram realizacji projektu, listy frekwencji, raporty z platformy online
Liczba przeprowadzonych warsztatów stacjonarnych	3	Harmonogram realizacji projektu, listy frekwencji, dokumentacja fotograficzna

Liczba godzin wsparcia edukacyjnego zrealizowanych w projekcie	12	Harmonogram realizacji projektu, dokumentacja z przeprowadzonych wydarzeń z podaną liczbą godzin
Liczba uczestników objętych wsparciem	30-45	Listy frekwencji, wypełnione formularze zgłoszeniowe, wypełnione ankiety ewaluacyjne
Średnia liczebność jednej grupy warsztatowej / webinarowej	10-15	Listy frekwencji, wypełnione formularze zgłoszeniowe, wypełnione ankiety ewaluacyjne
Liczba uczestników, którzy deklarują wzrost wiedzy i kompetencji	min. 70% uczestników	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzane po każdym spotkaniu
Liczba uczestników, którzy deklarują większą znajomość narzędzi do radzenia sobie z emocjami	min. 70% uczestników	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzane po każdym spotkaniu
Liczba uczestników, którzy deklarują większą świadomość na temat komunikacji z dzieckiem	min. 70% uczestników	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzane po każdym spotkaniu
Liczba uczestników, którzy deklarują lepsze rozumienie podziału obowiązków i mediacji rodzinnych	min. 70% uczestników	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzane po każdym spotkaniu
Liczba opublikowanych materiałów promocyjnych w social mediach	8-12 publikacji	Dokumentacja promocyjna projektu, zrzuty ekranu opublikowanych materiałów, statystyki z kanałów social media
Zasięg kampanii informacyjno-promocyjnej	min. 2000 odbiorców	Statystyki z kanałów social media
Poziom satysfakcji uczestników z udziału w projekcie	min. 80% ocen pozytywnych	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzane po każdym spotkaniu

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Ludzie i Medycyna to organizacja, która tworzy rozwiązania dla dobrego życia z chorobą. Skupiamy się na psycho-społecznym aspekcie życia z chorobami przewlekłymi.

Projekty:

aplikacja "Pacjenci Pacjentom"

karty konwersacyjne "Rozmawianie o śmierci cię nie zabije"

baza empatycznych pocztówek "Kartki na złe okoliczności"

„Mapa krytycznego myślenia w chorobie”

Projekt Oswoić chorobę – dedykowany dzieciom z chorobami przewlekłymi i ich rodzicom

Konferencja "O chorowaniu po ludzku"

Wszystkie opracowane narzędzia są dostępne za darmo i przeznaczone dla osób z doświadczeniem choroby oraz ich bliskich. Wszystkie są współtworzone przez pacjentki i pacjentów oraz ekspertów - w oparciu o metodę projektowania partycypacyjnego i UX (User Experience) w medycynie.

Projekty fundacji były opisane m.in. przez Tygodnik Powszechny, Vogue Polska, HelloZdrowie, Zwierciadło i wyróżnione przez magazyn Forbes Women.

Działamy od 2018 roku i szybko się rozwijamy. O naszej sile świadczą:

- spójny temat i metoda działań: patient experience. Dzięki tej perspektywie - mimo wielu grup odbiorców i różnorodności działań - rozwijamy się spójnie;
- zespół ponad 50 wolontariuszy o wysokich kompetencjach: specjaliści UX, psycholodzy, badacze, łączą doświadczenie zawodowe i osobiste (część z nas to pacjenci);
- angażowanie sojuszników - umiemy sięgnąć po wsparcie np.: ruch Tech To The Rescue, Fundacja Dzieciom Zdążyć z Pomocą, Fundacja Razem z Odwagą.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Ludzie i Medycyna od 2018 roku prowadzi działania z zakresu wsparcia psychospołecznego osób z chorobami przewlekłymi oraz ich rodzin. Specjalizujemy się w psychoedukacji:

organizujemy warsztaty wydobywcze, oraz edukacyjne np. Jak radzić sobie ze stresem w chorobie, Weryfikacja treści w internecie i mediach;

Konferencje O chorowaniu po ludzku, która odbywa się raz w roku;

Tworzymy materiały wspierające rodziców i opiekunów dzieci z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami, np. Poradnik "Komunikacja z dzieckiem w chorobie: słucham, rozumiem, wspieram."

Nasze doświadczenie obejmuje również przygotowywanie kampanii edukacyjnych oraz materiałów popularyzujących wiedzę opartą na dowodach naukowych. We współpracy z Fundacją Hellozdrowie opracowujemy serię „Krótkich Instrukcji” dotyczących zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2026 roku przygotowaliśmy „Krótką Instrukcję Ataków Paniki”, której premiera planowana jest na wrzesień.

Realizowane przez nas działania powstają we współpracy z psychologami, specjalistami oraz osobami z doświadczeniem choroby. Wszystkie materiały opieramy na aktualnej wiedzy naukowej, a ich treść konsultujemy z odbiorcami. Prowadzimy również własne badania społeczne dotyczące doświadczeń pacjentów i ich rodzin, dzięki czemu łączymy wiedzę ekspercką z rzeczywistymi potrzebami osób korzystających z naszego wsparcia.

Zdobyte doświadczenie w prowadzeniu działań edukacyjnych, organizacji wydarzeń oraz tworzeniu przystępnych materiałów psychoedukacyjnych pozwala nam skutecznie realizować projekty skierowane do rodziców dzieci z chorobami przewlekłymi, wzmacniające ich kompetencje, dobrostan psychiczny i umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z chorobą dziecka.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja dysponuje zasobami niezbędnymi do realizacji zadania zarówno pod względem kadrowym, merytorycznym, jak i organizacyjnym.

Zasoby kadrowe: projekt będzie realizowany przez zespół posiadający doświadczenie w psychoedukacji, komunikacji oraz pracy z rodzinami dzieci z chorobami przewlekłymi. W realizację działań zaangażowani będą psycholodzy, studentki psychologii i pedagogiki specjalnej oraz osoby posiadające doświadczenie życia z chorobą przewlekłą oraz doświadczenie rodzicielskie. Dzięki temu działania będą łączyły wiedzę ekspercką z perspektywą osób, których dotyczą.

Zasoby merytoryczne: Fundacja posiada autorskie materiały edukacyjne, w tym poradniki oraz narzędziowniki dotyczące komunikacji z dzieckiem w chorobie, regulacji emocji i dostępnych form wsparcia systemowego. Materiały te będą wykorzystywane podczas warsztatów i webinarów oraz udostępniane uczestnikom projektu.

Zasoby organizacyjne: sala warsztatowa zostanie udostępniona przez Fundację Dzieciom "Zdążyć z pomocą" Warszawa.

Zasoby promocyjne: Fundacja prowadzi aktywne kanały komunikacji w mediach społecznościowych oraz posiada doświadczenie w realizacji kampanii edukacyjnych online, co umożliwi skuteczną promocję projektu i dotarcie do rodziców dzieci z chorobami przewlekłymi.

Partnerstwa: W realizacji i promocji projektu Fundacja korzysta ze współpracy z organizacjami pozarządowymi, placówkami medycznymi oraz ekspertami z zakresu zdrowia psychicznego i chorób przewlekłych, co zwiększa zasięg działań oraz ich merytoryczną jakość.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzących warsztaty stacjonarne: 2 prowadzących × 750 zł brutto × 3 warsztaty	4 500,00		
2.	Poczęstunek dla uczestników warsztatów: ok. 200 zł × 3 warsztaty	600,00		

3.	Opracowanie materiałów do kampanii w mediach społecznościowych: 12 postów - przygotowanie treści edukacyjnych i grafik	2 400,00		
4.	Druk materiałów edukacyjnych dla rodziców: poradniki i narzędziownik	1 000,00		
5.	Promocja kampanii w mediach społecznościowych: płatna promocja postów i materiałów edukacyjnych	1 500,00		
6.	Wkład własny - prowadzenie warsztatów online	4 500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		14 500,00	10 000,00	4 500,00

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)*

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.