

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 publicznego¹⁾ | 14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie |

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: Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju i Pomocy "Q Zmianom" , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000211297 , Kod pocztowy: 03-702 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Kawęczyńska , Numer posesji: 16 , Numer lokalu: 40/41/42 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Praga-Północ (dzielnica) , Strona www: www.qzmianom.org , Adres e-mail: biuro@qzmianom.org , Numer telefonu: 668299026 , 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) | Emilia Grabowska Adres e-mail: e.grabowska@qzmianom.org Telefon: 666299026 |

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

| | | | | |
|--|--|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | Ekspedycja Przyrodników – Tydzień Uważności i Sensoryki dla dzieci w wieku przedszkolnym | | | |
| 2. Termin realizacji zadania²⁾ | Data rozpoczęcia | 14.06.2026 | Data zakończenia | 11.09.2026 |

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

Opis zadania

Projekt „Ekspedycja Przyrodników – Tydzień Uważności i Sensoryki” to wakacyjny program warsztatów relaksacyjno–rozwojowych skierowany do dzieci w wieku 4–6 lat uczęszczających na dyżury wakacyjne w warszawskich przedszkolach.

Projekt zakłada realizację zajęć w trzech przedszkolach na terenie Warszawy, obejmujących łącznie dziewięć grup przedszkolnych oraz około 135 dzieci i 9 wychowawców. Liczebność każdej grupy nie przekroczy 18 dzieci, co umożliwi dostosowanie pracy do indywidualnych potrzeb uczestników oraz zapewni bezpieczne i uważne warunki do prowadzenia zajęć.

W każdej placówce realizowany będzie tygodniowy cykl zajęć składający się z trzech spotkań trwających po 45 minut, prowadzonych przez psycholożkę. Zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu, co pozwala na utrzymanie ciągłości procesu oraz skuteczniejsze wspieranie rozwoju dzieci.

Istotnym elementem projektu jest jego kontynuacja pomiędzy spotkaniami. Po każdym zajęciu wychowawcy otrzymają plansze edukacyjne w formacie A3 zawierające propozycje prostych ćwiczeń sensorycznych, uważnościowych i ruchowych do realizacji w kolejnych dniach. Materiały te będą dostosowane do warunków przedszkolnych i możliwe do wykorzystania również po zakończeniu projektu, w trakcie roku szkolnego.

Dzieci, realizując zadania z plansz wspólnie z nauczycielami, będą zbierały pieczątki stanowiące element motywacyjny i wspierający ich zaangażowanie. Po zakończeniu cyklu warsztatów każde dziecko otrzyma sensoryczne serduszko (tzw. gniotek), które wspiera regulację emocji i może być wykorzystywane w codziennym funkcjonowaniu.

Program zajęć oparty jest na spójnej narracji „Ekspedycji Przyrodników”, która angażuje dzieci i wprowadza je w świat doświadczeń sensorycznych, emocji i pracy z ciałem. Każde spotkanie posiada stałą strukturę obejmującą wprowadzenie, część ruchową, działania sensoryczne lub uważnościowe, element jogi oraz relaksację i zakończenie, co wzmacnia poczucie bezpieczeństwa dzieci.

Cykl warsztatów obejmuje trzy spotkania, z których każde koncentruje się na innym obszarze doświadczenia dziecka.

Pierwsze spotkanie „Tajemnice Głębi Ziemi” skupia się na budowaniu poczucia bezpieczeństwa i pracy z ciałem. Dzieci biorą udział w zabawach sensorycznych z wykorzystaniem naturalnych materiałów takich jak kora, kamienie, mech czy glina. Wprowadzane są ćwiczenia ugruntowujące oraz proste pozycje jogi, które pomagają dzieciom poczuć stabilność i kontakt z własnym ciałem. Spotkanie kończy się relaksacją opartą na czuciu ciężaru ciała.

Drugie spotkanie „Rzeka Spokoju” poświęcone jest uważności i emocjom. Dzieci uczą się zauważać dźwięki i bodźce z otoczenia, uczestniczą w ćwiczeniach ruchowych inspirowanych wodą oraz prostych aktywnościach w parach. Wprowadzane są elementy wyciszenia i relaksacji z wykorzystaniem wyobraźni, które wspierają koncentrację i regulację emocji.

Trzecie spotkanie „Taniec Wiatru” koncentruje się na oddechu, lekkości ruchu i współpracy. Dzieci wykonują proste ćwiczenia oddechowe, uczestniczą w zabawach rozwijających świadomość ciała oraz w aktywnościach wymagających współdziałania. Spotkanie kończy się kręgiem podsumowującym i elementem budowania wdzięczności.

Projekt odpowiada na obserwowane potrzeby dzieci w wieku przedszkolnym, związane z

trudnościami w koncentracji, regulacji emocji oraz nadmiarem bodźców. Okres wakacyjny, w którym zaburzona zostaje codzienna struktura dnia, dodatkowo wzmacnia potrzebę działań wspierających wyciszenie i poczucie bezpieczeństwa.

Realizacja projektu przyczyni się do rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych dzieci, poprawy ich koncentracji oraz zwiększenia świadomości ciała. Dzięki przekazanim materiałom i doświadczeniu zdobytym podczas zajęć, wychowawcy będą mogli kontynuować działania także po zakończeniu projektu, co nadaje mu charakter trwały.

Promocja projektu

Informacje o projekcie będą upowszechniane za pośrednictwem mediów społecznościowych Stowarzyszenia. Promocja będzie prowadzona również we współpracy z przedszkolami uczestniczącymi w projekcie, poprzez bezpośredni kontakt z kadrą oraz rekomendacje w środowisku edukacyjnym.

Dodatkowo informacja o realizacji projektu będzie przekazywana w sposób bezpośredni do placówek współpracujących ze Stowarzyszeniem, co pozwoli dotrzeć do szerokiego grona odbiorców.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Zapewniony będzie różnorodny sposób kontaktu z koordynatorem projektu, w tym kontakt telefoniczny, mailowy oraz możliwość kontaktu online za pośrednictwem komunikatorów takich jak Teams czy Zoom, a także kontakt osobisty w biurze Stowarzyszenia oraz w placówkach realizujących projekt.

W przypadku zgłoszenia takiej potrzeby możliwe będzie zapewnienie wsparcia w postaci dostępu do tłumacza PJM lub innych rozwiązań wspierających komunikację.

Materiały i komunikaty kierowane do uczestników będą dostosowane do wieku dzieci, oparte na prostym języku, przekazie wizualnym oraz doświadczeniu praktycznym.

Miejsce realizacji

Zajęcia będą realizowane w trzech warszawskich przedszkolach podczas dyżurów wakacyjnych. Dodatkowo działania organizacyjne i koordynacyjne będą prowadzone w biurze Stowarzyszenia.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
|--|--|---|
| Liczba dzieci uczestniczących w projekcie | 135 | oświadczenia od przedszkoli |
| Liczba wychowawców uczestniczących w projekcie | 9 | oświadczenia od przedszkoli |

| | | |
|---|----|-----------------------------|
| Liczba grup przedszkolnych objętych wsparciem | 9 | oświadczenia od przedszkoli |
| Liczba spotkań zrealizowanych dla każdej z grup | 3 | oświadczenia od przedszkoli |
| Liczba przekazanych plansz do pracy własnej | 27 | wydruk |

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom działa od 25 czerwca 2004 roku. Nasz zespół tworzą osoby profesjonalnie zajmujące się pomocą i edukacją psychologiczną: psychologzy, pedagodzy, trenerzy oraz wolontariusze. Działamy poprzez organizację szkoleń, warsztatów psychoedukacyjnych i psychoterapii. Aktywnie włączamy się w budowanie systemów wsparcia lokalnego na Pradze Północ. Wspieramy organizacje w zarządzaniu i monitoringu projektów.

Stowarzyszenie współpracowało z instytucjami takimi jak: Biuro Edukacji Urzędu Miasta St. Warszawy, Fundacja Legii, Stowarzyszenie Harcerskie, Fundacja AVE, Fundacja Medicover, Kościół Armia Zbawienia, Grupa Pedagogiki i Animacji Praga-Północ, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci TPD, Stowarzyszenie KARAN, Stowarzyszenie dla Rodzin, CARITAS, Fundacja Samodzielność od Kuchni i inne.

Stowarzyszenie Q Zmianom jest członkiem Komisji Dialogu Społecznego ds. Edukacji, Komisji Dialogu Społecznego ds. LSW i PWD, Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego Dzielnicy Pragi-Północ, Sieci Pozarządowych Instytucji Rynku Pracy, Spółdzielni Kooperatywy Pozarządowej, Forum Organizacji Praskich.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Prowadzi warsztaty rozwijające kompetencje emocjonalne, społeczne oraz zajęcia sensoryczne i relaksacyjne, dostosowane do potrzeb rozwojowych dzieci.

Regularnie realizowane są działania w ramach akcji „Lato w Mieście”, w tym zajęcia sensoryczne i ruchowe wspierające integrację zmysłów, redukcję napięcia oraz rozwój świadomości ciała. W ostatnich latach w projektach organizacji uczestniczyły setki dzieci, nauczycieli.

Stowarzyszenie realizowało również projekt „Sensoryczne Królestwo”, który obejmował cykl warsztatów relaksacyjno-sensorycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym. Zajęcia oparte były na narracji angażującej dzieci w odkrywanie świata zmysłów poprzez zabawę, ruch oraz elementy uważności. Projekt spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem zarówno ze strony dzieci, jak i nauczycieli, a jego efektem było m.in. zwiększenie koncentracji dzieci, poprawa ich regulacji emocjonalnej oraz wzrost zaangażowania w zajęcia.

Istotnym doświadczeniem Stowarzyszenia jest także wieloletnia realizacja projektu „Oswoić

konflikt!”, prowadzonego w warszawskich przedszkolach i szkołach. Celem projektu jest rozwijanie u dzieci umiejętności radzenia sobie z emocjami, budowanie relacji oraz nauka konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. W ramach projektu prowadzone są warsztaty dla dzieci, a także działania wspierające nauczycieli i rodziców.

Zespół posiada doświadczenie w pracy metodami mindfulness oraz elementami jogi dla dzieci, co pozwala na prowadzenie zajęć łączących ruch, uważność i pracę z ciałem. Dzięki temu proponowane działania są spójne, bezpieczne i dostosowane do możliwości rozwojowych uczestników.

Trenerka zaangażowana w realizację projektu (psycholożka) jest absolwentką kursu trenerskiego jogi dla dzieci.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Stowarzyszenie Q Zmianom posiada biuro w użyczonym przez m.st. Warszawa lokalu, tam będzie koordynowany projekt. Stowarzyszenie dysponuje sprzętem biurowym, który będzie wykorzystywany do realizacji projektu: laptopem, kolorową drukarkę marki Konica oraz laserową drukarkę czarno-białą marki HP.

Stowarzyszenie posiada stronę internetową www.qzmianom.org, fanpage www.facebook.com/QZmianom polubiony przez ponad 2400 użytkowników, gdzie będą upowszechniane aktualności projektowe. Stowarzyszenie zaczęło również prowadzić i promować bloga <https://blog.qzmianom.org/>, na którym specjaliści ze Stowarzyszenia dzielą się wiedzą i doświadczeniem dotyczącym psychoedukacji dzieci i młodzieży.

Do realizacji zajęć zostaną wykorzystane materiały edukacyjne i animacyjne należące do Stowarzyszenia: maty, chusty, część materiałów do ścieżki sensorycznej itp.

Opis zasobów kadrowych

W realizację projektu „Ekspedycja Przyrodników – Tydzień Uważności i Sensoryki” zaangażowana będzie pani Zoriana Tiumentseva – psycholożka, pedagożka, certyfikowana trenerka Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) I i II stopnia oraz trenerka jogi dla dzieci.

Pani Zoriana ukończyła studia z zakresu psychologii i pedagogiki na Prykarpaccim Narodowym Uniwersytecie im. Wasyla Stefanyka oraz czteroletnie kolegium pedagogiczne w Czortkowskiej Humanitarno-Pedagogicznej Wyższej Szkole Zawodowej im. Ołeksandra Barwińskiego. Swoje kwalifikacje rozwijała także poprzez udział w półrocznym zaawansowanym szkoleniu z psychologii dziecięcej w Women’s Compass School oraz specjalistycznych kursach z zakresu seksuologii dzieci i młodzieży (Forum Media Polska Sp. z o.o.) oraz pomocy psychologicznej osobom doświadczającym przemocy w rodzinie (Pracownia CBT Piotr Kucharzak).

Ukończyła kurs trenerski w Studio Psychologicznym, uzyskując certyfikat trenera TUS I i II stopnia, a także kurs trenerski jogi dla dzieci. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i kursach, stale podnosząc swoje kompetencje zawodowe.

Obecnie jest w trakcie studiów podyplomowych na kierunku „Psychologia pozytywna w edukacji i wychowaniu. Wspomaganie rozwoju dzieci i młodzieży” w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego.

Pani Zoriana posiada bogate doświadczenie praktyczne w pracy z dziećmi i młodzieżą, zdobyte podczas realizacji projektów Stowarzyszenia, takich jak „Oswoić konflikt”, „Nowa Baza”, „Superbohaterowie Uwaga”, „Mobilny Psycholog” oraz program „Lato w mieście”. Prowadziła zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalne, społeczne, umiejętności samoregulacji oraz wsparcie adaptacyjne dzieci, w tym również dzieci z doświadczeniem migracyjnym.

Jest również autorką koncepcji, scenariuszy oraz trenerką w projekcie „Sensoryczne Królestwo” realizowanym w latach 2024–2025, który obejmował warsztaty sensoryczne i uważnościowe dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Jej doświadczenie łączy wiedzę psychologiczną z praktyką pracy warsztatowej, co pozwala na prowadzenie zajęć w sposób bezpieczny, angażujący i dostosowany do potrzeb rozwojowych dzieci.

W wyjątkowych przypadkach losowych dopuszczamy możliwość realizacji części lub całości zadań przez osobę o odpowiednich kwalifikacjach i kompetencjach i minimum 2 letnim doświadczeniu w tego rodzaju zajęciach

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp. | Rodzaj kosztu | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|-----|---|-------------|-----------|-----------------|
| 1. | koordynator projektu, koordynacja działań, rekrutacja przedszkoli, organizacja zajęć (umowa o pracę, umowy cywilnoprawne, rachunek lub f.vat z jednoosobowej działalności gospodarczej wraz z kosztami pracodawcy) | 1 100,00 | | |
| 2. | przygotowanie i przeprowadzenie zajęć z uczestnikami projektu (umowa o pracę, umowy cywilnoprawne, rachunek lub f.vat z jednoosobowej działalności gospodarczej wraz z kosztami pracodawcy) (9 grup x 3 spotkania x 150 zł) | 4 050,00 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|------------------|-------------|
| 3. | przygotowanie merytoryczne i graficzne oraz zakup materiałów na zajęcia (materiały plastyczne, edukacyjne, sensoryczne, gniotki, animacyjne, papiernicze i inne oraz poczęstunek, środki dezynfekcji i ochrony osobistej) FVAT wraz z kosztami dostawy (umowa o pracę, umowy cywilnoprawne, rachunek lub f.vat z jednoosobowej działalności gospodarczej wraz z kosztami pracodawcy) (9 grup x x średnio 250 zł) | 2 250,00 | | |
| 4. | Stworzenie i wydruk autorskich ćwiczeń dla wychowawców oraz wydruk plasz (umowa o pracę, umowy cywilnoprawne, rachunek lub f.vat z jednoosobowej działalności gospodarczej wraz z kosztami pracodawcy, f vat) | 1 200,00 | | |
| 5. | obsługa finansowo-księgowa projektu (umowa o pracę, umowy cywilnoprawne, rachunek lub f.vat z jednoosobowej działalności gospodarczej wraz z kosztami pracodawcy, fvat) | 600,00 | | |
| 6. | Koszty biura projektu: czynsz, internet, media, sprzętanie, art. chemiczne, drobny sprzęt, ochrona i inne (f.vat) wraz z kosztami dostawy | 800,00 | | |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 10 000,00 | 10 000,00 | 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)*

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.