

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*”.

**DORĘCZONO
OSOBIŚCIE****I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

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

Starostwo Powiatowe w Wołominie
KANCELARIA OGÓLNA
05-200 Wołomin, ul. Prądzyńskiego 3

wpłynęło **10-04-2026**

L. dz. **24195/2026**

Łość zał. podpis

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 Mamy Wołomin, KRS 0000429456, 05-200 Wołomin ul. Prądzyńskiego 31,
www.mamywołomin.pl, e-mail: mamy.wolomin@gmail.com, tel 502 039 293

STAROSTWO
POWIATOWE W WOŁOMINIE
Wydział Spraw Obywatelskich
wpłynęło dnia **13.04.2026**

L. dz.
J. Szczesna - materiały
na posied.
Zarządu

2. Dane osoby upoważnionej do składania
wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko,
numer telefonu, adres poczty elektronicznej)

Magdalena Filaber – tel. 502 039 293, mamy.wolomin@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Rodzina w równowadze – warsztaty regulacji stresu i dobrostanu psychicznego dla rodziców z powiatu wołomińskiego			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	11.05.2026	Data zakończenia	05.08.2026

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

Celem zadania jest wsparcie rodziców z powiatu wołomińskiego w radzeniu sobie ze stresem oraz przeciążeniem psychicznym związanym z codziennymi obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi. Działania mają charakter profilaktyczny – wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne rodziców na wczesnym etapie, zapobiegając pogłębianiu się trudności i konieczności korzystania z bardziej specjalistycznych form pomocy.

Współczesne rodziny funkcjonują w warunkach wysokiego napięcia i presji czasu, co wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne dorosłych, relacje rodzinne oraz dobrostan dzieci. Wczesne wsparcie rodziców w zakresie regulacji emocji i stresu ma istotne znaczenie profilaktyczne.

Projekt „Rodzina w równowadze” ma charakter edukacyjno-warsztatowy i skierowany jest do rodziców i opiekunów dzieci z terenu powiatu wołomińskiego.

W ramach zadania zostanie zrealizowany cykl 10 warsztatów (po 2 godziny), podczas których uczestnicy poznają mechanizmy stresu oraz nauczą się praktycznych sposobów regulacji napięcia psychicznego i emocjonalnego.

Warsztaty będą miały charakter praktyczny i obejmą m.in.:

- podstawy funkcjonowania układu nerwowego w kontekście stresu,
- techniki oddechowe i relaksacyjne,

- pracę z przekonaniami i schematami myślenia,
- sposoby wspierania równowagi psychicznej w codziennym życiu.

Uczestnicy otrzymają materiały do pracy własnej, umożliwiające utrwalenie efektów warsztatów (zostaną przygotowane specjalnie na potrzeby tego projektu).

Zajęcia będą prowadzone w kameralnych grupach, przez co najmniej 3 specjalistów z różnych dziedzin. Projekt zostanie zrealizowany w minimum 2 lokalizacjach na terenie powiatu wołomińskiego (m.in. Wołomin, Zielonka, Kobyłka), w przestrzeniach udostępnionych przez współpracujące instytucje lokalne.

Projekt będzie realizowany z uwzględnieniem zasad dostępności:

- zajęcia odbywać się będą w przestrzeniach przyjaznych rodzinom (możliwość udziału z dzieckiem),
- udział w projekcie jest bezpłatny,
- komunikacja będzie prowadzona w sposób prosty i zrozumiały,
- zapewniona zostanie atmosfera bezpieczeństwa i otwartości.

Informacja o projekcie będzie rozpowszechniana poprzez:

- media społecznościowe Fundacji,
- lokalne grupy i społeczności,
- współpracę z instytucjami lokalnymi,
- materiały informacyjne publikowane przed i w trakcie realizacji projektu.

- 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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba warsztatów edukacyjnych	10	lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
Liczba godzin warsztatów	20	harmonogram realizacji zadania
Liczba uczestników projektu	30	formularze zgłoszeniowe, listy obecności

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

Fundacja Mamy Wołomin od 2012 roku działa na rzecz rodzin z dziećmi z terenu powiatu wołomińskiego, organizując zajęcia rozwojowe dla dzieci, warsztaty dla rodziców oraz wydarzenia integrujące lokalną społeczność. Szczególnym obszarem działalności Fundacji jest wspieranie rodzin z dziećmi oraz budowanie przestrzeni sprzyjającej rozwojowi dzieci, rodziców oraz wzmacnianiu relacji rodzinnych. Działania Fundacji każdego roku obejmują kilkaset rodzin z terenu powiatu wołomińskiego.

Fundacja posiada doświadczenie w realizacji projektów finansowanych ze środków publicznych, w tym we współpracy z samorządami lokalnymi oraz instytucjami publicznymi. W ramach realizowanych projektów organizowane były m.in. warsztaty dla rodziców, spotkania edukacyjne, grupy wsparcia oraz zajęcia rozwojowe dla dzieci.

Osoby zaangażowane w realizację zadania:

1. Osoba odpowiedzialna za koordynację administracyjną projektu – absolwentka kierunku ekonomia i zarządzanie, z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu organizacji oraz realizacji projektów finansowanych ze środków publicznych.

Zakres zadań:

- organizacja i koordynacja harmonogramu działań,
- nadzór nad budżetem projektu
- zakupy do projektu
- kontakty z trenerami, instytucjami udostępniającymi sale
- kontakty z uczestnikami projektu,
- prowadzenie dokumentacji projektowej (listy obecności, zgody, formularze),
- wsparcie organizacyjne warsztatów,
- przygotowanie i współtworzenie sprawozdania końcowego.

2. Promocja projektu

Działania promocyjne będą realizowane przez zespół posiadający doświadczenie w komunikacji z lokalną społecznością oraz prowadzeniu kanałów informacyjnych (media społecznościowe, grupy lokalne).

Zakres działań:

- przygotowanie i publikacja informacji o projekcie,
- komunikacja z uczestnikami,
- promocja wydarzeń i rekrutacja,
- informowanie o efektach projektu.

3. Obsługa księgową

Osoba z wykształceniem kierunkowym i doświadczeniem w prowadzeniu księgowości projektów, w tym finansowanych ze środków publicznych.

Zakres:

- prowadzenie ewidencji finansowej projektu,
- rozliczenia zgodnie z obowiązującymi przepisami,
- przygotowanie dokumentacji finansowej do sprawozdania.

4. Zespół merytoryczny (wymienione 4 osoby, a co najmniej 3 z nich będą realizowały warsztaty):

1) Absolwent wychowania fizycznego (2003 r.), z wieloletnim doświadczeniem w pracy z układem ruchu, terapią manualną oraz pracą z kręgosłupem i napięciem mięśniowo-powięziowym. Posiada liczne kwalifikacje w obszarze terapii manualnej, masażu oraz pracy psychosomatycznej, w tym m.in. jako instruktor rehabilitacji kręgosłupa oraz specjalista technik stymulacji mikrokrążenia.

Od wielu lat prowadzi warsztaty i pracę indywidualną, łącząc pracę z ciałem, oddechem i świadomością. Specjalizuje się w przekazywaniu uczestnikom prostych, praktycznych narzędzi wspierających regulację napięcia, redukcję stresu oraz poprawę dobrostanu psychofizycznego.

2) Specjalistka pracy rozwojowej i wsparcia procesów wewnętrznych, łącząca podejście analityczne i refleksyjne.

W swojej pracy wykorzystuje elementy pracy z przekonaniem, świadomością oraz procesami decyzyjnymi. Prowadzi konsultacje i warsztaty wspierające lepsze rozumienie siebie, swoich reakcji oraz schematów działania, co przekłada się na obniżenie poziomu stresu i poprawę funkcjonowania w codziennych sytuacjach.

- 3) Trenerka i edukatorka z doświadczeniem w prowadzeniu warsztatów dla dzieci i rodziców w zakresie komunikacji oraz kompetencji społecznych. Absolwentka Psychologii Pozytywnej (SWPS) oraz Akademii Psychobiologii, a także licznych kursów rozwojowych, m.in. z zakresu pracy z ciałem, emocjami i przekonaniem.
Od lat prowadzi autorskie zajęcia oraz warsztaty wspierające rodziców w budowaniu relacji, regulacji emocji oraz radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami wychowawczymi.
- 4) Trenerka, terapeutka i specjalistka pracy z ciałem i emocjami. Absolwentka SWPS, opiekun merytoryczny PTWP, współautorka programów edukacyjnych (CRK BrainUp).
Prowadzi warsztaty z zakresu uważności (mindfulness), pracy z emocjami oraz kompetencji społecznych. W pracy wykorzystuje m.in. techniki pracy z ciałem oraz metody wspierające regulację emocjonalną i redukcję stresu.

W ramach realizacji projektu zapewnione zostanie zaplecze lokalowe oraz organizacyjne niezbędne do przeprowadzenia warsztatów. Wkład rzeczowy obejmuje:

- nieodpłatne udostępnienie sal warsztatowych -20 h x 50 zł (uśredniona kwota najmu)
- nieodpłatne udostępnienie przestrzeni biurowej - 30h x 30zł (kwota odpowiadająca najmowi biura)
- dostęp do sprzętu biurowego i warsztatowego (komputer, drukarka, projektor, flipchart),
- możliwość korzystania z telefonu i samochodu na potrzeby projektu,
- wyposażenie do organizacji poczęstunku (naczynia, termosy itp.) -3 ostatnie punkty trudne do oszacowania kwotowego

Wkład pracy wolontariusza szacowany na 20 h wsparcie organizacyjne (przygotowanie sali, porządkowanie po zajęciach, wykonywanie i obróbka zdjęć itp.)

Wyjaśnienie dot. materiałów:

Materiały wykorzystywane bezpośrednio podczas realizacji warsztatów, niezbędne do pracy z grupą oraz zapewnienia komfortu uczestników obejmują m.in.:

- materiały piśmiennicze (np. długopisy, flamastry, markery, kartki, papier do flipcharta itp.),
- drobny poczęstunek dla uczestników (np. woda, herbata, kawa, owoce, drobne przekąski),
- materiały do pracy z ciałem i regulacji napięcia (np. piłeczki do masażu, gniotki antystresowe, rollery, maty i poduszki sensoryczne, akcesoria do ćwiczeń oddechowych czy elementy wspierające relaksację i wyciszenie).

Opracowanie materiałów warsztatowych oznacza przygotowanie merytoryczne i dydaktyczne treści wykorzystywanych w projekcie, służących realizacji celów warsztatów oraz utrwaleniu efektów pracy uczestników. Obejmuje:

- opracowanie scenariuszy warsztatów,
- przygotowanie kart pracy i materiałów edukacyjnych dla uczestników,
- dostosowanie treści do tematyki projektu (regulacja stresu, dobrostan psychiczny),
- przygotowanie materiałów do wykorzystania podczas zajęć,
- opracowanie materiałów powarsztatowych do samodzielnej pracy uczestników w domu,
- przygotowanie materiałów do druku oraz ich wydruk.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie i prowadzenie warsztatów (20h)	5200 zł		
2.	Opracowanie materiałów warsztatowych (scenariusze, karty	1200 zł		

	pracy, materiały powarsztatowe dla uczestników)			
3.	Materiały niezbędne do przeprowadzenia warsztatów, w tym m.in. piśmiennicze, poczęstunek oraz do pracy z ciałem i regulacji napięcia	1800 zł		
4.	Promocja i rekrutacja uczestników	600 zł		
5.	Koordinacja administracyjna projektu	900 zł		
6.	Księgowość projektu	300 zł		
7.	Wkład własny osobowy: 20 h - wsparcie organizacyjne (przygotowanie sali, porządkowanie po zajęciach, wykonywanie i obróbka zdjęć	700 zł		
8.	Wkład własny rzeczowy – nieodpłatne udostępnienie lokalu na potrzeby obsługi organizacyjnej, promocji i rekrutacji uczestników projektu (30 godz. x 30 zł) oraz na warsztaty (20 h x 50 zł)	1900 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		12 600 zł	10 000 zł	0 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

.....
Filaber
MAJ

Data
9.04.2026

.....
Dob
MAJ

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