

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 publicznego ¹⁾	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: Fundacja NAGLE SAMI , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000398530 , Kod pocztowy: 01-524 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Al. Wojska Polskiego , Numer posesji: 1a , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Żoliborz (dzielnica) , Strona www: , Adres e-mail: info@naglesami.org.pl , Numer telefonu: 502511138 , 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)	Marianna Lutomska Adres e-mail: marianna@naglesami.org.pl Telefon: 501626182

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Wieczory NIE SAMI - jesienne spotkanie wsparciowe dla osób w kryzysie			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	28.09.2026

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

Opis zadania

Fundacja NAGLE SAMI wspiera dorosłych, młodzież i dzieci w trudnej sytuacji życiowej. Podopieczni Fundacji NAGLE SAMI to osoby w żałobie, które doświadczyły straty i nie radzą sobie z codziennym funkcjonowaniem. Fundacja prowadzi ośrodek terapeutyczny na warszawskim Żoliborzu, a w nim: konsultacje, terapie, grupy wsparcia oraz telefon wsparcia 800 108 108 dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 14:00–20:00.

Jedną z najważniejszych i skutecznych form wsparcia, którą w ciągu 15 lat działalności uważamy za kluczową w poprawie funkcjonowania osób w kryzysie, jest grupa wsparcia. Spotkania osób z podobnym doświadczeniem straty, pod opieką terapeuty lub psychologa, przynoszą ulgę i zmniejszają poczucie wykluczenia. To właśnie na spotkaniach wsparciowych osób, które łączy żałoba, słowa „rozumiem, co czujesz” mają swoją prawdziwą terapeutyczną moc.

Na spotkaniach „Wieczory Nie Sami” prowadzący z ramienia Fundacji buduje atmosferę zaufania, wzajemnego zrozumienia i empatii. Wspólne dyskusje, warsztaty i spędzanie czasu mają na celu poprawę dobrostanu psychicznego osób w kryzysie. Celem spotkań jest również wspieranie autoekspresji oraz wyzwalanie potencjału tkwiącego w każdym z uczestników poprzez działania twórcze służące budowaniu wzajemnego zaufania i wspólnoty. Istotą każdego warsztatu jest przestrzeń relacji międzyludzkich. Każde spotkanie ma charakter otwarty - nie koncentrujemy się na celu, ale na działaniu.

Spotkania dają możliwość wspólnego spędzenia czasu poprzez udział w zajęciach arteterapeutycznych - każdy z nas nosi w sobie prawdę, a rolą arteterapeuty jest pomoc w ujawnieniu potencjału. Sekwencje pracy są dostosowane do potrzeb osób, które przychodzą. W zależności od sytuacji i etapu żałoby oraz potrzeby opowiedzenia i podzielenia się doświadczeniem, zwykle na pierwszym spotkaniu dajemy sobie czas na poznanie się, podzielenie historią, ustalenie zasad oraz omówienie oczekiwań.

Idea jest taka, że tworzenie umożliwia wyrażanie w sposób wizualny tego, co bywa trudne do wyrażenia słowami. Zajęcia mają charakter wspierający - tworzymy bezpieczną przestrzeń do swobodnego tworzenia, kreatywnego poszukiwania i spędzania czasu, w której jest miejsce zarówno na refleksję, jak i na działanie oraz spokojną wizualizację w dowolnej formie. Eksplorujemy meandry wyobraźni i nasze emocje.

Spotkania mają charakter otwarty, ponieważ nie koncentrujemy się na realizacji celu, lecz na wspólnym działaniu i byciu. Każdy uczestnik wynosi z warsztatu to, co jest dla niego ważne. Projekt skierowany jest do mieszkańców Warszawy, którzy stracili bliskich i potrzebują wsparcia.

Do promocji i rekrutacji uczestników wykorzystamy m.in. nasze media społecznościowe (ponad 25 tys. obserwujących na platformie Facebook) oraz grupę zamkniętą „Porozmawiajmy o stracie” (2,1 tys. uczestników).

Od wielu lat współpracujemy z innymi organizacjami mającymi swoje siedziby w Warszawie, takimi jak m.in. Rak’n’Roll, Fundacja Magovox, Twarze Depresji. Do podopiecznych tych fundacji również dotrą informacje o naszym projekcie.

Przygotujemy grafiki psychoedukacyjne, które zachęcą do uczestnictwa w spotkaniach i będą miały wartość wsparciową. Za rekrutację, promocję oraz przygotowanie ankiety odpowiada Michalina Bieńkowska, koordynatorka ośrodka terapeutycznego Fundacji.

Nasz telefon wsparcia jest zrzeszony w koalicji infolinii prowadzonej przez Rzecznika Praw Obywatelskich. Informacje o prowadzonej rekrutacji zostaną wysłane do warszawskich koalicjantów. Osoby kontaktujące się z naszą infolinią również otrzymają informacje o zapisach na spotkania i grupy.

Nasz projekt spotkań wsparciowych jest społecznie użyteczny. Wieloletnia praktyka pokazuje, że dobrze zaopiekowane osoby w kryzysie żałoby mogą szybciej wrócić do życia społecznego, rodzinnego i zawodowego. Ich życie, choć inne bez osób, które kochali, wciąż może być bardzo wartościowe. Pomagamy przejść przez ten najtrudniejszy czas.

Termin spotkań (wstępny): 7.09, 14.09, 21.09, 28.09 (łącznie 4 3-godzinne spotkania stacjonarne)
Spotkania będą odbywać się w Ośrodku Terapeutycznym Fundacji, w jednej z dwóch sal dostosowanych do pracy arteterapeutycznej.

Ośrodek nie jest w pełni dostosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w szczególności w zakresie dostępności architektonicznej.

Wybrane tematy zajęć:

1. „Kolor w nas, w otoczeniu, we mnie.” Wprowadzenie w temat "Kolory i Emocje". Symbolika koloru.

Realizacja/Materiały: Kolor i prace dowolne, imię, otoczenie, praca na dziś w dowolnej technice. Jednocześnie ćwiczenia tj. ze słoiczkami - przed każdym uczestnikiem/uczestniczką stoją słoiczki z wodą i farbki plakatowe i mazak. Zastanawiamy się jaki jest ulubiony kolor każdego z nas, z czym ma to związek, czemu służy kolor i swoją cechą z której jest dumny, lubi w sobie np. poczucie humoru, otwartość, empatię itd. i każdy z uczestników zapisuje mazakiem ta cechę oraz zabarwia farbą niewielką ilość wody. Uczestnicy ustawiają słoiczki obok siebie, następnie reflektujemy kim jesteśmy i każdy zastanawia się czy np. chciałby/ chciałyby być odrobinę bardziej empatyczny, radosny, odważny itd. i w momencie kiedy to mówi dolewa do swojego słoiczka odrobinę tej cechy” ze słoiczka innego uczestnika. Powstają mikstury z rozmaitych kolorów. Jaka jest przestrzeń pomiędzy tymi portretami? Jak się różnimy? Jak możemy się podzielić i wesprzeć nawzajem.

2. "Drzewo" – moje własne. Jakie jest?

Jakie emocje wywołują we mnie słowa, otoczenie i jak to odzwierciedla się? Czy chciałbym/chciałabym je uzewnętrznić na kartce papieru przy użyciu farb, kredek. Spróbujemy by każda/każdy z uczestników stworzył własne drzewo. Jakie ono jest, jakie ma korzenie, liście, fakturę. Czy odzwierciedlają się w nim zapisane doświadczenia życia czy widać myśli, można tutaj wykorzystać gazety i spróbować używając wycinków, fragmentów zdań dodać w głowie te "myśli", zilustrować czy jest ich dużo czy mało?

Realizacja: drzewo (tak jak potrafisz), forma, kształty, pora roku, gatunek – zapisane doświadczenia, minione zdarzenia, jak odczuwane są i odzwierciedlone - jak jesteśmy tu i teraz?

Formy i techniki dowolne.

3. "Słowa, myśli ważne, pojemne, wielowątkowe"

Uczestnicy skupią się na napisaniu ważnych słów może metafory na swój temat. W istocie chodzi o namysł i odpowiedź na pytanie - co jest dla mnie ważne, trochę jak wypowiedanie symbolu. Stworzenie swojej mapy ważnych słów lub metafory o sobie samym. Każdy uczestnik wybiera jedno lub więcej spośród nich słowo i realizuje je w postaci wizualnej. Efektem warsztatu jest stworzenie wizualizacji własnych map słownych. Finalnie tworzymy polifonię głosów wszystkich uczestników. Powołujemy do życia fenomen każdego z nas. Zaś samo działanie ma na celu refleksję i wizualizację w dowolnej formie. Materiały potrzebne do realizacji: kartki papieru format bloku może być a3, flamastry różnokolorowe, kredki, farby akwarelowe, papier kolorowy, nożyczki oraz farby plakatowe i pędzelki. Duży karton - rolka powyżej 1,5 m długości x minimum 70 cm szerokości i takier ewentualnie do przypięcia mniejszych kartek do jednej dużej (niekoniecznie). Zastanowimy się wspólnie nad ważnymi dla każdego z nas słowami. Słowo - symbol. Spróbujemy je zwizualizować, tworząc mapę myśli wielu istotnych wyrazów. Celem spotkania jest zwrócenie uwagi na potencjał

tkwiący w każdym z nas, i swobodna autoekspresja.

4. Spotkanie – „Wspólny obraz”.

Wspólna praca wszystkich uczestników w dowolnej technice. Niezbędna sala na górze – tworzymy na podłodze wspólną pracę.

Prowadząca: Ewa Czuchaj - psychoterapeutka Fundacji Nagle Sami w trakcie IV roku całonocowego 4-letniego szkolenia w zakresie psychoterapii humanistyczno-doświadczeniowej w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt, członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Gestalt, arteterapeutka.

Miejsce realizacji

Warszawa, Żoliborz, Wojska Polskiego 1a

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób uczestniczących w spotkaniach wspierających w ośrodku terapeutycznym	30 uczestników - mieszkańców Warszawy.	Weryfikacja mieszkańców Warszawy poprzez oświadczenie w formularzu zgłoszeniowym. Liczba uczestników na podstawie listy obecności na spotkaniu.
Poprawa dobrostanu uczestników i wzrost poczucia wsparcia społecznego	Min. 80 % uczestników deklaruje poprawę dobrostanu i wzrost poczucia wsparcia społecznego.	Ankieta ewaluacyjna po spotkaniu. Ankieta ma określić: - w jakim stopniu uczestnicy oceniają poprawę dobrostanu oraz poczucie wsparcia społecznego - ale też zawierać pytania otwarte o wrażenia po spotkaniach
Wzmocnienie zdolności uczestników do wyrażania i radzenia sobie z emocjami związanymi ze stratą	Min. 80% uczestników deklaruje, że udział w spotkaniach pomógł im lepiej rozpoznawać i wyrażać emocje związane z doświadczeniem straty.	Ankieta ewaluacyjna po spotkaniu. Ankieta ma określić: - w jakim stopniu uczestnicy oceniają spotkania jako wspierające w wyrażaniu emocji

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Nagle Sami, która powstała w 2011 roku. Od momentu założenia aż do dzisiaj jest jedyną organizacją w Polsce wspierającą kompleksowo osoby, które doświadczyły straty. Śmierć bliskiej osoby, poronienie, rozstanie z partnerem, utrata pracy. Poczucie straty wpisuje się w nasze życie pojawiając się na wielu jego płaszczyznach. Za każdym razem jednak jest ono bolesnym doświadczeniem. Wiemy, że proces przechodzenia przez wszystkie jego etapy jest sprawą niezwykle indywidualną. Olga Punczewicz, założycielka Fundacji, w 2009 roku straciła swojego męża, himalaistę – Piotra Morawskiego. Z potrzeby serca a także chęci wsparcia innych osób z podobnymi doświadczeniami, postanowiła stworzyć bezpieczne miejsce dla osób w żałobie.

Działamy na rzecz mieszkańców Warszawy od 15 lat. Siedziba Fundacji znajduje się na Żoliborzu, Al. Wojska Polskiego 1A.

Fundacja prowadzi

- ośrodek terapeutyczny (19 terapeutów),
- dział szkoleń (11 trenerów)
- Telefon Wsparcia 800 108 108 (40 konsultantów)

Zespół podlega stałej superwizji, przez certyfikowanych superwizorów. Do prowadzenia spotkań z podopiecznymi, którzy szukają wsparcia w związku z kryzysem psychicznym wykorzystujemy zespół doświadczonych terapeutów. Pracujemy w różnych nurtach psychologicznych. Średnia ocen naszych specjalistów w serwisie Booksy to 4,9 na 5, na podstawie 402 opinii.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

15 lat działalności - od początku istnienia zadaniami, które realizowaliśmy dla mieszkańców Warszawy było: prowadzenie grup wsparcia, spotkań wsparciowych, warsztatów, relaksacji i spacerów dla podopiecznych. Ze wsparcia Fundacji skorzystało łącznie od początku jej istnienia ponad 30 tys. osób (różne formy wsparcia). W 2025 r. odnotowaliśmy ponad 2,5 tys. wizyt psychologicznych w naszym ośrodku, ok. 2 tys. połączeń na linii wsparcia.

Przeszkoliliśmy ponad 300 pracowników organizacji pozarządowych z tematów związanych z zarządzaniem stresem, zrozumieniem traumy, pierwszej pomocy psychologicznej i samoopieki. Współpracujący z nami terapeuci mają doświadczenie pracy z osobami w kryzysie, często doświadczonych bardzo trudnymi i traumatycznymi wydarzeniami.

Nie tylko od kilku lat z sukcesem prowadzimy ośrodek i grupy wsparcia, ale uczymy innych specjalistów jak pomagać innym, powołaliśmy w tym celu Akademię Fundacji NAGLE SAMI

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Mamy doświadczenie w zarządzaniu projektami wsparcia psychologicznego; zrealizowaliśmy kilkadziesiąt różnorodnych spotkań wsparciowych dla osób po stracie.

Program spotkań jest przygotowany w oparciu o ponad dziesięcioletnie doświadczenie Fundacji, a terapeuci współpracujący z Fundacją specjalizują się m.in. w pracy z osobami w kryzysie zdrowia

psychicznego, z osobami z PTSD i z żałobą traumatyczną.

Do prowadzenia warsztatów i współpracy z Fundacją zapraszamy doświadczonych psychoterapeutów, osoby które przeszły szkolenia w naszej Fundacji.

Fundacja zatrudnia stałych superwizorów, ma także radę złożoną ze specjalistów związanych z Fundacją od ponad dekady w tym m.in.: dr. Piotra Kiembłowski, który wciąż aktywnie przyjmuje pacjentów fundacji.

Ośrodek terapeutyczny znajduje się w przyjaznej lokalizacji w centrum zielonego Żoliborza wpływająca kojąco na podopiecznych.

Uczestnicy spotkania dostaną materiały psychoedukacyjne, takie jak Poradnik dla osób w żałobie, książeczkę która jest zasobem Fundacji i tworzona była przez naszych specjalistów, oraz ulotki informacyjne i wsparciowe.

Prowadzącą spotkań "Wieczory nie Sami" będzie osoba z doświadczeniem w prowadzeniu spotkań wsparciowych i arteterapeutycznych wywodząca się z zespołu terapeutycznego Fundacji.

Przeprowadziliśmy badania na grupie 429 osób po stracie, w którym pytaliśmy o potrzeby osób w żałobie - znamy poczucie samotności i bezradności oraz ogromną potrzebę obecności innych, w takim kryzysie dlatego potrafimy zaprojektować spotkania, które będą odpowiednie i korzystne dla mieszkańców Warszawy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	psychoterapeutka prowadząca spotkania (1 h spotkania = 300 zł koszt całkowity pracodawcy)	3 600,00		
2.	administracja/koordynacja/rozliczenie /rekrutacja/promocja spotkań/ewaluacja (ok. 20 godz. x 75 zł)	1 500,00		
3.	materiały plastyczne	500,00		
4.	materiały psychoedukacyjne dla uczestników	600,00		
5.	poczęstunek	500,00		
6.	sprzątanie	700,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 400,00	7 400,00	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)*
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.