

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⁾	7) działalność na rzecz osób niepełnosprawnych

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 INSTYTUT ŚWIADOMOŚCI , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000832564 , Kod pocztowy: 03-409 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: ul. Wileńska 13/41 , Numer posesji: 13 , Numer lokalu: 41 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Praga-Północ (dzielnica) , Strona www: www.institutswiadomosci.online , Adres e-mail: naukaiswiadomosc@gmail.com , Numer telefonu: 690028011 , Adres korespondencji: Kod pocztowy: 03-420 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Szwedzka , Numer posesji: 30 , Numer lokalu: 277 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Praga-Północ (dzielnica) ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewelina Naturia Pańczyk Adres e-mail: naukaiswiadomosc@gmail.com Telefon: 690028011

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	VR BEZ BARIER – regulacja, rezyliencja i dobrostan osób z niepełnosprawnościami w Wawrze			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	02.11.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

Projekt „VR BEZ BARIER – regulacja, rezyliencja i dobrostan osób z niepełnosprawnościami w Wawrze” jest kompleksowym programem wsparcia psychospołecznego, psychotraumatologicznego i rozwojowego skierowanym do osób z niepełnosprawnościami, w szczególności mieszkańców Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Projekt odpowiada na potrzeby związane ze zdrowiem psychicznym, przeciążeniem emocjonalnym i psychofizycznym, stresem, samotnością, ograniczeniem kontaktów społecznych, poczuciem wykluczenia, obniżonym poczuciem własnej wartości oraz trudnościami w adaptacji do zmian wynikających z niepełnosprawności lub przewlekłego stanu zdrowia.

Istotnym elementem projektu jest uwzględnienie doświadczeń, które mogą towarzyszyć niepełnosprawności, takich jak trauma medyczna, doświadczenie bólu i hospitalizacji, trauma straty, odrzucenia, porzucenia i wstydu, utrata dotychczasowych możliwości, zmiana roli społecznej, zależność od innych osób czy ograniczenie samodzielności. Jednocześnie projekt będzie silnie koncentrował się na zasobach uczestników: budowaniu poczucia własnej wartości, sprawczości, przynależności, relacji społecznych, odporności psychicznej, dobrostanu i poczucia wpływu na własne życie.

Łącznie wsparciem zostanie objętych 80 osób z niepełnosprawnościami.

1. Grupy wsparcia psychotraumatologicznego – 20 osób

Utworzone zostaną 2 grupy wsparcia po 10 osób. Każda grupa weźmie udział w 8 spotkaniach, co daje łącznie 16 spotkań grup wsparcia.

Spotkania będą miały charakter wsparcia psychospołecznego z elementami psychotraumatologii, psychoedukacji, pracy nad zasobami i wzmacniania kompetencji potrzebnych w codziennym funkcjonowaniu.

Tematyka ośmiu spotkań obejmie:

1. Niepełnosprawność a zdrowie psychiczne, tożsamość i dobrostan

Emocje związane z własną sytuacją, obraz siebie, akceptacja zmian, autonomia, poczucie wpływu i prawo do własnych potrzeb.

2. Trauma medyczna i doświadczenie utraty kontroli

Hospitalizacje, zabiegi, leczenie, ból, kontakt z systemem ochrony zdrowia, lęk oraz odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa.

3. Trauma odrzucenia, wykluczenia i poczucie przynależności

Doświadczenie bycia ocenianym, niezrozumianym lub pomijanym oraz budowanie poczucia, że jest się częścią społeczności i relacji z innymi ludźmi.

4. Samotność, relacje i budowanie własnego środowiska społecznego

Przeciwdziałanie izolacji, rozwijanie relacji, poszukiwanie bezpiecznych kontaktów, budowanie sieci wsparcia i wzmacnianie więzi społecznych.

5. Trauma straty i porzucenia – od straty do odbudowy zasobów

Doświadczenie utraty zdrowia, sprawności, pracy, planów, relacji lub dotychczasowego stylu życia oraz poszukiwanie nowych możliwości i obszarów rozwoju.

6. Trauma wstydu, godność i budowanie poczucia własnej wartości

Praca nad obrazem siebie, porównywaniem się z innymi, społecznym piętnem, godnością, mocnymi stronami i prawem do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

7. Granice, komunikacja i prawo do własnych potrzeb

Asertywność, komunikowanie potrzeb, prośenie o pomoc, odmawianie, autonomia i zachowanie podmiotowości także w sytuacji korzystania ze wsparcia innych osób.

8. Rezyliencja psychiczna, sprawczość i dobrostan

Rozpoznawanie własnych zasobów, wzmacnianie odporności psychicznej, nadziei i poczucia wpływu, budowanie planu dbania o siebie oraz rozwijanie relacji i aktywności wspierających dobrostan.

Grupy będą również przestrzenią do budowania wspólnoty, poczucia przynależności i bezpiecznego środowiska społecznego. Ważnym rezultatem procesu będzie ograniczanie poczucia osamotnienia oraz tworzenie doświadczenia wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

2. Regulacja i wsparcie zdrowia psychicznego z wykorzystaniem VR – 20 osób

Te same 2 grupy po 10 osób zostaną objęte dodatkowo cyklem 8 spotkań z wykorzystaniem mobilnej technologii VR, co daje łącznie 16 grupowych sesji VR.

Program „Regulacja i Zdrowie Psychiczne VR” będzie uzupełniał pracę prowadzoną podczas grup wsparcia.

Zajęcia będą obejmowały m.in.:

- relaksację i redukcję napięcia psychofizycznego,
- trening oddechowy,
- techniki wspierające regulację autonomicznego układu nerwowego,
- ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne wspierające mechanizmy związane z aktywnością nerwu błędnego,
- uważność i koncentrację,
- rozpoznawanie sygnałów stresu i przeciążenia,
- regulowanie pobudzenia,
- wyciszenie i regenerację,
- pracę nad zasobami psychicznymi,
- wzmacnianie odporności na stres,
- elementy wspierające zdrowie psychiczne, poczucie bezpieczeństwa i dobrostan.

Technologia VR będzie wykorzystywana jako narzędzie wspierające relaksację, samoregulację, pracę z napięciem i odbudowywanie zasobów psychicznych. Zajęcia będą dostosowane do możliwości i indywidualnych potrzeb uczestników.

3. Trzy warsztaty specjalistyczne – 60 dodatkowych osób

Drugą ścieżką projektu będą 3 specjalistyczne warsztaty, każdy dla 20 osób: 10 uczestników stacjonarnie i 10 uczestników online.

Każdy warsztat będzie skierowany do odrębnej grupy 20 osób, dzięki czemu wsparciem warsztatowym zostanie objętych 60 dodatkowych uczestników.

Warsztat 1: „Stres, przeciążenie i samoregulacja” – 20 osób

Warsztat będzie poświęcony reakcji organizmu na stres, przeciążeniu emocjonalnemu, psychicznemu i sensorycznemu, rozpoznawaniu sygnałów przeciążenia oraz praktycznym metodom regulowania napięcia. Uczestnicy poznają techniki oddechowe, relaksacyjne i regulacyjne możliwe do wykorzystywania w codziennym życiu.

Warsztat 2: „Granice, komunikacja i prawo do własnych potrzeb” – 20 osób

Warsztat skoncentruje się na autonomii, rozpoznawaniu i komunikowaniu własnych potrzeb, asertywności, stawianiu granic, proszeniu o pomoc oraz budowaniu relacji opartych na szacunku i podmiotowości. Szczególna uwaga zostanie poświęcona zachowaniu prawa do samostanowienia również wtedy, gdy osoba korzysta ze wsparcia rodziny, opiekunów lub instytucji.

Warsztat 3: „Rezyliencja psychiczna i poczucie własnej wartości w doświadczeniu niepełnosprawności” – 20 osób

Warsztat będzie poświęcony budowaniu odporności psychicznej, poczucia własnej wartości, sprawczości i wpływu na własne życie. Uczestnicy będą pracowali nad rozpoznawaniem swoich mocnych stron i zasobów, radzeniem sobie z oceną społeczną, wzmacnianiem poczucia godności, budowaniem pozytywnej tożsamości oraz rozwijaniem strategii wspierających dobrostan i radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych.

Łączna skala zadania

Projekt obejmie łącznie 80 osób z niepełnosprawnościami:

20 osób – uczestnicy dwóch pełnych cykli grup wsparcia psychotraumatologicznego i regulacji VR,
60 dodatkowych osób – uczestnicy trzech warsztatów specjalistycznych, po 20 osób w każdym warsztacie.

W ramach zadania zostanie zrealizowanych:

16 spotkań grup wsparcia,
16 grupowych sesji VR,
3 specjalistyczne warsztaty hybrydowe,
łącznie 80 osób objętych bezpośrednim wsparciem.

Projekt tworzy spójną ścieżkę oddziaływania:

psychotraumatologia → regulacja → relacje i przynależność → poczucie własnej wartości → granice i autonomia → sprawczość → rezyliencja → dobrostan.

Dzięki temu projekt odpowiada zarówno na trudne doświadczenia psychiczne i społeczne związane z niepełnosprawnością, jak i na potrzebę budowania zasobów, relacji, społecznej przynależności, poczucia wpływu i możliwości prowadzenia satysfakcjonującego życia.

Sposób pozyskania i rekrutacji uczestników

Rekrutacja do projektu będzie prowadzona wielokanałowo i lokalnie, ze szczególnym ukierunkowaniem na mieszkańców Dzielnicy Wawer posiadających orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Fundacja wykorzysta zarówno współpracę z instytucjami publicznymi i społecznymi, jak i własne kanały komunikacji.

Informacja o bezpłatnym udziale w projekcie zostanie przekazana w szczególności do Urzędu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer, Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, placówek oświatowych i szkół integracyjnych oraz specjalnych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, środowiskowych domów samopomocy, warsztatów terapii zajęciowej, placówek rehabilitacyjnych, organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami, klubów i miejsc aktywności lokalnej, domów kultury oraz innych podmiotów prowadzących działania społeczne, zdrowotne i integracyjne na terenie Wawra.

Do instytucji zostanie skierowana bezpośrednia informacja mailowa zawierająca opis projektu, kryteria udziału, harmonogram, informację o bezpłatnym charakterze działań oraz sposób zgłoszenia. Instytucje i specjaliści pracujący na co dzień z osobami z niepełnosprawnościami będą mogli przekazywać informację potencjalnym uczestnikom odpowiadającym profilowi projektu. Równolegle Fundacja przeprowadzi nabór poprzez własną stronę internetową www.institutswiadomosci.online oraz kanały społecznościowe Fundacji i Instytutu Świadomości: Facebook, Instagram i YouTube. Informacje będą publikowane również w lokalnych grupach internetowych mieszkańców Wawra oraz w grupach i społecznościach skupiających osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziny i opiekunów.

Materiały rekrutacyjne będą przygotowane w czytelnej i możliwie prostej formie, z jednoznaczną informacją o dostępności projektu, bezpłatnym udziale, możliwości uczestnictwa online w części warsztatowej oraz sposobie zgłoszenia szczególnych potrzeb związanych z niepełnosprawnością.

Zgłoszenia będą przyjmowane elektronicznie oraz poprzez bezpośredni kontakt z Fundacją. W przypadku uczestników cyklicznych grup wsparcia i zajęć VR zgłoszenie zostanie uzupełnione krótką rozmową kwalifikacyjną, której celem będzie poznanie potrzeb uczestnika, jego oczekiwań, możliwości udziału w pełnym cyklu oraz ewentualnych szczególnych potrzeb związanych z dostępnością i bezpiecznym korzystaniem z technologii VR.

Do projektu zostanie zakwalifikowanych łącznie 80 unikalnych osób z niepełnosprawnościami. 20 osób zostanie objętych intensywnym cyklem grup wsparcia i zajęć VR – 2 grupy po 10 osób. Kolejne 60 różnych osób zostanie objętych trzema warsztatami specjalistycznymi – po 20 osób na każdy warsztat, w tym 10 osób stacjonarnie i 10 osób online. Uczestnicy warsztatów będą rekrutowani jako odrębne grupy, tak aby wskaźnik 80 osób objętych bezpośrednim wsparciem oznaczał rzeczywistą liczbę różnych uczestników, a nie liczbę osobouczestnictw.

W przypadku większej liczby zgłoszeń pierwszeństwo będą miały osoby zamieszkujące Dzielnice Wawer, doświadczające ograniczonego dostępu do wsparcia psychospołecznego, samotności, przeciążenia psychicznego, trudności adaptacyjnych lub relacyjnych oraz osoby zainteresowane udziałem w pełnym cyklu zaplanowanych działań. Rekrutacja będzie prowadzona z poszanowaniem zasady równego dostępu i z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb wynikających z rodzaju niepełnosprawności.

Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane na terenie Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Ostateczne miejsce realizacji części stacjonarnej zostanie wybrane po otrzymaniu decyzji o przyznaniu dotacji, z uwzględnieniem potrzeb zakwalifikowanych uczestników oraz wymogów

dostępności.

Fundacja zakłada realizację działań w odpowiedniej przestrzeni publicznej, społecznej lub edukacyjnej na terenie Wawra, np. w domu kultury, Wawerskim Centrum Kultury lub jednej z jego filii, Miejscu Aktywności Lokalnej, szkole lub placówce oświatowej, przestrzeni organizacji pozarządowej albo innym dostępnym lokalu przeznaczonym do działań społecznych.

Przed rozpoczęciem projektu Fundacja zweryfikuje dostępność wybranego miejsca, w szczególności możliwość korzystania z niego przez osoby z ograniczoną mobilnością, dostępność odpowiedniej toalety, warunki do prowadzenia grup wsparcia i warsztatów, możliwość bezpiecznego wykorzystania mobilnego systemu VR oraz dostępność komunikacyjną obiektu.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Objęcie osób z niepełnosprawnościami cyklicznym wsparciem psychospołecznym i psychotraumatologicznym	20 osób – 2 grupy po 10 uczestników	formularze zgłoszeniowe, listy uczestników, listy obecności
Realizacja cyklu grup wsparcia	16 spotkań – 2 grupy × 8 spotkań	harmonogram, listy obecności, dzienniki zajęć
Objęcie uczestników cyklem „Regulacja i Zdrowie Psychiczne VR”	20 osób – 2 grupy po 10 uczestników	listy uczestników, listy obecności, dokumentacja zajęć
Realizacja grupowych zajęć z wykorzystaniem mobilnej technologii VR	16 sesji – 2 grupy × 8 spotkań	harmonogram, listy obecności, rejestr sesji VR
Realizacja specjalistycznych warsztatów dla osób z niepełnosprawnościami	3 warsztaty, każdy dla maks. 20 uczestników: 10 stacjonarnie i 10 online	programy warsztatów, listy obecności, rejestr uczestników online
Uczestnictwo w specjalistycznych warsztatach	do 60 osobouczestnictw – 3 warsztaty × 20 miejsc	listy obecności i rejestry uczestników online
Łączna liczba miejsc uczestnictwa w głównych formach wsparcia	80 miejsc uczestnictwa: 20 miejsc w cyklicznych grupach wsparcia i VR oraz 60 miejsc warsztatowych	zbiorczy rejestr uczestnictwa, formularze zgłoszeniowe, listy obecności
Łączna liczba zrealizowanych działań bezpośrednich	35 działań: 16 spotkań grup wsparcia + 16 sesji VR + 3 warsztaty	harmonogram, dzienniki zajęć, dokumentacja zadania warsztaty

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Instytut Świadomości działa od 2020 roku w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia psychospołecznego, psychotraumatologii, psychoedukacji, terapii rodzin i par, mediacji, profilaktyki zdrowia psychicznego, działań rozwojowych, społecznych i senioralnych. Działalność Fundacji ma charakter międzypokoleniowy i obejmuje dzieci, młodzież, osoby dorosłe, rodziny, opiekunów oraz seniorów, dzięki czemu możliwe jest dostosowanie form wsparcia do różnych etapów życia, sytuacji rodzinnych i zróżnicowanych potrzeb psychospołecznych uczestników.

Fundacja prowadzi regularną działalność terapeutyczną i pomocową. W ramach codziennej pracy realizowane są m.in. terapie indywidualne, terapia par i rodzin, praca systemowa, psychotraumatologia i terapia traumy, mediacje, konsultacje rodzinne i rodzicielskie, grupy wsparcia, spotkania grupowe, warsztaty zdrowia psychicznego, działania psychoedukacyjne, profilaktyczne oraz rozwojowe. Fundacja pracuje z osobami doświadczającymi m.in. kryzysów psychicznych i rodzinnych, przewlekłego stresu, przeciążenia emocjonalnego, trudności relacyjnych, konsekwencji przemocy psychicznej i emocjonalnej, doświadczeń traumatycznych, samotności, wykluczenia społecznego oraz trudności wynikających z przewlekłego stanu zdrowia i szczególnych potrzeb psychospołecznych.

Ważnym obszarem działalności Fundacji są również działania senioralne, obejmujące wsparcie osób starszych i ich opiekunów, psychoedukację, działania dotyczące zdrowia psychicznego, samotności, kryzysów życiowych, przewlekłego stresu, chorób przewlekłych, procesu starzenia oraz poprawy jakości życia i dobrostanu osób starszych. Fundacja rozwija podejście uwzględniające zarówno indywidualne potrzeby seniora, jak i sytuację jego rodziny oraz osób sprawujących opiekę.

Integralną częścią działalności Fundacji jest Centrum Terapii Wirtualnych VR, w ramach którego nowoczesne technologie wykorzystywane są jako narzędzie wspierające zdrowie psychiczne, relaksację, samoregulację, redukcję napięcia psychofizycznego, koncentrację, trening oddechowy, uważność, regenerację oraz wybrane procesy terapeutyczne i rozwojowe. Fundacja posiada własne zaplecze technologiczne, w tym mobilne systemy VR, dzięki czemu działania mogą być prowadzone również poza stałą siedzibą i dostosowywane do miejsca oraz potrzeb konkretnej grupy uczestników.

Potencjał Fundacji opiera się w szczególności na interdyscyplinarnych kwalifikacjach i praktycznym doświadczeniu osób prowadzących jej działalność.

Ewelina Naturia Pańczyk, MBA – psychotraumatolog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia w 4-letniej szkole psychoterapii integracyjnej, terapeutka traumy i narcyzmu, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, mediator, psychosomatyk oraz specjalista resocjalizacji. Ukończyła specjalistyczne kształcenie m.in. z zakresu psychotraumatologii, psychologii klinicznej i psychoterapii, neuropsychologii i neurorehabilitacji, resocjalizacji i socjoterapii, mediacji, psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej, terapii uzależnień i współuzależnień, terapii par i rodzin, psychosomatyki i somatopsychologii oraz seksuologii klinicznej. Posiada również wykształcenie MBA w obszarze ochrony zdrowia. W praktyce zawodowej prowadzi terapię indywidualną, pracę z parami i rodzinami, pracę systemową, działania psychotraumatologiczne, grupy wsparcia, warsztaty, psychoedukację oraz terapię i działania regulacyjne z wykorzystaniem technologii VR. Specjalizuje się m.in. w pracy z traumą relacyjną i rozwojową, kryzysami, przemocą psychiczną i emocjonalną, przewlekłym stresem, trudnościami rodzinnymi i relacyjnymi oraz

neuroróżnorodnością. Prezes Fundacji Instytut Świadomości.

Barbara Zych – psychogeriatra, psychoonkolog, pedagog, terapeutka, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, pielęgniarka, wykładowca i szkoleniowiec, posiadająca szerokie doświadczenie terapeutyczne, edukacyjne, opiekuńcze i wychowawcze. Jej kompetencje obejmują w szczególności psychogeriatricę, psychoonkologię, pracę z osobami starszymi, osobami przewlekle chorymi, osobami znajdującymi się w kryzysie zdrowotnym, rodzinami i opiekunami. Posiada doświadczenie w prowadzeniu terapii par i rodzin, grup wsparcia, spotkań grupowych, warsztatów, zajęć psychoedukacyjnych i rozwojowych, a także działań skierowanych do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Jej przygotowanie medyczne, pedagogiczne, terapeutyczne i psychogeriatryczne stanowi istotne wsparcie przy realizacji działań kierowanych do osób z niepełnosprawnościami, osób przewlekle chorych i ich rodzin. Członek Rady Fundacji Instytut Świadomości.

Połączenie kompetencji zespołu w zakresie psychotraumatologii, psychoterapii, terapii rodzinnej i systemowej, psychogeriatrici, psychoonkologii, psychosomatyki, mediacji, pedagogiki oraz terapii VR pozwala Fundacji prowadzić działania skierowane do osób o bardzo zróżnicowanych potrzebach, również wymagających łączenia wsparcia psychicznego, społecznego, rodzinnego i zdrowotnego. Fundacja posiada także doświadczenie w realizacji projektów społecznych i rozwojowych skierowanych do dzieci i rodzin, w tym programów „Klub Przyjaźni”, „SzaMamki” oraz „Taneczne Podróże”. Projekty te łączyły rozwój emocjonalny i społeczny, działania edukacyjne i multisensoryczne, integrację, wzmacnianie relacji rodzinnych, psychoedukację oraz aktywności realizowane wspólnie przez dzieci i rodziców.

Doświadczenie Fundacji obejmuje również organizację i prowadzenie cyklicznych grup wsparcia, spotkań grupowych, warsztatów specjalistycznych oraz działań psychoedukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego, traumy, stresu, relacji, samoregulacji, komunikacji, granic, poczucia własnej wartości, funkcjonowania rodzinnego i dobrostanu psychospołecznego. Jest to bezpośrednio zbieżne z zakresem projektu „VR BEZ BARIER”, w którym zaplanowano połączenie grup wsparcia psychotraumatologicznego, regulacji z wykorzystaniem mobilnego VR oraz specjalistycznych warsztatów dla osób z niepełnosprawnościami.

Fundacja dysponuje zatem zapleczem kadrowym, merytorycznym, organizacyjnym i technologicznym umożliwiającym realizację planowanego zadania. Posiadany mobilny sprzęt VR, doświadczenie w prowadzeniu terapii, grup wsparcia, warsztatów i działań psychoedukacyjnych oraz interdyscyplinarne kwalifikacje kadry pozwalają realizować projekt łączący zdrowie psychiczne, psychotraumatologię, wsparcie społeczne, integrację, samoregulację, budowanie relacji i poczucia przynależności, wzmacnianie poczucia własnej wartości, sprawczości, rezyliencji psychicznej i dobrostanu osób z niepełnosprawnościami.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Instytut Świadomości posiada doświadczenie bezpośrednio odpowiadające zakresowi działań zaplanowanych w projekcie „VR BEZ BARIER – regulacja, rezyliencja i dobrostan osób z niepełnosprawnościami w Wawrze”. W ramach bieżącej działalności Fundacja prowadzi terapie indywidualne, terapię par i rodzin, pracę systemową, psychotraumatologię i terapię traumy, grupy wsparcia, spotkania grupowe, warsztaty zdrowia psychicznego, działania psychoedukacyjne, konsultacje, mediacje oraz terapię i relaksację z wykorzystaniem technologii VR.

Fundacja posiada praktyczne doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi przewlekłego stresu, przeciążenia emocjonalnego, kryzysów psychicznych i rodzinnych, doświadczeń traumatycznych, trudności relacyjnych, samotności, obniżonego poczucia własnej wartości, konsekwencji przemocy psychicznej i emocjonalnej, neuroróżnorodności oraz przewlekłych problemów zdrowotnych. W pracy wykorzystywane jest podejście psychotraumatologiczne, systemowe i psychosomatyczne, uwzględniające wzajemny wpływ stanu psychicznego, funkcjonowania społecznego, relacji oraz doświadczeń związanych ze zdrowiem i ciałem.

Szczególnie istotnym doświadczeniem z punktu widzenia planowanego zadania jest prowadzenie grup wsparcia oraz spotkań grupowych, podczas których uczestnicy pracują nad rozpoznawaniem i regulacją emocji, stresem, doświadczeniami traumatycznymi, komunikacją, granicami, relacjami, poczuciem bezpieczeństwa, budowaniem zasobów oraz poprawą funkcjonowania psychospołecznego. Fundacja posiada również doświadczenie w prowadzeniu warsztatów specjalistycznych i psychoedukacyjnych, w których wiedza teoretyczna łączona jest z ćwiczeniami praktycznymi, pracą doświadczeniową oraz konkretnymi narzędziami możliwymi do wykorzystywania przez uczestników w codziennym życiu.

Doświadczenie psychotraumatologiczne Fundacji pozwala na prowadzenie działań dotyczących m.in. traumy medycznej, traumy straty, odrzucenia, porzucenia i wstydu, doświadczenia samotności i izolacji, przewlekłego napięcia, naruszenia poczucia bezpieczeństwa oraz odbudowywania poczucia własnej wartości, sprawczości i rezyliencji psychicznej. Obszary te bezpośrednio odpowiadają tematyce planowanych grup wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami.

Integralną częścią działalności Fundacji jest Centrum Terapii Wirtualnych VR. Fundacja dysponuje własnym sprzętem, w tym mobilnymi systemami VR, i posiada doświadczenie w wykorzystywaniu technologii w działaniach związanych ze zdrowiem psychicznym, relaksacją i samoregulacją. VR stosowane jest m.in. do redukcji napięcia psychofizycznego, treningu oddechowego, relaksacji, uważności, koncentracji, wyciszenia, regeneracji i wspierania procesów regulacyjnych. Dzięki mobilnemu charakterowi części posiadanego sprzętu doświadczenie to może zostać bezpośrednio wykorzystane podczas zajęć realizowanych na terenie Dzielnicy Wawer.

Fundacja posiada również doświadczenie w działalności senioralnej oraz pracy z osobami przewlekle chorymi i ich rodzinami, co jest istotne w projekcie adresowanym do osób o zróżnicowanych rodzajach niepełnosprawności i w różnym wieku. Działania obejmują wsparcie psychospołeczne, przeciwdziałanie samotności i izolacji, psychoedukację, pracę ze stresem i kryzysem zdrowotnym, wspieranie dobrostanu oraz pracę z rodzinami i opiekunami.

Zaplecze merytoryczne projektu wzmacniają kwalifikacje kadry. Ewelina Naturia Pańczyk, MBA – psychotraumatolog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia w 4-letniej szkole psychoterapii integracyjnej, terapeutka traumy i narcyzmu, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, mediator, psychosomatyk oraz specjalista resocjalizacji – posiada doświadczenie w pracy indywidualnej, rodzinnej i systemowej, prowadzeniu grup wsparcia, warsztatów, psychoedukacji oraz działań z wykorzystaniem VR. Jej przygotowanie obejmuje również neuropsychologię i neurorehabilitację, psychologię kryzysu i interwencję kryzysową, psychologię kliniczną dzieci i młodzieży, terapię uzależnień i współuzależnień oraz psychosomatykę.

Barbara Zych – psychogeriatra, psychoonkolog, pedagog, terapeutka, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, pielęgniarka, wykładowca i szkoleniowiec – posiada doświadczenie w pracy z

osobami starszymi, osobami przewlekle chorymi, osobami znajdującymi się w kryzysie zdrowotnym, ich rodzinami i opiekunami. Prowadziła i prowadzi działania terapeutyczne, grupy wsparcia, spotkania grupowe, warsztaty, terapię par i rodzin oraz zajęcia psychoedukacyjne i rozwojowe. Jej przygotowanie z zakresu psychogeriatry, psychoonkologii, pielęgniarstwa i pracy terapeutycznej jest szczególnie istotne w działaniach dotyczących niepełnosprawności, choroby przewlekłej, straty sprawności, traumy medycznej i adaptacji do zmian zdrowotnych.

Fundacja posiada również doświadczenie w realizacji projektów społecznych i rozwojowych, m.in. „Klub Przyjaźni”, „SzaMamki” oraz „Taneczne Podróże”, w których wykorzystywano pracę grupową, psychoedukację, integrację społeczną, działania multisensoryczne oraz wzmacnianie relacji i dobrostanu uczestników.

Dotychczasowe doświadczenie Fundacji obejmuje więc wszystkie zasadnicze elementy planowanego zadania: prowadzenie grup wsparcia, pracę psychotraumatologiczną, warsztaty i psychoedukację, działania dotyczące zdrowia psychicznego, wykorzystanie mobilnej technologii VR, pracę nad samoregulacją, stresem i napięciem, budowanie relacji społecznych, poczucia przynależności, własnej wartości, sprawczości i odporności psychicznej oraz pracę z osobami przewlekle chorymi, seniorami i ich rodzinami. Dzięki temu projekt stanowi rozwinięcie rzeczywiście prowadzonej działalności Fundacji, a nie nowy obszar tworzony wyłącznie na potrzeby dotacji.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja Instytut Świadomości dysponuje zapleczem kadrowym, technologicznym, organizacyjnym i merytorycznym, które pozwala na realizację projektu bez konieczności tworzenia od podstaw infrastruktury ani zespołu specjalistycznego.

Kluczowym zasobem będzie specjalistyczna kadra Fundacji, posiadająca doświadczenie w pracy z osobami w kryzysie psychicznym i zdrowotnym, osobami z niepełnosprawnościami, osobami przewlekle chorymi, seniorami, rodzinami i opiekunami, a także w prowadzeniu grup wsparcia, spotkań grupowych, warsztatów, terapii indywidualnej, terapii par i rodzin oraz działań psychoedukacyjnych.

W realizację zadania zaangażowane będą m.in.:

Ewelina Naturia Pańczyk, MBA – psychotraumatolog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia w 4-letniej szkole psychoterapii integracyjnej, terapeutka traumy i narcyzmu, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, mediator, psychosomatyk oraz specjalista resocjalizacji. Posiada przygotowanie m.in. z zakresu psychotraumatologii, neuropsychologii i neurorehabilitacji, psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej, terapii par i rodzin, psychosomatyki, pracy z neuroróżnorodnością oraz prowadzenia działań grupowych i psychoedukacyjnych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu grup wsparcia, warsztatów, pracy psychotraumatologicznej oraz działań z wykorzystaniem technologii VR.

Barbara Zych – psychogeriatra, psychoonkolog, pedagog, terapeutka, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, pielęgniarka, wykładowca i szkoleniowiec. Posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi, przewlekle chorymi, osobami znajdującymi się w kryzysie zdrowotnym, rodzinami i opiekunami, a także w prowadzeniu grup wsparcia, spotkań grupowych, warsztatów, terapii rodzinnych oraz działań psychoedukacyjnych.

Drugim istotnym zasobem Fundacji jest własne zaplecze technologiczne VR, w tym mobilne systemy VR wykorzystywane w pracy związanej ze zdrowiem psychicznym, relaksacją, samoregulacją, treningiem oddechowym, uważnością, koncentracją, redukcją napięcia i regeneracją. Mobilny charakter sprzętu umożliwia prowadzenie zaplanowanych zajęć bezpośrednio na terenie Dzielnicy Wawer, w miejscu wybranym po przyznaniu dotacji.

Fundacja posiada również sprzęt komputerowy i organizacyjny niezbędny do prowadzenia projektu, w tym laptopy, telefony, dostęp do internetu, narzędzia do prowadzenia dokumentacji, obsługi zgłoszeń, harmonogramu, komunikacji z uczestnikami oraz realizacji części warsztatów w formule online.

Do realizacji działań wykorzystane zostaną także autorskie zasoby merytoryczne Fundacji, w tym doświadczenie i know-how w zakresie psychotraumatologii, pracy z traumą medyczną, stresem, kryzysem, traumą straty, odrzucenia, porzucenia i wstydu, samoregulacji, budowania granic, poczucia własnej wartości, rezyliencji psychicznej, relacji i dobrostanu psychospołecznego. Zasoby te będą podstawą programów grup wsparcia, zajęć VR i warsztatów.

Fundacja wykorzysta również swoje zasoby komunikacyjne i informacyjne: stronę internetową, media społecznościowe, kanały Facebook, Instagram i YouTube, bazę kontaktów instytucjonalnych oraz dotychczasową sieć współpracy z organizacjami społecznymi, specjalistami i instytucjami publicznymi. Zasoby te będą wykorzystywane do rekrutacji uczestników, przekazywania informacji o projekcie i komunikacji organizacyjnej.

Miejsce realizacji działań stacjonarnych zostanie wybrane po otrzymaniu decyzji o przyznaniu dotacji, na terenie Dzielnicy Wawer. Fundacja zakłada wykorzystanie dostępnej przestrzeni społecznej, edukacyjnej lub kulturalnej, np. domu kultury, Miejsca Aktywności Lokalnej, szkoły, placówki oświatowej, przestrzeni organizacji pozarządowej lub innego lokalu spełniającego wymagania dostępności. Przed rozpoczęciem działań zostaną zweryfikowane warunki architektoniczne, możliwość bezpiecznego prowadzenia zajęć VR, dostępność toalety, warunki prowadzenia grup wsparcia i warsztatów oraz dostępność komunikacyjna obiektu.

Istotnym zasobem jest także doświadczenie Fundacji w prowadzeniu działań w formule stacjonarnej, mobilnej i online, co pozwala elastycznie dopasować sposób realizacji do potrzeb uczestników i charakteru poszczególnych działań.

Dzięki posiadaniu własnego sprzętu VR, zaplecza technicznego, wykwalifikowanej kadry, zasobów merytorycznych i organizacyjnych znaczna część środków z dotacji może zostać przeznaczona bezpośrednio na realizację grup wsparcia, zajęć VR i warsztatów dla osób z niepełnosprawnościami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie 2 grup wsparcia psychospołecznego i psychotraumatologicznego – łącznie 16 spotkań (2 grupy × 8 spotkań)	7 200,00		

2.	Prowadzenie cyklu „Regulacja i Zdrowie Psychiczne VR” z wykorzystaniem mobilnego systemu VR – łącznie 16 spotkań (2 grupy × 8 spotkań)	5 600,00		
3.	Prowadzenie 3 specjalistycznych warsztatów hybrydowych dla osób z niepełnosprawnościami – „Stres, przeciążenie i samoregulacja”, „Granice, komunikacja i prawo do własnych potrzeb”, „Rezyliencja psychiczna i poczucie własnej wartości w doświadczeniu niepełnosprawności”	3 000,00		
4.	Wynajem dostępnej przestrzeni na terenie Dzielnicy Wawer na potrzeby grup wsparcia, zajęć VR i warsztatów	2 000,00		
5.	Koordinacja i organizacja zadania – rekrutacja uczestników, kontakt z instytucjami, harmonogram, dokumentacja, obsługa organizacyjna i monitoring realizacji	1 500,00		
6.	Obsługa księgowa i finansowe rozliczenie zadania	700,00		
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 Rejestrze 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.