

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⁾	1a) wspieranie rodziny i systemu pieczy zastępczej

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 Dobro Przemienia , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001043070 , Kod pocztowy: 02-683 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Gotarda , Numer posesji: 16 , Numer lokalu: 9 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Mokotów (dzielnica) , Strona www: www.dobroprzemienia.pl , Adres e-mail: magdalena.zabek@dobroprzemienia.pl , Numer telefonu: 603201027 ,	
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)	Magdalena Ząbek Adres e-mail: magdalena.zabek@dobroprzemienia.pl Telefon: 603201027

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	OdNowa - wsparcie dla mam samotnie wychowujących dzieci			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	06.09.2026	Data zakończenia	30.11.2026

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

Opis zadania

Celem projektu jest wzmocnienie samodzielnie wychowujących matek i ich rodzin z m.st. Warszawy poprzez stworzenie bezpiecznej, wspierającej przestrzeni spotkań, wymiany doświadczeń, psychoedukacji i specjalistycznego wsparcia rodzinnego. Projekt odpowiada na potrzebę relacji, wspólnoty i praktycznego wsparcia rodzin, w których jeden rodzic/opiekun samodzielnie mierzy się z codzienną odpowiedzialnością za opiekę, wychowanie i bezpieczeństwo emocjonalne dzieci. Działania będą pomagały mamom lepiej rozumieć własne potrzeby i potrzeby dzieci, poznawać sposoby radzenia sobie z przeciążeniem, konfliktem i trudnościami wychowawczymi, a także budować poczucie, że mimo trudności możliwe jest stopniowe odzyskiwanie równowagi, sprawczości i dobrej codzienności rodzinnej.

DIAGNOZA

Matki samodzielnie wychowujące dzieci często funkcjonują w dużym przeciążeniu opiekuńczo-wychowawczym, organizacyjnym i emocjonalnym. Na co dzień samodzielnie odpowiadają za opiekę nad dziećmi, organizację życia rodzinnego, kontakty z instytucjami, zabezpieczenie potrzeb bytowych oraz reagowanie na trudności emocjonalne i wychowawcze dzieci. Brak czasu, ograniczone środki finansowe, brak osoby do odciążenia w opiece oraz konieczność ciągłego podejmowania decyzji powodują, że matki często odkładają własne potrzeby, odpoczynek i korzystanie ze wsparcia na dalszy plan.

Przeciążenie matki wpływa na funkcjonowanie całej rodziny. Stres, zmęczenie, trudności finansowe, konflikty z drugim rodzicem, problemy alimentacyjne i brak czasu na regenerację mogą utrudniać spokojną komunikację, konsekwentne stawianie granic, reagowanie na potrzeby dziecka oraz budowanie przewidywalnej codzienności. W takich warunkach częściej pojawiają się napięcia, różnice zdań dotyczące wychowania, trudności w rozmowie z dzieckiem, eskalacja konfliktów oraz poczucie bezradności w codziennych sytuacjach rodzinnych.

Dzieci odczuwają napięcie dorosłych i funkcjonują w atmosferze, która wpływa na ich poczucie bezpieczeństwa, sposób regulowania emocji oraz komunikowania potrzeb. Mogą przejmować obserwowane sposoby reagowania na konflikt, trudności i granice, a także doświadczać niepewności związanej z sytuacją rodzinną, finansową lub relacją między rodzicami. Dlatego wsparcie matki w codziennym funkcjonowaniu, komunikacji, stawianiu granic, zarządzaniu przeciążeniem i korzystaniu z pomocy jest równocześnie działaniem na rzecz dobrostanu dzieci oraz wzmacniania relacji w rodzinie.

Matki samodzielnie wychowujące dzieci potrzebują nie tylko poradnictwa, ale także bezpiecznej przestrzeni spotkania z kobietami w podobnej sytuacji. Ważna jest możliwość wymiany doświadczeń, nazwania trudności bez poczucia oceny lub wstydu, poznania praktycznych sposobów radzenia sobie z przeciążeniem, konfliktem, trudnymi zachowaniami dzieci, komunikacją i stawianiem granic. Tego typu wsparcie wzmacnia poczucie sprawczości i pokazuje, że mimo trudności możliwe jest stopniowe odzyskiwanie równowagi i budowanie spokojniejszej codzienności rodzinnej.

Istotnym obszarem potrzeb jest również bezpieczeństwo ekonomiczne rodziny. Samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego, planowanie wydatków, zabezpieczenie potrzeb dzieci, korzystanie ze świadczeń, egzekwowanie alimentów i podejmowanie decyzji finansowych bywa dla matek źródłem dużego stresu. Wsparcie w zakresie podstaw zarządzania budżetem domowym,

porządkowania priorytetów i poznania dostępnych form pomocy może wzmacniać stabilność rodziny, obniżać poziom napięcia i ułatwiać podejmowanie decyzji służących dzieciom.

Barierą w korzystaniu ze wsparcia jest brak czasu i brak możliwości zapewnienia opieki nad dziećmi w czasie spotkań. Dlatego projekt zakłada równoległe działania dla matek i dzieci. W czasie, gdy matki będą uczestniczyć w spotkaniach wspierająco-edukacyjnych, dzieci wezmą udział w zajęciach dostosowanych do ich wieku i potrzeb. Zajęcia dla dzieci będą obejmowały rozmowę o emocjach, granicach, relacjach, poczuciu własnej wartości, bezpieczeństwie oraz różnorodności rodzin. Dzięki temu dzieci otrzymają bezpieczną przestrzeń wspierającą ich rozwój emocjonalny i społeczny, a matki będą mogły spokojnie skorzystać ze wsparcia bez dodatkowego obciążenia organizacyjnego.

Projekt „OdNowa” odpowiada na wszystkie powyższe potrzeby, łącząc wsparcie psychospołeczne, psychoedukację, elementy poradnictwa rodzinnego, wymianę doświadczeń oraz równoległe zajęcia wspierające dla dzieci. Działania będą pomagały matkom lepiej rozumieć własne potrzeby i potrzeby dzieci, poznawać sposoby radzenia sobie z przeciążeniem, konfliktem i trudnościami wychowawczymi, a także budować poczucie, że mimo trudności możliwe jest stopniowe odzyskiwanie równowagi, sprawczości i dobrej codzienności rodzinnej.

DZIAŁANIA

Projekt obejmuje cykl pięciu spotkań grupowych połączonych z możliwością indywidualnych konsultacji ze specjalistami. Uczestniczki będą mogły skorzystać ze wsparcia psychoterapeutki, specjalistów wsparcia psychospołecznego oraz osób posiadających doświadczenie w pracy wspierającej kobiety i rodziny. Dłuższa, jednorazowa formuła spotkań została wypracowana na podstawie doświadczeń z poprzednich edycji projektu oraz zgłaszanych przez uczestniczki barier. Samodzielne matki często nie mają możliwości regularnego uczestniczenia w krótkich, rozproszonych działaniach pomocowych ze względu na obowiązki opiekuńcze, brak wsparcia w opiece nad dziećmi oraz ograniczenia organizacyjne i finansowe.

Kameralna grupa (maksymalnie 10–12 uczestniczek) pozwoli na budowanie poczucia bezpieczeństwa, większą otwartość uczestniczek oraz dostosowanie wsparcia do indywidualnych potrzeb.

Ramowy harmonogram i program spotkań (4 spotkania x 4h oraz 1 spotkanie x 5h) – może ulec drobnym modyfikacjom w zależności od zgłoszonych w formularzu potrzeb.

Równoległe do działań dla kobiet realizowane będą zajęcia wspierające dla dzieci prowadzone przez edukatorów i animatorów. Działania te stanowią element profilaktyki przemocy oraz wzmacniania bezpiecznych wzorców komunikacji i regulacji emocji. W dostosowanej do wieku (w zależności od zgłoszonych osób - istnieje możliwość stworzenia dwóch grup) formie poruszane będą zagadnienia dotyczące emocji, poczucia własnej wartości, granic, bezpieczeństwa oraz różnorodności rodzin. Dzięki temu dzieci będą mogły spędzić czas w bezpiecznej atmosferze, uzyskać wsparcie emocjonalne oraz nawiązać relacje z rówieśnikami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej.

Spotkanie 1: Nie jestem sama — bezpieczna przestrzeń, integracja i rozpoznanie potrzeb

Cel spotkania: zbudowanie pierwszego poczucia bezpieczeństwa i zaufania w grupie, obniżenie

osamotnienia uczestniczek oraz stworzenie przestrzeni do spokojnego nazwania tego, co w codzienności samodzielnego macierzyństwa jest najtrudniejsze. Spotkanie pozwoli uczestniczkom zobaczyć, że nie są same ze swoimi doświadczeniami, a jednocześnie pomoże rozpoznać potrzeby matek i dzieci, do których będą odnosiły się kolejne działania projektu

Zakres spotkania:

wzajemne poznanie się uczestniczek i zespołu prowadzącego;
omówienie zasad bezpieczeństwa, poufności i wzajemnego szacunku;
diagnoza potrzeb uczestniczek i ich rodzin;
rozmowa o codzienności matek samodzielnie wychowujących dzieci: braku czasu, przeciążeniu, samotności decyzyjnej, trudnościach organizacyjnych i emocjonalnych;
wypełnienie krótkiej ankiety potrzeb;
identyfikacja mocnych stron uczestniczek;
przedstawienie programu projektu i możliwości skorzystania z konsultacji indywidualnych;
wskazanie dostępnych form wsparcia dla rodzin i dzieci na terenie m.st. Warszawy.

Integracja na pierwszym etapie projektu jest szczególnie ważna, ponieważ wiele matek samodzielnie wychowujących dzieci doświadcza izolacji, wstydu i poczucia, że z trudnościami muszą radzić sobie same. Bezpieczne wejście w grupę zwiększy szansę na aktywny udział w kolejnych spotkaniach, otwartość na wsparcie oraz trwałość relacji po zakończeniu projektu.

Efekt: uczestniczki nazwą swoje najważniejsze potrzeby, poznają zasady udziału w projekcie, otrzymają pierwsze informacje o dostępnych formach wsparcia i doświadczą bezpiecznej przestrzeni grupowej.

Spotkanie 2: Przeciążenie, czas dla siebie i odzyskiwanie równowagi

Cel spotkania:

Wsparcie w rozpoznawaniu przeciążenia opiekuńczego, emocjonalnego i organizacyjnego oraz w zauważeniu własnych zasobów. Spotkanie będzie służyło pokazaniu, że dbanie o siebie nie jest „dodatkiem” ani przejawem egoizmu, ale jednym z warunków spokojniejszego funkcjonowania rodziny, większej dostępności emocjonalnej dla dzieci i skuteczniejszego reagowania na codzienne trudności wychowawcze.

Zakres spotkania:

psychoedukacja dotycząca stresu, przeciążenia opiekuńczego i emocjonalnego oraz ich wpływu na codzienne funkcjonowanie matki i dzieci;
rozpoznawanie sygnałów zmęczenia, napięcia, frustracji, obniżonej cierpliwości i mniejszej dostępności emocjonalnej wobec dziecka;
rozmowa o tym, jak przeciążenie rodzica wpływa na komunikację w rodzinie, stawianie granic, reagowanie na trudne zachowania dzieci i atmosferę w domu;
praca nad rozpoznaniem zasobów uczestniczek: tego, co już pomaga im radzić sobie w codzienności, co je wzmacnia i z jakiego wsparcia mogą korzystać;
omówienie poczucia winy związanego z odpoczynkiem, proszeniem o pomoc i stawianiem własnych potrzeb obok potrzeb dzieci;
rozmowa o czasie dla siebie jako elemencie dbania o dobrostan całej rodziny, a nie jako luksusie dostępnym tylko wtedy, gdy „wszystko jest zrobione”;

poznanie prostych, możliwych do zastosowania w codzienności sposobów regulowania napięcia, zatrzymywania eskalacji emocji i odzyskiwania równowagi;
poszukiwanie i zaplanowanie małych, realnych zmian, które uczestniczki mogą wprowadzić w swojej codzienności bez dodatkowego obciążania siebie.

Efekt: Uczestniczki lepiej rozpoznają objawy własnego przeciążenia i zobaczą, jak wpływa ono na relacje rodzinne, komunikację z dziećmi oraz poczucie bezpieczeństwa w domu. Poznają proste sposoby obniżania napięcia, wzmacniania własnych zasobów i szukania wsparcia w codzienności. Spotkanie pomoże im spojrzeć na odpoczynek i czas dla siebie jako na ważny element dbania o dzieci i całą rodzinę, a nie jako powód do poczucia winy.

Spotkanie 3: Emocje i komunikacja z dzieckiem

Cel spotkania: Wzmocnienie kompetencji w zakresie rozpoznawania emocji własnych i emocji dzieci oraz komunikacji z dzieckiem. Spotkanie będzie oparte na elementach Porozumienia bez Przemocy / komunikacji NVC, psychoedukacji dotyczącej regulacji emocji oraz praktycznych ćwiczeniach komunikacyjnych.

Zakres spotkania:

rozpoznawanie i nazywanie emocji własnych i emocji dziecka;
odróżnianie zachowania dziecka od potrzeb i emocji, które mogą za nim stać;
omówienie, jak stres i przeciążenie wpływają na sposób komunikacji z dzieckiem;
poznanie podstaw komunikacji NVC: obserwacja — uczucia — potrzeby — prośba;
komunikat „ja” jako sposób mówienia o swoich potrzebach bez oceniania i obwiniania;
ćwiczenie komunikatów wspierających dziecko w nazywaniu emocji i potrzeb;
sposoby rozmowy z dzieckiem w sytuacji frustracji, płaczu, złości, odmowy lub wycofania;
reagowanie na trudne zachowania dzieci bez zawstydzania, oceniania i eskalowania napięcia;
budowanie codziennych rytuałów rozmowy i bliskości wzmacniających poczucie bezpieczeństwa dziecka.

Efekt: Uczestniczki poznają konkretne narzędzia komunikacyjne, w tym podstawy komunikacji NVC, które będą mogły zastosować w codziennych sytuacjach. Nauczą się lepiej rozpoznawać emocje i potrzeby stojące za zachowaniem dziecka oraz formułować komunikaty wspierające spokojniejszą rozmowę. Spotkanie pomoże im ograniczać eskalację napięcia, wzmacniać relację z dzieckiem i budować bardziej przewidywalną, bezpieczną codzienność rodzinną.

Spotkanie 4: Granice, trudne rozmowy i komunikacja z drugim rodzicem

Cel spotkania:

Wzmocnienie uczestniczek w zakresie stawiania granic, prowadzenia trudnych rozmów oraz komunikacji z drugim rodzicem lub innymi osobami zaangażowanymi w życie dziecka. Spotkanie będzie służyło ograniczaniu eskalacji konfliktów rodzinnych, ochronie dobrostanu dzieci oraz wzmacnianiu poczucia sprawczości matek w sytuacjach obciążających emocjonalnie.

Zakres spotkania:

stawianie granic w sposób jasny, spokojny i konsekwentny;

odróżnianie granicy od kary, kontroli lub wycofania;
elementy Pozytywnej Dyscypliny: życzliwość i stanowczość, konsekwencje zamiast kar, nauka wspólnego szukania rozwiązań;
przygotowanie do trudnej rozmowy: określenie celu, granic i możliwych reakcji;
komunikacja z drugim rodzicem w sprawach dotyczących dziecka: kontakty, obowiązki, decyzje wychowawcze, sprawy finansowe;
formułowanie krótkich, konkretnych komunikatów ograniczających eskalację konfliktu;
rozpoznawanie sytuacji, w których rozmowa przestaje być bezpieczna lub konstruktywna;
sposoby ochrony dziecka przed wciąganiem w konflikt dorosłych;
wskazanie, kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty, mediacji, poradnictwa prawnego lub wsparcia instytucjonalnego.

Efekt: Uczestniczki poznają konkretne sposoby stawiania granic i prowadzenia trudnych rozmów, także z drugim rodzicem. Nauczą się formułować jasne komunikaty, ograniczać eskalację konfliktu i rozpoznawać sytuacje wymagające wsparcia zewnętrznego. Spotkanie pomoże im wzmacniać własne poczucie wpływu, a jednocześnie chronić dzieci przed skutkami napięć między dorosłymi.

Spotkanie 5: Bezpieczeństwo ekonomiczne, organizacja codzienności i podsumowanie procesu

Cel spotkania: Wzmocnienie uczestniczek w zakresie zarządzania budżetem domowym, planowania codziennych obowiązków. Domknięcie procesu wsparcia poprzez podsumowanie zmian, zasobów i dalszych potrzeb rodziny.

Zakres spotkania:

podstawy zarządzania budżetem domowym i planowania wydatków (stworzenie tabel kosztów życia, wydatków);
proste metody organizacji codzienności i porządkowania obowiązków – omówienie systemów zarządzania (Zasada 50/30/20), pomocnych aplikacji (aplikacje budżetowe, arkusze kalkulacyjne, online banking);
omówienie świadczeń, alimentów i dostępnych form wsparcia;
wypracowanie małych, realnych kroków do wdrożenia po zakończeniu projektu;
podsumowanie udziału w projekcie i omówienie dalszych potrzeb uczestniczek;

Efekt: Uczestniczki uporządkują najważniejsze kwestie finansowe i organizacyjne, określą dalsze kroki dla siebie i swoich rodzin oraz domkną udział w projekcie w sposób wzmacniający i budujący. Rodzinna sesja zdjęciowa stanie się pozytywnym doświadczeniem wspólnotowym i symbolicznym podsumowaniem procesu.

Zakończenie spotkania: Spotkanie zakończy rodzinna sesja zdjęciowa matek i dzieci. Będzie ona wzmacniającym, pozytywnym domknięciem projektu oraz okazją do zatrzymania obrazu rodziny przez pryzmat bliskości, siły i zasobów. Powstałe zdjęcia staną się dla uczestniczek i ich dzieci trwałą pamiątką oraz symbolicznym przypomnieniem o wspólnej drodze, jaką przeszły w projekcie.

Doświadczenia z poprzedniej edycji pokazały, że wykonanie profesjonalnych fotografii miało znaczący wpływ na wzrost poczucia własnej wartości, pewności siebie i sprawczości uczestniczek. Zdjęcia stanowiły dla kobiet namacalny efekt udziału w projekcie, z którego były dumne i którym mogły podzielić się z bliskimi. Dla wielu kobiet samotnie wychowujących dzieci była to pierwsza od dłuższego czasu okazja do zadbania o własny wizerunek oraz spojrzenia na siebie przez pryzmat

posiadanych zasobów i możliwości, a nie wyłącznie trudności, z którymi mierzą się na co dzień. Wspólna sesja była także ważnym elementem integrującym grupę oraz wzmacniającym atmosferę wzajemnego wsparcia budowaną podczas całego procesu.

Indywidualne konsultacje:

Każda z uczestniczek będzie miała możliwość skorzystania z indywidualnego wsparcia psychologicznego lub psychospołecznego z powyższych tematów w zależności od potrzeb.

Konsultacje będą prowadzone w godzinach uzgodnionych pomiędzy uczestniczką, a specjalistą

Projekt ma charakter praktycznego wsparcia dla mam samodzielnie wychowujących dzieci oraz ich rodzin. Uczestniczki zdobędą wiedzę i narzędzia dotyczące m.in. rozpoznawania przeciążenia, komunikacji w rodzinie, stawiania granic, prowadzenia trudnych rozmów z dzieckiem i drugim rodzicem, planowania budżetu domowego, porządkowania codziennych obowiązków oraz korzystania z dostępnych form wsparcia. Działania będą wzmacniały kompetencje opiekuńczo-wychowawcze matek, poczucie sprawczości oraz bezpieczne wzorce komunikacji w rodzinie.

W ramach spotkań uczestniczki będą pracowały na praktycznych przykładach z codzienności rodzinnej. Poznają elementy Porozumienia bez Przemocy / komunikacji NVC, Pozytywnej Dyscypliny, komunikatu „ja”, pracy na zasobach oraz prostych metod regulowania napięcia. Szczególny nacisk zostanie położony na rzeczową, krótką i nie oceniającą komunikację — zarówno z dzieckiem, jak i z drugim rodzicem w sprawach dotyczących dziecka. Taki sposób komunikacji może ograniczać eskalację konfliktów, wzmocnić granice matki oraz chronić dzieci przed wciąganiem w napięcia między dorosłymi.

Ważnym elementem projektu będzie także budowanie bezpiecznej i wspierającej grupy. Doświadczenia z poprzednich działań pokazują, że wiele matek samodzielnie wychowujących dzieci doświadcza osamotnienia, wstydu, lęku przed oceną i poczucia, że z trudnościami muszą radzić sobie same. Dlatego spotkania będą prowadzone w kameralnej formule, opartej na poufności, wzajemnym szacunku i wymianie doświadczeń. Integracja grupy będzie traktowana jako ważne narzędzie wzmacniania uczestniczek i ograniczania poczucia izolacji. Uczestniczki będą miały również możliwość spotkania kobiet, które same mierzyły się z trudnościami związanymi z samodzielnym wychowywaniem dzieci, przeciążeniem lub odbudowywaniem codzienności rodzinnej. Ich historie nie będą przedstawiane jako gotowe recepty, ale jako źródło zrozumienia, nadziei i pokazania, że zmiana może dokonywać się stopniowo — poprzez małe kroki, korzystanie ze wsparcia i odzyskiwanie wpływu na sytuację rodziny.

Projekt nie zastępuje długoterminowej terapii ani interwencji kryzysowej, ale może być dla uczestniczek pierwszym krokiem do nazwania problemów, uzyskania informacji, odzyskania większego poczucia wpływu i skorzystania z dalszej pomocy.

EWALUACJA

Na początku projektu uczestniczki wypełnią krótką ankietę diagnozującą ich potrzeby, poziom wiedzy oraz samoocenę umiejętności w obszarach objętych wsparciem, m.in. rozpoznawania przeciążenia, komunikacji z dzieckiem, stawiania granic, prowadzenia trudnych rozmów, planowania budżetu domowego oraz korzystania z dostępnych form pomocy. Po każdym spotkaniu zbierana będzie krótka informacja zwrotna dotycząca przydatności przekazanych treści, atmosfery spotkania, sposobu prowadzenia zajęć oraz możliwości zastosowania poznanych narzędzi w

codziennym życiu. Wykorzystane zostaną krótkie ankiety ewaluacyjne, karty pracy uczestniczek, obserwacja prowadzących oraz rozmowy podsumowujące. Po zakończeniu całego cyklu uczestniczki wypełnią ankietę końcową, która pozwoli porównać ich deklarowany poziom wiedzy i umiejętności z sytuacją początkową. Analizowane będą również dane ilościowe, w tym liczba uczestniczek, frekwencja, liczba zrealizowanych spotkań i godzin wsparcia, liczba konsultacji indywidualnych, liczba dzieci objętych zajęciami, liczba opublikowanych materiałów promocyjno-edukacyjnych oraz udział rodzin w sesji zdjęciowej. Wnioski z ewaluacji zostaną wykorzystane do oceny skuteczności zadania, przygotowania sprawozdania końcowego oraz udoskonalenia kolejnych edycji projektu.

Promocja i rekrutacja:

Główną grupę docelową projektu stanowić będą mieszkanki m.st. Warszawy samotnie wychowujące dzieci, w szczególności kobiety doświadczające przeciążenia psychicznego i trudności w codziennym funkcjonowaniu rodzinnym. Podstawowymi warunkami udziału będą zamieszkanie na terenie m.st. Warszawy oraz samodzielne wychowywanie dziecka. W przypadku większej liczby zgłoszeń uwzględnione zostaną kolejność zgłoszeń oraz rozpoznane potrzeby uczestniczek, w szczególności przeciążenie opiekuńcze, brak dostępu do odpłatnego wsparcia, trudności rodzinne i ograniczona sieć pomocy. Kryteria będą stosowane w sposób przejrzysty i niedyskryminujący.

Rekrutacja i promocja projektu będą prowadzone na terenie całego m.st. Warszawy, zarówno poprzez Internet, jak i współpracę z instytucjami oraz organizacjami mającymi bezpośredni kontakt z grupą docelową. Działania informacyjne zostaną zaplanowane w sposób dostępny i niewykluczający, z uwzględnieniem specyfiki funkcjonowania kobiet samotnie wychowujących dzieci.

Materiały promocyjne (plakaty, ulotki, grafiki do social mediów) będą zawierały informacje o finansowaniu zadania ze środków m.st. Warszawy.

Promocja projektu prowadzona będzie poprzez:

stronę internetową i media społecznościowe Fundacji
lokalne grupy parentingowe i kobiece (np. kluby mam i lokalne inicjatywy sąsiedzkie w MAL)
płatną kampanię Facebook Ads kierowaną do mieszkanek Warszawy,
marketing rekomendacyjny oparty na doświadczeniach uczestniczek poprzednich edycji,
dystrybucję materiałów promocyjnych w miejscach odwiedzanych przez rodziców i kobiety w sytuacji kryzysowej.

Istotnym elementem rekrutacji będzie współpraca z warszawskimi OPS-ami, Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie, Centrami Aktywności Lokalnej, poradniami psychologiczno-pedagogicznymi oraz organizacjami wspierającymi kobiety i rodziny jak np. Fundacja Centrum Praw Kobiet, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czy Fundacja Mama.

Proces zgłoszeniowy zostanie maksymalnie uproszczony – udział będzie można zgłosić online, telefonicznie, mailowo lub przez media społecznościowe Fundacji. W komunikacji podkreślane będzie, że uczestniczki mogą przychodzić z dziećmi, zapewniona zostanie równoległa opieka i zajęcia wspierające dla dzieci.

Działania promocyjne będą prowadzone również w trakcie realizacji projektu. Na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Fundacji publikowane będą informacje o kolejnych etapach działań, relacje z warsztatów oraz treści pokazujące przebieg projektu i realizowane

aktywności. Dodatkowo publikowane będą posty o charakterze psychologicznym, poradniczym i edukacyjnym, dotyczące m.in. dobrostanu psychicznego, komunikacji w rodzinie, wzmacniania sprawczości kobiet, wyznaczania granic oraz możliwości korzystania ze wsparcia specjalistycznego.

Dostępność:

Dostępność architektoniczna:

Miejsce realizacji projektu będzie dostosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami w możliwym zakresie organizacyjnym i technicznym. Budynek wyposażony jest w windę umożliwiającą dostęp do przestrzeni realizacji projektu osobom mającym trudności w poruszaniu się. W przestrzeni obiektu znajdują się oznaczenia ułatwiające orientację i poruszanie się po budynku. W razie zgłoszenia takiej potrzeby Fundacja zapewni również wsparcie organizacyjne i pomoc przy poruszaniu się po obiekcie.

Dostępność cyfrowa:

Treści cyfrowe publikowane w ramach projektu będą przygotowywane zgodnie z wymaganiami dostępności cyfrowej, o których mowa w ustawie z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych oraz standardem WCAG. Fundacja będzie dążyła m.in. do zapewnienia odpowiednich kontrastów, stosowania prostego języka, publikowania dokumentów możliwych do odczytu cyfrowego oraz dodawania opisów alternatywnych do materiałów graficznych publikowanych w mediach społecznościowych.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

Fundacja zapewni możliwość komunikacji z wykorzystaniem różnych kanałów kontaktu, w tym telefonu, poczty elektronicznej oraz mediów społecznościowych. Na etapie rekrutacji i realizacji zadania możliwe będzie zgłaszanie szczególnych potrzeb uczestniczek, a Fundacja – zgodnie z art. 6 i 7 ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami – będzie dążyła do zapewnienia dostępu alternatywnego, w tym wsparcia innej osoby lub wsparcia organizacyjnego i technicznego adekwatnego do zgłoszonych potrzeb.

Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany w nowej przestrzeni - Centrum Panorama przy ul. Witosa 31 warszawskim Mokotowie, który stanowi jednocześnie oficjalną siedzibę Fundacji Dobro Przemienia. Pozwala to na skierowanie całości wnioskowanych środków bezpośrednio na wsparcie dla beneficjentek, przy jednoczesnym zapewnieniu wysokiego standardu infrastruktury. Do dyspozycji uczestniczek oddane zostaną dwie niezależne sale: sala szkoleniowa, w pełni przystosowana do prowadzenia warsztatów grupowych oraz oddzielna sala przeznaczona do zajęć dla dzieci. Obiekt dysponuje zapleczem kuchennym, co umożliwi organizację przerw kawowych i poczęstunku. Wydzielenie osobnych stref dla matek i dzieci w obrębie jednego obiektu jest kluczowe dla powodzenia projektu – pozwala kobietom w pełni skupić się na procesie rozwojowym, mając jednocześnie poczucie bliskości i bezpieczeństwa swoich dzieci przebywających w sali obok.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Objęcie wsparciem matek samodzielnie wychowujących dzieci	liczba uczestniczek objętych wsparciem – min. 10 osób	harmonogram projektu, listy obecności, dokumentacja realizacji działań
Realizacja cyklu grupowego wsparcia psychospołecznego i psychoedukacyjnego	liczba zrealizowanych spotkań grupowych – 5 spotkań liczba godzin min., 31h - min. 20 godzin grupowych + 1 godzina sesji zdjęciowej i min. 10 godzin wsparcia indywidualnego	harmonogram projektu, listy obecności, dokumentacja realizacji działań
Zapewnienie indywidualnego wsparcia specjalistycznego uczestniczkom projektu	liczba indywidualnych konsultacji specjalistycznych – min. 10 konsultacji	karty konsultacji, harmonogram specjalistów, dokumentacja projektu
Rozpoznanie najważniejszych potrzeb uczestniczek i ich rodzin	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje, że spotkanie umożliwiło im nazwanie najważniejszych potrzeb własnych i rodziny	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki zwiększą umiejętność rozpoznawania objawów własnego przeciążenia oraz jego wpływu na relacje i komunikację z dziećmi.	Minimum 80% uczestniczek wskaże co najmniej dwa sygnały własnego przeciążenia oraz jeden sposób, w jaki może ono wpływać na funkcjonowanie rodziny.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki poznają i zaplanują możliwe do zastosowania sposoby obniżania napięcia, korzystania ze wsparcia i dbania o własny dobrostan.	Minimum 80% uczestniczek wskaże co najmniej dwa sposoby regulowania napięcia oraz zaplanuje co najmniej jedną realną zmianę do wprowadzenia w codziennym życiu.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki zwiększą umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji własnych oraz emocji dziecka.	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji własnych i dziecka.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie

Uczestniczki rozwiną umiejętność spokojnego i wspierającego komunikowania się z dzieckiem z wykorzystaniem komunikatu „ja” oraz elementów Porozumienia bez Przemocy (NVC).	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost umiejętności stosowania wspierających sposobów komunikacji z dzieckiem.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki rozwiną umiejętność jasnego, spokojnego i konsekwentnego stawiania granic w relacjach rodzinnych.	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost umiejętności stawiania granic oraz odróżniania granicy od kary, kontroli lub wycofania.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki rozwiną umiejętność prowadzenia trudnych rozmów z drugim rodzicem z wykorzystaniem krótkich, jasnych i rzeczowych komunikatów, które ograniczają eskalację konfliktu i chronią dobrostan dziecka.	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost umiejętności przygotowania się do trudnej rozmowy i formułowania komunikatów ograniczających eskalację konfliktu.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki rozwiną umiejętność planowania wydatków, porządkowania budżetu domowego oraz organizowania codziennych obowiązków.	Minimum 80% uczestniczek zadeklaruje wzrost umiejętności planowania budżetu domowego i organizacji codzienności oraz przygotuje uproszczone zestawienie dochodów i wydatków lub plan najważniejszych obowiązków.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Uczestniczki określą najważniejsze potrzeby swoje i swoich rodzin oraz wypracują konkretne, możliwe do wdrożenia kroki po zakończeniu projektu.	Minimum 80% uczestniczek wskaże co najmniej jeden konkretny krok dotyczący poprawy sytuacji finansowej, organizacyjnej lub rodzinnej oraz jedno źródło wsparcia, z którego może skorzystać.	ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie
Przeprowadzenie kampanii promocyjno-edukacyjnej zwiększającej dostęp do informacji dotyczących dobrostanu psychicznego, komunikacji w rodzinie, bezpieczeństwa ekonomicznego, praw rodzicielskich oraz dostępnych form wsparcia dla kobiet i rodzin	Opublikowanie minimum 5 postów edukacyjnych w mediach społecznościowych	Zrzuty ekranu lub linki do opublikowanych materiałów

Realizacja rodzinnej sesji zdjęciowej stanowiącej pozytywne i symboliczne podsumowanie projektu.	Realizacja 1 rodzinnej sesji zdjęciowej z udziałem uczestniczek projektu wraz z dziećmi oraz przekazanie każdej uczestniczącej rodzinie fotografii stanowiących pamiątkę udziału w projekcie.	Lista rodzin uczestniczących w sesji, dokumentacja fotograficzna, potwierdzenie przekazania zdjęć oraz ankieta końcowa uczestniczek.
Zapewnienie dzieciom uczestniczek bezpiecznych zajęć opiekuńczych i wspierających podczas spotkań grupowych.	Realizacja minimum 21 godzin zajęć dla dzieci podczas 5 spotkań projektu.	Dzienniki zajęć, listy obecności dzieci, harmonogram i dokumentacja prowadzących.

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Dobro Przemienia to organizacja pozarządowa działająca od 2023 roku, której misją jest tworzenie inicjatyw odpowiadających na realne potrzeby społeczne oraz budowanie bezpiecznej przestrzeni wsparcia dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Fundacja realizuje działania skierowane m.in. do kobiet, rodzin, dzieci oraz osób z doświadczeniem migracji i kryzysu społecznego.

Od początku swojej działalności Fundacja prowadzi projekty o charakterze pomocowym, integracyjnym i wspierającym. Organizacja angażowała się m.in. w działania związane z pomocą osobom dotkniętym skutkami wojny w Ukrainie. W ramach projektu „DOM dla Ukrainy” Fundacja współpracowała z organizacjami pomocowymi, organizowała zbiórki i transporty darów, wspierała osoby przyjeżdżające do Polski w znalezieniu mieszkania i pracy oraz pomagała w załatwianiu formalności i integracji społecznej. Fundacja realizowała również stacjonarny kurs języka polskiego skierowany do cudzoziemców, którego celem było wspieranie integracji i budowanie poczucia bezpieczeństwa osób rozpoczynających życie w Polsce.

Ważnym obszarem działalności Fundacji są działania na rzecz kobiet, matek i rodzin. Fundacja realizowała m.in. projekt „Mamy Dobry Czas” – grupę wsparcia dla kobiet w trakcie macierzyństwa. Projekt stanowił przestrzeń wymiany doświadczeń, wzajemnego wsparcia oraz budowania relacji i lokalnych sieci społecznych. W ramach działań organizowane były m.in. spotkania integracyjne, zajęcia dla dzieci, warsztaty rozwojowe i rozmowy dotyczące codziennych wyzwań związanych z macierzyństwem i funkcjonowaniem rodziny. Działania te pokazały, jak duża jest potrzeba tworzenia bezpiecznych, wspierających przestrzeni dla kobiet doświadczających przeciążenia psychicznego i izolacji społecznej.

Fundacja realizowała również projekt „napełniONA”, którego celem było wzmocnienie dobrostanu psychicznego kobiet, budowanie relacji społecznych oraz tworzenie przestrzeni do rozmowy, integracji i rozwoju osobistego. W ramach projektu organizowano m.in. spotkania z psychoterapeutką, warsztaty integracyjne i działania wspierające kobiety w dbaniu o własne

potrzeby oraz kondycję psychiczną. Projekt pokazał znaczenie regularnego wsparcia psychospołecznego oraz potrzebę budowania wspólnoty i sieci wsparcia pomiędzy kobietami. Fundacja współpracuje z innymi organizacjami pozarządowymi takimi jak Start from Ghana Foundation, Fundacja Lifesong Polska a także wspiera podopiecznych domów dziecka oraz rodziny zastępcze.

Istotnym doświadczeniem Fundacji była również realizacja projektu „OdNowa dla mam samodzielnie wychowujących dzieci”, skierowanego do kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji rodzinnej i emocjonalnej. Projekt został zrealizowany dzięki środkom własnym Fundacji oraz zaangażowaniu wolontariuszy i partnerów społecznych. Działania obejmowały m.in. wsparcie psychologiczne, warsztaty dotyczące komunikacji, przeciwdziałania izolacji społecznej, wzmacniania poczucia sprawczości oraz elementy wsparcia zawodowego i organizacyjnego

Naszymi dotychczasowymi działaniami udało się objąć ponad 100 osób.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Dobro Przemienia w 2024 roku zrealizowała pilotażową edycję projektu „OdNowa” skierowanego do kobiet samotnie wychowujących dzieci znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, emocjonalnej i rodzinnej. Podobnie jak wiele innych działań Fundacji, projekt był tworzony oddolnie – przez specjalistów wolontariuszy angażujących swój czas i kompetencje w działania pomocowe.

Pierwsza edycja projektu pozwoliła Fundacji nie tylko na udzielenie realnego wsparcia uczestniczkom, ale również na pogłębioną diagnozę potrzeb kobiet samotnie wychowujących dzieci oraz przetestowanie różnych form pracy grupowej i indywidualnego wsparcia specjalistycznego. W projekcie udział wzięło 15 osób. Uczestniczki szczególnie podkreślały znaczenie bezpiecznej atmosfery, możliwości rozmowy z kobietami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej oraz równoległego zapewnienia opieki i wsparcia dla dzieci. Część kobiet zaangażowała się również w dalsze działania Fundacji jako wolontariuszki lub uczestniczki kolejnych inicjatyw społecznych. Poprzednia edycja, zrealizowana dzięki środkom własnym Fundacji oraz zaangażowaniu wolontariuszy, pokazała nam, jak duża jest potrzeba tworzenia bezpiecznej przestrzeni wsparcia dla kobiet samotnie wychowujących dzieci. Dla wielu uczestniczek już samo przyjsię na pierwsze spotkanie było bardzo trudnym doświadczeniem emocjonalnym. Kobiety obawiały się oceny, wstydu oraz konieczności opowiadania o swoich doświadczeniach rodzinnych i kryzysach życiowych. Część z nich deklarowała początkowo chęć pominięcia spotkania integracyjnego, ponieważ – jak same mówiły – "nie chciały mówić o tym, co je spotkało" oraz, że "miały poczucie porażki". Jednocześnie bardzo silna była potrzeba spotkania osób znajdujących się w podobnej sytuacji życiowej oraz poczucia, że "nie są same". Wnioski z ewaluacji poprzedniej edycji wpłynęły na zmianę struktury projektu. Obecnie chcemy rozpocząć od budowania poczucia bezpieczeństwa, procesu grupowego, wzmacniania samooceny oraz stopniowego przełamywania barier i izolacji społecznej.

Uczestniczki poprzedniej edycji podkreślały, że po raz pierwszy od dłuższego czasu mogły poczuć się "zaopiekowane", bez konieczności ciągłego "dowożenia" codziennych obowiązków. Szczególnie ważne okazały się dla nich drobne elementy budujące poczucie bezpieczeństwa i troski – możliwość spokojnego wypicia kawy, rozmowy z innymi kobietami czy świadomość, że ich dzieci w tym czasie

również mają zapewnioną bezpieczną przestrzeń i wsparcie.

W anonimowych wypowiedziach ewaluacyjnych uczestniczki wykazywały m. in.:

- "Pierwszy raz od dawna poczułam, że ktoś pyta, jak się czuję, a nie tylko czy wszystko ogarniam"
- "Bałam się przyjść, ale zobaczyłam kobiety, które mają podobnie jak ja"
- "To było dla mnie ważniejsze niż terapia, bo w końcu wyszłam z domu i przestałam czuć się sama"
- "Czuję się wzmocniona i otoczona miłością z wielu stron. Bardzo dużym odkryciem dla mnie było zauważenie na nowo moich umiejętności oraz talentów, które zostały wcześniej zniszczone. Będę je w sobie pielęgnować"
- "Zrozumiałam, że nie jestem złą matką, tylko po prostu bardzo zmęczoną osobą"

Po realizacji pierwszej edycji Fundacja przeprowadziła ewaluację projektu oraz analizę potrzeb uczestniczek. Wnioski z ewaluacji zostały wykorzystane przy opracowaniu obecnej oferty. W odpowiedzi na zgłaszane potrzeby zwiększono nacisk na działania wspierające rodzinę w codziennym życiu. Obecna edycja projektu stanowi rozwinięcie i kontynuację wcześniej realizowanych działań oraz odpowiedź na realne potrzeby kobiet i dzieci.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Margarita Pułról - psycholog kliniczny oraz psycholog dziecięcy. Skończyła psychologiczne studia magisterskie ze specjalizacją Psychologia kliniczna i Psychoterapia, posiada certyfikat do prowadzenia TUS (Treningu Umiejętności Społecznych), w lipcu 2026r. skończy studia podyplomowe „Przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne i dydaktyczne”. Na co dzień pracuje w klinice warszawskiej Urbann Clinic oraz w państwowym przedszkolu. W projekcie będzie odpowiedzialna za wsparcie psychologiczne oraz organizację warsztatów.

Małgorzata Kotlińska – specjalistka wsparcia psychospołecznego, coach, trenerka; certyfikowana coach i trenerka z doświadczeniem we wspieraniu osób w rozpoznawaniu własnych zasobów, wzmacnianiu poczucia sprawczości oraz podejmowaniu decyzji życiowych i zawodowych. W projekcie będzie prowadzić działania z zakresu wsparcia psychospołecznego, pracy z zasobami, wzmacniania poczucia wpływu oraz przeciwdziałania wyuczonej bezradności.

Katarzyna Wojdyna – pedagożka, edukatorka, osoba wspierająca matki w kryzysie; z wykształcenia pedagożka, mama pięciorga dzieci, twórczyni internetowa podejmująca tematykę macierzyństwa, organizacji życia rodzinnego, emocji i codziennych wyzwań kobiet. W projekcie podzieli się doświadczeniem dotyczącym budowania wspierającej atmosfery w rodzinie, radzenia sobie z przeciążeniem oraz wzmacniania mam w trudnych momentach życia rodzinnego.

Małgorzata Rakusa-Suszczewka – psychoterapeutka Gestalt; Certyfikowana psychoterapeutka Gestalt, absolwentka 4-letniego szkolenia w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie. Swoją praktykę poddaje regularnej superwizji i pracuje zgodnie ze standardami etyki zawodowej. W projekcie będzie odpowiadać za wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne, psychoedukację dotyczącą kryzysu, przeciążenia emocjonalnego oraz wzmacnianie bezpieczeństwa psychicznego uczestniczek.

Kamila Adamowicz-Śrótna – fotografka, edukatorka artystyczna; Fotografka i edukatorka artystyczna, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie oraz Aktywnego Studium Technik Teatralno-Filmowych. Posiada doświadczenie w fotografii portretowej, reportażowej i

dokumentalnej. W projekcie będzie odpowiedzialna za przeprowadzenie rodzinnej sesji.

Dominika Krzywina – socjolożka od lat związana ze środowiskiem NGO, zarówno od strony działalności w organizacjach jak i struktur państwowych. W ramach koordynacji projektów współpracowała z organizacjami tj.: Fundacja Dzieci Angoli, Fundacja Wsparcia Ratownictwa Medycznego, Fundacja Trefl, Stowarzyszenie Teatr Krzyk, Fundacja Dobra Przestrzeń i inne. Doświadczenie w ramach zarządzania projektami zdobywała również w Portugalii w Stowarzyszeniu „Teatro Metaphora” realizując projekty z programu Erasmus+. Obecnie na co dzień związana z rozwojem społeczeństwa obywatelskiego. W projekcie będzie odpowiedzialna za koordynację zadania tj. przygotowanie i poprowadzenie działań promocyjnych, prowadzenie mediów społecznościowych, ustalenie terminarza spotkań, przygotowanie formularzy zgłoszeniowych, przygotowanie sal, pomoc w realizacji działań, zrobienie zakupów, dbanie o prawidłowy przebieg realizacji zadania, ewaluację i rozliczenie projektu itp.

Magdalena Ząbek - socjolożka i filolog, koordynatorka projektów, działaczka społeczna związana z organizacjami pozarządowymi, min. z Fundacją Dorastaj z Nami, Zaczytani, Szlachetna Paczka. Twórczyni procesów usprawnienia i modernizacji systemu współpracy z Podopiecznymi w Fundacji Dorastaj z Nami. Organizowała wyjazdy integracyjne dla rodziców z dziećmi oraz półkolonie kreatywne. Koordynowała i zarządzała akcjami społecznymi i charytatywnymi. Od 10 lat prowadzi zajęcia z dziećmi, buduje społeczność wolontariuszy. Koordynuje, zarządza i szkoli około trzydziestoosobową grupą wolontariuszy w Kościele DOM. W projekcie będzie odpowiadała za opiekę nad dziećmi.

Fundacja zapewni realizację standardów ochrony małoletnich zgodnie z ustawą o ochronie małoletnich. Każda osoba zaangażowana w realizację działań opiekuńczych, wychowawczych lub wspierających skierowanych do dzieci uczestniczek projektu zostanie zweryfikowana przed rozpoczęciem wykonywania swoich obowiązków poprzez sprawdzenie w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym oraz uzyskanie informacji z Krajowego Rejestru Karnego.

Budżet projektu został skalkulowany w sposób oszczędny i racjonalny. Część specjalistów współpracujących przy realizacji zadania angażuje się w projekt na preferencyjnych warunkach, wspierając działania Fundacji również społecznie i wolontariacko. Rynkowy koszt komercyjnych konsultacji i warsztatów specjalistycznych o podobnym zakresie często przekracza 200–250 zł za godzinę pracy specjalisty, natomiast w projekcie przyjęto stawki na poziomie ok. 160 zł (wsparcie indywidualne) –170 zł (wsparcie grupowe) za godzinę wsparcia. Pozwala to na objęcie pomocą większej liczby uczestniczek przy zachowaniu wysokiej jakości działań.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie specjalistów prowadzących zajęcia grupowe (20 godzin x 170 zł/h)	3 400,00		

2.	Wynagrodzenie specjalistów prowadzących wsparcie indywidualne (10 godzin wsparcia x 160 zł/h)	1 600,00		
3.	Wynagrodzenie osób prowadzących działania opiekuńcze i wspierające dla dzieci uczestniczek projektu (21 godziny x 100 zł/h)	2 100,00		
4.	Wynagrodzenie osoby odpowiedzialnej za organizację projektu, kontakt z uczestniczkami i specjalistami, monitoring działań oraz działania organizacyjne i rekrutacyjne, przygotowanie i przeprowadzenie ewaluacji.	1 000,00		
5.	Przygotowanie materiałów promocyjnych i informacyjnych projektu, opracowanie grafik, druk plakatów i ulotek oraz działania promocyjne i edukacyjne w mediach społecznościowych.	600,00		
6.	Zakup poczęstunku (np. kawa, herbata, zdrowe przekąski typu owoce, warzywa)	800,00		
7.	Sesja zdjęciowa - WKŁAD WŁASNY	800,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 300,00	9 500,00	800,00

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.