

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	Zarząd Dzielnicy Wola m.st. 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 DOBROSTANU OGÓLNEGO" W ZIELONEJ GÓRZE, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000555031, Kod pocztowy: 65-003, Poczta: ZIELONA GÓRA, Miejscowość: Zielona Góra, Ulica: ul. KRUCZA, Numer posesji: 8, Województwo: lubuskie, Powiat: Zielona Góra, Gmina: m. Zielona Góra, Strona www: www.do-fundacja.pl, Adres e-mail: kontakt@do-fundacja.pl, Numer telefonu: do-fundacja.pl,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 00-586, Poczta: Warszawa, Miejscowość: Warszawa, Ulica: ul. Flory, Numer posesji: 1, Numer lokalu: 8, Województwo: mazowieckie, Powiat: Warszawa, Gmina: Śródmieście (dzielnica),	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Monika Raj Adres e-mail: monika.raj.gestalt@gmail.com Telefon: 668250036

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Moja droga do równowagi”			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	26.10.2026	Data zakończenia	21.12.2026

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

Opis zadania

Projekt „Moja droga do równowagi” to program działań profilaktycznych skierowany do uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych z warszawskiej Woli. Jego głównym celem jest przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym – w tym sięganiu po substancje psychoaktywne – poprzez naukę konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i emocjami.

W ramach projektu planujemy przeprowadzenie warsztatów profilaktycznych wzmacniających kompetencje psychiczne i społeczne młodych ludzi, które mają kluczowe znaczenie w zapobieganiu uzależnieniom. Zajęcia pozwolą uczestnikom lepiej rozpoznawać stresory w codziennym życiu, regulować napięcie oraz świadomie wybierać zdrowsze strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Tematyka warsztatów obejmuje:

- zrozumienie mechanizmów stresu i ich wpływu na zdrowie psychiczne i decyzje życiowe,
- naukę technik redukcji napięcia fizycznego i psychicznego,
- rozwijanie uważności i świadomości własnych emocji,
- dbanie o dobrostan psychofizyczny (sen, ruch, odpoczynek),
- przećwiczenie wybranych strategii radzenia sobie z napięciem (m.in. oddech, wizualizacja, monolog wewnętrzny, komunikacja asertywna, techniki mindfulness i trening mentalny).

Część zajęć koncentruje się na rozpoznawaniu alternatywnych metod odreagowania stresu w miejsce sięgania po substancje psychoaktywne. Warsztaty wspierają rozwój tzw. umiejętności życiowych (life skills) – co stanowi fundament skutecznej profilaktyki uzależnień.

Warsztaty zostaną przeprowadzone w formie spotkań czterogodzinnych (4 godziny lekcyjne) dla 10 grup młodzieży. Każde spotkanie prowadzone będzie przez dwie wykwalifikowane osoby, z doświadczeniem w pracy z młodzieżą i w obszarze profilaktyki. Zajęcia będą miały charakter aktywny – oparty na rozmowie, ćwiczeniach praktycznych i pracy warsztatowej.

Projekt zakłada udział od 120 do 250 osób – w zależności od liczby uczestników w poszczególnych grupach (średnio 10–30 osób). Przed realizacją warsztatów prowadzone będą konsultacje z kadrą pedagogiczną każdej z placówek, co umożliwi dostosowanie treści i metod do specyfiki grupy, m.in. pod kątem trudności wychowawczych, poziomu funkcjonowania uczestników oraz ich potrzeb edukacyjnych i rozwojowych. Projekt zakłada również możliwość dostosowania form pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – ruchowymi, sensorycznymi oraz neuroróżnorodnych (np. spektrum autyzmu).²

Rezultaty i efekty:

Uczestnicy warsztatów poznają konkretne, możliwe do wykorzystania na co dzień techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.

Młodzież rozwinie umiejętności społeczne, wspierające podejmowanie decyzji chroniących zdrowie i dobrostan.

Zwiększy się świadomość zagrożeń związanych z sięganiem po substancje psychoaktywne jako formy ucieczki od napięcia.

Warsztaty przyczynią się do ograniczenia ryzyka uzależnień poprzez wzmocnienie mechanizmów samoregulacji i odporności psychicznej.²

Zajęcia zostaną zorganizowane w okresie od 26 października do 21 grudnia 2026 roku, w szkołach ponadpodstawowych Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, które zgłosiły zapotrzebowanie (m.in. III Liceum Ogólnokształcące im. gen. Józefa Sowińskiego - deklaracja w załączeniu). Każde spotkanie będzie prowadzone przez wykwalifikowany zespół. Koordynacja obejmie stały kontakt ze szkołami i

placówkami, ustalanie harmonogramów, wsparcie kadry trenerskiej oraz obsługę organizacyjną.

Wszystkie osoby zaangażowane w prowadzenie zajęć zostaną zweryfikowane w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym / Krajowym Rejestrze Karnym. Projekt realizowany będzie zgodnie z zasadami etyki pracy z młodzieżą oraz standardami bezpieczeństwa i dostępności.

Miejsce realizacji

Zajęcia zostaną przeprowadzone w szkołach ponadpodstawowych Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, które zgłosiły zapotrzebowanie (m.in. III Liceum Ogólnokształcące im. gen. Józefa Sowińskiego - deklaracja w załączeniu).

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Osoby uczestniczące w warsztatach uzyskują informacje dotyczące źródeł stresu oraz sposobów jego rozpoznawania	Co najmniej 70 % uczestników zajęć	Ankiety ewaluacyjne / post / wypełniane po zakończeniu zajęć
Osoby uczestniczące w warsztatach zapoznają się z różnorodnymi metodami redukcji stresu	Co najmniej 70 % uczestników zajęć	Ankiety ewaluacyjne / post / wypełniane po zakończeniu zajęć

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Dobrostanu Ogólnego działa od 2015 roku, jej misją jest wspieranie dobrostanu psychicznego poprzez psychoterapię, szkolenia, superwizje i seminaria. W swojej działalności Fundacja kładzie szczególny nacisk na profilaktykę i terapię uzależnień oraz wzmacnianie zdrowia psychicznego w różnych grupach społecznych.

Fundacja posiada bogate doświadczenie w zakresie terapii i profilaktyki uzależnień, w tym realizację specjalistycznych szkoleń rekomendowanych przez Dyrektora Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii (KBPN) i akredytowanych przez Ministra Zdrowia, przygotowujących uczestników do uzyskania certyfikatu Specjalisty i Instruktora Terapii Uzależnień. Przykładowo, w latach 2016–2018 Fundacja prowadziła we Wrocławiu kompleksowy cykl szkoleń obejmujący wykłady, warsztaty, treningi, staże i superwizje.

Dodatkowo Fundacja realizowała Akademię Profilaktyki i Terapii Uzależnień Behawioralnych – projekt oparty na umowie z KBPN – rozwijając kompetencje specjalistów w zakresie diagnozy, profilaktyki i terapii uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Projekt „Moja droga do równowagi” wpisuje się w działania i misję Fundacji. Planowane działania odpowiadają na realne potrzeby młodych osób w zakresie radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym – czynnikami istotnie zwiększającymi ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne i angażowania się w inne zachowania ryzykowne.

Wiedza i doświadczenie zespołu Fundacji w zakresie pracy z osobami z problemami uzależnień, w tym młodzieżą zagrożoną wykluczeniem, wzmacniają skuteczność planowanych działań. Projekt dostarcza wiedzę o stresie i rozwija konkretne kompetencje, które w dłuższej perspektywie zmniejszają podatność młodych osób na mechanizmy prowadzące do uzależnień. Zajęcia są prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących i w oparciu o proces grupowy, co umożliwia skuteczne wzmacnianie kompetencji psychospołecznych uczestników i uczestniczek.

W 2025 roku Fundacja Dobrostanu Ogólnego uzyskała mały grant na realizację warsztatów radzenia sobie ze stresem z Zarządu Województwa Mazowieckiego i przeprowadziła zajęcia dla uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych z województwa mazowieckiego.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Osoby realizujące warsztaty to doświadczone specjalistki posiadające kompetencje merytoryczne oraz praktyczne. Są to psychoterapeutki, edukatorka zdrowotne, trenerki umiejętności psychospołecznych. Osoby te prowadzą na co dzień zajęcia rozwojowe, psychoterapię, terapię uzależnień i poradnictwo indywidualne, co gwarantuje wysoką jakość prowadzonych działań. Prowadzące mają wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i realizacji warsztatów z zakresu radzenia sobie ze stresem, komunikacji, asertywności i budowania pewności siebie. Dokumentacja potwierdzająca kwalifikacje zawodowe (dyplomy, certyfikaty, zaświadczenia i rekomendacje) dostępna jest do wglądu w siedzibie Fundacji.

Obsługą administracyjno-finansową oraz koordynacją projektu zajmują się osoby posiadające długoletnie doświadczenie w pracy w organizacjach pozarządowych, w tym w rozliczaniu projektów publicznych i prowadzeniu bieżącej dokumentacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje z kadrą pedagogiczną	900,00		
2.	Realizacja warsztatów	15 200,00		
3.	Koordynacja	2 000,00		
4.	Obsługa administracyjno - księgowa	1 500,00		
5.	Superwizja	400,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		20 000,00	20 000,00	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 – 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.