



Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Załącznik nr 1

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Zarząd Powiatu Świebodzińskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona i promocja zdrowia

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	
Fundacja "Przy okazji" Forma prawna: Fundacja Nazwa rejestru: KRS Numer w rejestrze: 0001101443 Numer NIP: 5961768331 Adres siedziby: 66-300 Międzyrzecz, ul. Lipowa 6C/3 Adres do korespondencji: j.w E-mail: kontakt@fundacjaprzyokazji.pl Nr telefonu: 509 111 484	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	kontakt@fundacjaprzyokazji.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"ZADBAJ O SIEBIE – ZDROWIE, RADOŚĆ, TY"			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	20 października 2026	Data zakończenia	31 grudnia 2026

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.

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

Projekt pt. „ZADBAJ O SIEBIE – ZDROWIE, RADOŚĆ, TY” będzie realizowany od **20 października 2026 r. do 31 grudnia 2026 r.** na terenie Powiatu Świebodzińskiego w województwie lubuskim.

Celem projektu jest **zwiększenie świadomości mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego w zakresie zdrowia psychicznego oraz wzmacnianie ich dobrostanu psychicznego**, poprzez realizację lokalnych działań profilaktycznych, edukacyjnych i integracyjnych. Projekt będzie koncentrował się na rozpoznawaniu pierwszych sygnałów kryzysu psychicznego, przeciwdziałaniu przewlekłemu stresowi, obniżonemu nastrojowi i stanom lękowym, a także na rozwijaniu praktycznych sposobów dbania o siebie, budowaniu sieci wsparcia i zwiększaniu gotowości do korzystania z profesjonalnej pomocy.

W ramach projektu w sześciu gminach Powiatu Świebodzińskiego zostanie zrealizowanych **12 spotkań profilaktyczno-edukacyjnych**, obejmujących część wykładową oraz indywidualne rozmowy uczestników ze specjalistami: psychologa, psychoterapeuty lub innego specjalisty posiadającego kwalifikacje i doświadczenie w obszarze zdrowia psychicznego. Działaniom towarzyszyć będą elementy integracyjne, kampania profilaktyczna oraz aktywne zaangażowanie Rady Kobiet Powiatu Świebodzińskiego.

Cele szczegółowe:

1. **Zwiększenie wiedzy mieszkańców powiatu** na temat zdrowia psychicznego, w szczególności pierwszych sygnałów obniżonego nastroju, przewlekłego stresu, stanów lękowych i kryzysu psychicznego.
2. **Upowszechnianie wiedzy i praktycznych narzędzi** służących dbaniu o dobrostan psychiczny, radzeniu sobie ze stresem i przeciążeniem emocjonalnym oraz zapobieganiu pogłębianiu się kryzysów.
3. **Wzmacnianie kompetencji mieszkańców**, w zakresie rozpoznawania własnych potrzeb, dbania o własne granice i zasoby, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz podejmowania działań wspierających zdrowie psychiczne.
4. **Przeciwdziałanie osamotnieniu i wykluczeniu społecznemu** poprzez tworzenie przestrzeni do spotkania, rozmowy, wymiany doświadczeń, wzajemnego wsparcia i budowania lokalnych relacji społecznych.
5. **Zwiększenie dostępności działań profilaktycznych i edukacyjnych** poprzez realizację spotkań we wszystkich sześciu gminach Powiatu Świebodzińskiego, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców mniejszych miejscowości i osób mających ograniczony dostęp do specjalistycznego wsparcia.
6. **Promowanie korzystania z profesjonalnej pomocy** poprzez przekazywanie informacji o dostępnych formach wsparcia psychologicznego, terapeutycznego, psychiatrycznego i społecznego oraz przełamywanie barier związanych z poszukiwaniem pomocy w sytuacji kryzysu.
7. **Aktywizacja mieszkanek Powiatu Świebodzińskiego** do działań na rzecz własnego dobrostanu i społeczności lokalnej, przy aktywnym udziale Rady Kobiet Powiatu Świebodzińskiego jako partnera społecznego, wspierającego promocję projektu, docieranie do kobiet oraz rozpoznawanie ich potrzeb.
8. **Wzmacnianie lokalnej współpracy i integracji** pomiędzy mieszkańcami, organizacjami społecznymi, lokalnymi podmiotami, specjalistami oraz Radą Kobiet Powiatu Świebodzińskiego w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego.
9. **Włączenie młodzieży w działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego** poprzez zaangażowanie uczniów lokalnych szkół w przygotowanie projektów graficznych toreb promujących kampanię „Dbam o siebie”.

W ramach projektu „ZADBAJ O SIEBIE – ZDROWIE, RADOŚĆ, TY” zaplanowano następujące działania:

1. Przygotowanie i promocja projektu

Realizacja projektu rozpocznie się od przygotowania organizacyjnego cyklu spotkań we współpracy z sześcioma gminami Powiatu Świebodzińskiego, Radą Kobiet Powiatu Świebodzińskiego, lokalnymi organizacjami i instytucjami. Działania obejmą przygotowanie harmonogramu, miejsc spotkań, współpracę ze specjalistami, rekrutację uczestników oraz przygotowanie materiałów informacyjno-promocyjnych. Promocja będzie prowadzona za pośrednictwem lokalnych kanałów informacyjnych, mediów społecznościowych oraz partnerów projektu, ze szczególnym uwzględnieniem dotarcia do kobiet, mieszkańców małych miejscowości i osób mających ograniczony dostęp do specjalistycznego wsparcia.

2. Cykl spotkań profilaktyczno-edukacyjnych „Dbam o siebie”

W ramach projektu zostanie zrealizowanych 12 spotkań – po dwa w każdej z sześciu gmin Powiatu Świebodzińskiego. Spotkania będą się wzajemnie uzupełniały, umożliwiając uczestnikom stopniowe poszerzanie wiedzy i zdobywanie praktycznych umiejętności.

Pierwsze spotkanie – rozpoznawanie kryzysu i reagowanie

Spotkanie poprowadzi psycholog, terapeuta lub inny specjalista posiadający doświadczenie w obszarze zdrowia psychicznego. W ramach godzinnego wykładu zostaną omówione m.in. przewlekły stres, przeciążenie emocjonalne, obniżony nastrój, zaburzenia lękowe, pierwsze sygnały kryzysu psychicznego oraz sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy. Druga godzina zostanie przeznaczona na indywidualne rozmowy ze specjalistą, podczas których uczestnicy będą mogli zadawać pytania, omówić swoje trudności i uzyskać informacje o możliwych formach wsparcia.

Drugie spotkanie – praktyczne sposoby dbania o siebie

Podczas drugiego spotkania uczestnicy poznają praktyczne narzędzia i strategie radzenia sobie ze stresem, przeciążeniem emocjonalnym i trudnymi sytuacjami, a także sposoby budowania własnych zasobów, dbania o dobrostan, wzmacniania relacji i zapobiegania pogłębianiu się kryzysów. Poruszony zostanie również temat tego, gdzie i kiedy szukać profesjonalnej pomocy. Także podczas tego spotkania 1 godzina zostanie przeznaczona na indywidualne rozmowy ze specjalistą.

Łącznie zaplanowano 12 spotkań $\times$ 2 godziny = 24 godziny bezpośrednich działań ze specjalistami, w tym 12 godzin edukacji i 12 godzin indywidualnych rozmów.

3. Przestrzeń do rozmowy i wzajemnego wsparcia

Integralną częścią spotkań będzie możliwość rozmowy i wymiany doświadczeń pomiędzy uczestnikami. Po części edukacyjnej przewidziana zostanie przerwa na kawę sprzyjającą nawiązywaniu relacji i budowaniu lokalnej sieci wsparcia. Spotkania będą również okazją do przełamywania poczucia osamotnienia i zwiększania gotowości do otwartego rozmawiania o zdrowiu psychicznym oraz korzystania z profesjonalnej pomocy.

4. Kampania profilaktyczna „Dbam o siebie”

Uzupełnieniem projektu będzie przygotowanie i przekazanie mieszkańcom 100 toreb wielorazowego użytku z grafiką promującą zdrowie psychiczne i dbanie o dobrostan. Projekty graficzne toreb zostaną przygotowane

przez uczniów lokalnych szkół, którzy poprzez udział w działaniu będą mogli aktywnie włączyć się w promocję zdrowia psychicznego i ważnego społecznie przekazu.

Zaangażowanie uczniów nada kampanii dodatkowy, międzypokoleniowy wymiar oraz pozwoli połączyć działania profilaktyczne z aktywnością i kreatywnością młodzieży. Torby będą pełniły funkcję praktycznego materiału promocyjno-edukacyjnego i będą przypominały o przesłaniu projektu również po zakończeniu spotkań.

5. Aktywny udział Rady Kobiet Powiatu Świebodzińskiego

Rada Kobiet Powiatu Świebodzińskiego będzie aktywnym partnerem projektu, wspierając jego promocję, dotarcie do mieszkańców, poszczególnych gmin, zachęcanie do udziału w spotkaniach oraz współpracę przy organizacji i przebiegu spotkań.

Członkinie Rady, dzięki bezpośredniemu kontaktowi z lokalną społecznością, będą wspierały rozpoznawanie potrzeb mieszkańców oraz przekazywanie informacji o projekcie. Ich zaangażowanie pozwoli lepiej uwzględnić problemy i doświadczenia mieszkanki i mieszkańców związane m.in. z przeciążeniem obowiązkami, stresem, samotnością, trudnościami w relacjach czy brakiem czasu na własne potrzeby.

Rada będzie również wspierać budowanie lokalnej sieci kontaktów i wzajemnego wsparcia, dzięki czemu efekty projektu będą mogły wykraczać poza sam okres realizacji zadania.

Celowość i zasadność realizacji zadania

Projekt odpowiada na potrzebę prowadzenia dostępnej i lokalnej profilaktyki zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet oraz mieszkańców mniejszych miejscowości.

Realizacja spotkań we wszystkich sześciu gminach ograniczy barierę związaną z dojazdem i ułatwi mieszkańcom kontakt z wiedzą oraz specjalistą/ami. Jest to szczególnie istotne dla osób, które z powodów ekonomicznych, komunikacyjnych lub społecznych mają ograniczony dostęp do profesjonalnego wsparcia.

Formuła dwóch spotkań w każdej gminie pozwoli nie tylko przekazać wiedzę, ale również ją pogłębić i przełożyć na praktyczne działania. Połączenie wykładu z indywidualną rozmową psychologa, psychoterapeuty lub innego specjalisty posiadającego kwalifikacje i doświadczenie w obszarze zdrowia psychicznego stworzy uczestnikom możliwość odniesienia omawianych tematów do własnej sytuacji.

Ważnym elementem projektu będzie także przeciwdziałanie osamotnieniu i wzmacnianie lokalnych relacji. Aktywne zaangażowanie Rady Kobiet Powiatu Świebodzińskiego zwiększy możliwość dotarcia do mieszkańców, w szczególności do kobiet, i lepszego uwzględnienia ich potrzeb.

Opis grupy docelowej

Odbiorcami projektu będą dorośli mieszkańcy Powiatu Świebodzińskiego, zainteresowani tematyką zdrowia psychicznego, profilaktyką kryzysów emocjonalnych oraz sposobami dbania o własny dobrostan.

W szczególności projekt skierowany będzie do osób doświadczających przewlekłego stresu, przeciążenia, obniżonego nastroju, niepokoju, trudności w relacjach lub poczucia osamotnienia, a także do osób chcących zdobyć wiedzę na temat rozpoznawania pierwszych sygnałów kryzysu i możliwości uzyskania pomocy.

Szczególną grupę stanowić będą kobiety, którym projekt stworzy przestrzeń do rozmowy o własnych potrzebach, zdrowiu psychicznym, sposobach radzenia sobie ze stresem i możliwościach uzyskania wsparcia.

Istotną grupą będą również mieszkańcy małych miejscowości i osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, w tym osoby samotne, mające ograniczoną sieć wsparcia lub mniejsze możliwości korzystania z odpłatnych form pomocy. Lokalny i bezpłatny charakter działań ma ograniczyć bariery w dostępie do wiedzy, profilaktyki i pierwszego kontaktu z psychologiem, psychoterapeutą lub innym specjalistą posiadającym kwalifikacje i doświadczenie w obszarze zdrowia psychicznego.

Projekt będzie skierowany zarówno do osób chcących profilaktycznie poszerzyć wiedzę, jak i do tych, które potrzebują rozmowy ze specjalistą lub informacji o dostępnych formach pomocy. Realizacja spotkań we wszystkich sześciu gminach powiatu zwiększy dostępność działań i ograniczy barierę związaną z dojazdem.

Planowany udział obejmuje minimum **100** mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja spotkań profilaktycznych dotyczących zdrowia psychicznego	Realizacja łącznie 12 spotkań w gminach na terenie Powiatu Świebodzińskiego	dokumentacja fotograficzna
Zwiększenie wiedzy mieszkańców w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego	łącznie co najmniej 100 uczestników podczas wszystkich spotkań	listy obecności, dokumentacja fotograficzna
Zwiększenie zaangażowania młodzieży w promocję zdrowia psychicznego poprzez udział uczniów w przygotowaniu projektów graficznych kampanii „Dbam o siebie”	min. 10 uczniów	listy obecności, dokumentacja fotograficzna
Promocja zdrowia psychicznego w społeczności lokalnej	100 toreb z grafiką dotyczącą zdrowia psychicznego przekazanych mieszkańcom.	dokumentacja fotograficzna, faktura

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

Fundacja „PRZY OKAZJI” działa od marca 2024 r. na rzecz kobiet, osób z niepełnosprawnościami oraz lokalnych społeczności. Pomimo krótkiego okresu działalności posiada doświadczenie w realizacji projektów społecznych, edukacyjnych, integracyjnych i rozwojowych. Fundacja zrealizowała m.in. projekty skierowane do kobiet: „SIŁA ODWAGI”, „PRZY OKAZJI W PLENERZE”, „uWAŻNA JA!” oraz „Doceń się!”, w których

uczestniczyło łącznie kilkaset kobiet w różnym wieku, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Organizowała również wydarzenia artystyczne, integracyjne i edukacyjne dla mieszkańców. Fundacja posiada doświadczenie w realizacji usług społecznych na rzecz mieszkańców Gminy Zbąszynek i Gminy Międzyrzecz, w tym działań aktywizujących, integracyjnych i wspierających osoby wymagające szczególnego wsparcia. W Zbąszynku Fundacja współpracuje z Centrum Usług Społecznych, realizując działania skierowane m.in. do osób z niepełnosprawnościami, w tym zajęcia i aktywności w ramach świetlicy środowiskowej. W Międzyrzeczu realizowała działania społeczne i aktywizujące mieszkańców we współpracy z lokalnymi instytucjami. Zespół Fundacji posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z kobietami, osobami z niepełnosprawnościami, młodzieżą i seniorami. Członkowie Fundacji posiadają kompetencje pedagogiczne, społeczne i organizacyjne oraz doświadczenie w prowadzeniu działań profilaktycznych, edukacyjnych, integracyjnych i aktywizujących. Posiadane doświadczenie oraz znajomość lokalnych potrzeb stanowią odpowiednie zaplecze do realizacji zadania z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Świebodzińskiego.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie psychologa, terapeuty lub innego specjalisty posiadającego doświadczenie w obszarze zdrowia psychicznego (500 zł spotkanie 2 godzinne. tj. (1h wykład + 1 godz. rozmowy indyw.) x 12 spotkań)	6 000 zł	6 000 zł	
2.	Zakup drobnego poczęstunku (np. kawa, herbata, ciastka) dla uczestników spotkania (50 zł x 12 spotkań)	600 zł	600 zł	
4.	Zakup materiałów promocyjno-edukacyjnych - torby materiałowe z grafiką dla mieszkańców powiatu świebodzińskiego (100 szt x 30,00 zł)	3 000 zł	3 000 zł	
5.	Zakup plakatów informacyjnych wraz z projektem dot. spotkań (6 wzorów - dla każdej z gmin osobny)	500 zł	500 zł	
6.	Koordinacja działań (1 os.)	750 zł	750 zł	
7.	Koszty obsługi księgowej (1 usługa)	150 zł	150 zł	
8.	Wolontariusze – praca społeczna przy organizacji spotkań (1 os: 4 h x 40 zł = 160,00 zł) x 2 osoba x 12 spotkań	3 840 zł	0 zł	3 840 zł (wkład własny osobowy – praca społeczna)
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		13 840 zł	10 000 zł	3 840 zł

Oświadczam(-my), że:

Oświadczam(-my), że:

- Qualine mojer

Data

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)