

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>FUNDACJA POTRZEBA ROZWOJU</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000981676</b> , Kod pocztowy: <b>03-287</b> , Poczta: <b>WARSZAWA</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Głębocka</b> , Numer posesji: <b>56f</b> , Numer lokalu: <b>3</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Białołęka (dzielnica)</b> , Strona www: <b>www.fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> , Adres e-mail: <b>kontakt@fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> , Numer telefonu: <b>517745224</b> ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Katarzyna Racisz</b> <b>Adres e-mail: kontakt@fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> <b>Telefon: 517745224</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Spokojna głowa, zdrowsze ciało. Program edukacji zdrowotnej i profilaktyki dobrostanu psychofizycznego dla mieszkańców Warszawy			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	07.09.2026	Data zakończenia	30.11.2026

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

#### Opis zadania

Projekt „Spokojna głowa, zdrowsze ciało. Program edukacji zdrowotnej i profilaktyki dobrostanu psychofizycznego dla mieszkańców Warszawy” to cykl warsztatów edukacji zdrowotnej skierowanych do dorosłych mieszkańców m.st. Warszawy, poświęconych profilaktyce przeciążenia psychofizycznego, wzmocnieniu świadomości zdrowotnej oraz rozwijaniu codziennych nawyków wspierających zdrowie psychiczne i fizyczne. Projekt odpowiada na rosnącą skalę napięcia, przemęczenia, problemów ze snem, trudności z regeneracją oraz obniżonego dobrostanu, z którymi mierzy się dziś wielu mieszkańców dużego miasta.

Współczesne tempo życia, nadmiar bodźców, presja obowiązków zawodowych i rodzinnych, a także stała dostępność online sprawiają, że wiele osób funkcjonuje w stanie przewlekłego stresu i przeciążenia, nie rozpoznając w porę sygnałów ostrzegawczych płynących z organizmu. Często dopiero silne objawy somatyczne, spadek nastroju, wyczerpanie, zaburzenia snu, problemy z koncentracją czy rozdrażnienie skłaniają do refleksji, że zdrowie psychiczne i fizyczne wymagają troski oraz profilaktyki. Jednocześnie wiele osób nie posiada podstawowej wiedzy o tym, jak stres wpływa na ciało, jak dbać o układ nerwowy, czym jest higiena psychiczna i jakie proste działania mogą realnie poprawiać codzienne funkcjonowanie.

Projekt został pomyślany jako odpowiedź na tę potrzebę. Jego celem jest zwiększenie wiedzy uczestników oraz wzmocnienie ich praktycznych umiejętności w zakresie dbania o zdrowie i dobrostan psychofizyczny. Zadanie ma charakter edukacyjny i profilaktyczny, a nie terapeutyczny. Oznacza to, że uczestnicy nie będą korzystać z pomocy klinicznej czy interwencji medycznej, lecz z uporządkowanej, przystępnej i praktycznej wiedzy o zdrowiu, stresie, regeneracji oraz zdrowych nawykach, które można wdrażać w codziennym życiu.

Grupą docelową będą dorośli mieszkańcy Warszawy, w szczególności osoby doświadczające długotrwałego stresu, przeciążenia obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i opiekuńczymi, trudności z odpoczynkiem, snem i regeneracją, a także osoby zainteresowane profilaktyką zdrowia psychicznego i fizycznego. Projekt kierowany jest do mieszkańców, którzy chcą lepiej rozumieć mechanizmy wpływające na ich samopoczucie i zdrowie oraz poszukać praktycznych sposobów bardziej świadomego, zdrowszego funkcjonowania na co dzień. Zakładamy udział około 20 uczestników.

W ramach zadania zrealizowany zostanie cykl 5 warsztatów edukacyjnych po 2 godziny każdy, czyli łącznie 10 godzin warsztatowych. Taka formuła została wybrana celowo. Pojedyncze spotkanie może inspirować, ale zwykle nie daje przestrzeni do głębszego zrozumienia tematu, utrwalenia treści i przełożenia wiedzy na codzienną praktykę. Cykl spotkań pozwala uczestnikom stopniowo oswajać temat, lepiej rozumieć własne doświadczenia, porządkować wiedzę i wracać do omawianych zagadnień w kolejnych modułach. Dzięki temu projekt nie będzie jedynie jednorazowym wykładem, lecz realnym procesem edukacyjnym wspierającym zmianę codziennych nawyków i większą troskę o własne zdrowie.

Planowane warsztaty będą obejmować następujące obszary tematyczne:

#### 1. Stres i jego wpływ na organizm

Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy reakcji stresowej, dowiedzą się, jak stres wpływa na ciało, emocje, koncentrację, sen i codzienne funkcjonowanie. Omówione zostaną najczęstsze

objawy przeciążenia psychofizycznego oraz sygnały ostrzegawcze, których nie warto ignorować.

## 2. Układ nerwowy, napięcie i regulacja emocjonalna

Warsztat będzie dotyczył tego, jak rozpoznawać stan napięcia, jak odczytywać reakcje organizmu i jak wspierać siebie w obliczu codziennych obciążeń. Uczestnicy poznają proste sposoby wspierania regulacji emocjonalnej i obniżania napięcia.

## 3. Sen, regeneracja i odpoczynek jako element profilaktyki zdrowia

Podczas spotkania omówione zostanie znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Uczestnicy będą pracować nad rozpoznaniem własnych schematów przeciążenia oraz nad budowaniem bardziej wspierających rytmów dnia.

## 4. Zdrowe granice, higiena psychiczna i codzienne nawyki prozdrowotne

Warsztat będzie poświęcony temu, jak przeciążenie bywa związane z trudnością w stawianiu granic, nadmiarem obowiązków i funkcjonowaniem w ciągłym napięciu. Uczestnicy przyjrzą się codziennym nawykom, które mogą wspierać lub osłabiać ich dobrostan.

## 5. Mój własny plan dbania o dobrostan psychofizyczny

Ostatnie spotkanie będzie miało charakter integrujący i podsumowujący. Uczestnicy uporządkują zdobytą wiedzę oraz stworzą własny, realistyczny plan działań wspierających ich zdrowie i regenerację w codziennym życiu.

Warsztaty będą prowadzone w sposób przystępny i angażujący, z wykorzystaniem metod aktywnych: rozmowy, ćwiczeń indywidualnych i grupowych, elementów psychoedukacji, pracy na przykładach z życia codziennego oraz materiałów edukacyjnych. Uczestnicy otrzymają również praktyczne materiały do wykorzystania po warsztatach, w tym podsumowania najważniejszych treści, wskazówki do samodzielnej pracy oraz proste ćwiczenia wspierające wdrażanie zdrowych nawyków i dbanie o dobrostan psychofizyczny w domu.

Rekrutacja uczestników będzie miała charakter otwarty i zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem kanałów informacyjnych Fundacji oraz działań promocyjnych skierowanych do mieszkańców Warszawy. Informacja o projekcie będzie rozpowszechniana poprzez media społecznościowe, stronę internetową, lokalne kanały komunikacyjne oraz współpracujące podmioty i partnerów. Proces zapisów będzie prosty i przejrzysty, tak aby ułatwić dostęp osobom zainteresowanym udziałem w projekcie. W przypadku większej liczby zgłoszeń utworzona zostanie lista rezerwowa.

Projekt będzie realizowany na terenie m.st. Warszawy w przestrzeni dostępnej dla mieszkańców i przystosowanej do działań warsztatowych. Zadanie zakończy się krótkim podsumowaniem i ewaluacją, które pozwolą ocenić, w jakim stopniu uczestnicy zwiększyli swoją wiedzę i świadomość zdrowotną oraz jakie praktyczne działania zamierzają wdrażać po zakończeniu warsztatów.

Rezultatem zadania będzie nie tylko przeprowadzenie warsztatów, ale przede wszystkim zwiększenie świadomości zdrowotnej uczestników, wzmocnienie ich wiedzy na temat wpływu stresu i przeciążenia na organizm oraz rozwijanie praktycznych umiejętności wspierających zdrowe funkcjonowanie na co dzień. Projekt ma służyć temu, by mieszkańcy Warszawy lepiej rozumieli swoje potrzeby, szybciej zauważali sygnały przeciążenia i potrafili wdrażać codzienne działania służące ochronie i promocji zdrowia.

### **Miejsce realizacji**

Zadanie będzie realizowane na terenie m.st. Warszawy, w stacjonarnej przestrzeni warsztatowej dostępnej dla mieszkańców i przystosowanej do prowadzenia działań z zakresu edukacji

zdrowotnej. Miejsce realizacji zostanie dobrane z uwzględnieniem dogodnego dojazdu komunikacją miejską, bezpieczeństwa uczestników oraz możliwości prowadzenia pracy warsztatowej w komfortowych warunkach. Przestrzeń będzie umożliwiać realizację spotkań edukacyjnych, ćwiczeń indywidualnych i grupowych oraz zapewni warunki sprzyjające uważnej, spokojnej pracy nad tematami dotyczącymi zdrowia psychicznego i fizycznego. Przy wyborze miejsca uwzględnione zostaną także potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, tak aby projekt nie wykluczał żadnej grupy mieszkańców.

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Realizacja cyklu warsztatów edukacji zdrowotnej i profilaktyki dobrostanu psychofizycznego dla mieszkańców Warszawy	5 warsztatów zrealizowanych, łącznie 10 godzin warsztatowych	harmonogram realizacji zadania, listy obecności, dokumentacja merytoryczna projektu, dokumentacja fotograficzna
Objęcie mieszkańców Warszawy działaniami edukacyjnymi w zakresie ochrony i promocji zdrowia	20 uczestników objętych wsparciem	formularze zgłoszeniowe, listy obecności, dokumentacja organizacyjna projektu
Wzrost wiedzy uczestników na temat wpływu stresu, przeciążenia, snu, regeneracji i codziennych nawyków na zdrowie psychiczne i fizyczne	minimum 80% uczestników potwierdzi wzrost wiedzy i większą świadomość zdrowotną po zakończeniu udziału w zadaniu	anonimowe ankiety ewaluacyjne przed i po projekcie, zestawienie wyników ankiet, podsumowanie realizacji zadania
Wzmocnienie praktycznych umiejętności uczestników w zakresie dbania o dobrostan psychofizyczny i profilaktyki przeciążenia	minimum 80% uczestników wskaże co najmniej 2 konkretne działania, które może wdrożyć w codziennym życiu w celu poprawy dobrostanu psychofizycznego	ankiety ewaluacyjne, karty pracy uczestników, wypowiedzi uczestników zebrane podczas podsumowania warsztatów
Przygotowanie i przekazanie uczestnikom materiałów edukacyjnych wspierających utrwalanie treści warsztatowych i samodzielną pracę w domu	20 kompletów materiałów edukacyjnych przekazanych uczestnikom	egzemplarz materiałów edukacyjnych, dokumentacja projektowa, lista przekazanych materiałów

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

### **Charakterystyka oferenta**

Fundacja Potrzeba Rozwoju jest organizacją pozarządową realizującą działania edukacyjne, społeczne, rozwojowe i psychoedukacyjne, ukierunkowane na wspieranie osób i grup społecznych w budowaniu większej świadomości, sprawczości, dobrostanu i kompetencji potrzebnych w codziennym życiu. Fundacja działa w obszarach związanych z edukacją, rozwojem osobistym i społecznym, wzmacnianiem relacji, przeciwdziałaniem wykluczeniu społecznemu, wspieraniem rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych oraz promocją postaw służących lepszemu funkcjonowaniu jednostek i grup.

Wśród celów statutowych Fundacji znajdują się m.in. szeroko rozumiana psychoedukacja, nauczanie i doskonalenie umiejętności społecznych, komunikacyjnych i wychowawczych, działalność edukacyjna w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego, promocja zdrowego stylu życia i zachowań prozdrowotnych, wzmacnianie poczucia wpływu na własne zdrowie oraz działalność edukacyjna, profilaktyczna i doradcza. Fundacja podejmuje i może podejmować działania w formie warsztatów, szkoleń, spotkań, programów edukacyjnych, inicjatyw społecznych i materiałów wspierających rozwój uczestników.

Projekt „Spokojna głowa, zdrowsze ciało. Program edukacji zdrowotnej i profilaktyki dobrostanu psychofizycznego dla mieszkańców Warszawy” pozostaje bezpośrednio spójny z profilem działalności Fundacji oraz jej celami statutowymi. Łączy on edukację zdrowotną, działania profilaktyczne i wzmacnianie świadomości w obszarze codziennego dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne. Wpisuje się również w misję Fundacji, jaką jest wspieranie ludzi w bardziej świadomym, zdrowszym i bezpieczniejszym funkcjonowaniu w życiu codziennym.

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja Potrzeba Rozwoju oraz osoby zaangażowane w jej działania posiadają doświadczenie w realizacji warsztatów, szkoleń, spotkań edukacyjnych i działań psychoedukacyjnych dotyczących rozwoju osobistego, relacji, komunikacji, emocji, przeciwdziałania przeciążeniu oraz budowania większej świadomości własnych potrzeb i codziennych nawyków. Działania te koncentrują się na przekazywaniu praktycznej wiedzy, wzmacnianiu uczestników oraz tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do uczenia się i rozwoju.

W realizację zadania zaangażowana będzie Katarzyna Racisz – coach PCC ICF, trenerka, mentorka i edukatorka, od lat prowadząca warsztaty, szkolenia i spotkania rozwojowo-edukacyjne dla kobiet i innych grup odbiorców. Posiada doświadczenie w prowadzeniu działań opartych na psychoedukacji, pracy z emocjami, komunikacją, relacjami, stresem, przeciążeniem oraz wzmacnianiem sprawczości i świadomości uczestników. W swojej pracy łączy wiedzę rozwojową, edukacyjną i praktyczne narzędzia wspierające zmianę codziennych nawyków, większą uważność na sygnały płynące z ciała i psychiki oraz wzmacnianie dobrostanu.

Dotychczasowe doświadczenie Fundacji i osób ją tworzących obejmuje prowadzenie działań warsztatowych i edukacyjnych w obszarach związanych z funkcjonowaniem psychicznym, relacjami, rozwojem osobistym, dobrostanem i codziennym wspieraniem siebie w różnych sytuacjach życiowych. Kompetencje te są bezpośrednio przydatne w realizacji planowanego projektu, którego celem jest edukacja zdrowotna i profilaktyka dobrostanu psychofizycznego mieszkańców Warszawy. Projekt będzie realizowany z uwzględnieniem doświadczenia w pracy z grupą, prowadzeniu procesów warsztatowych, przygotowywaniu materiałów edukacyjnych oraz tworzeniu treści, które są jednocześnie merytoryczne, przystępne i możliwe do zastosowania w codziennym życiu. Dzięki

temu planowane działania mają realną szansę nie tylko przekazać wiedzę, ale również wesprzeć uczestników w przełożeniu jej na praktykę.

#### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

W realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne i techniczne Fundacji Potrzeba Rozwoju. Kluczowym zasobem będzie wiedza, doświadczenie i przygotowanie merytoryczne osób zaangażowanych w prowadzenie działań edukacyjnych, warsztatowych i psychoedukacyjnych, w szczególności w obszarze pracy z grupą, komunikacji, emocji, stresu, przeciążenia oraz budowania codziennych nawyków wspierających dobrostan psychofizyczny. Fundacja wykorzysta również swoje zasoby organizacyjne związane z przygotowaniem i koordynacją projektu, w tym planowanie harmonogramu, kontakt z uczestnikami, prowadzenie zapisów, działania informacyjne i promocyjne, przygotowanie materiałów edukacyjnych, organizację przestrzeni do pracy warsztatowej oraz bieżącą obsługę zadania. Ważnym zasobem będzie także doświadczenie w tworzeniu treści edukacyjnych i materiałów wspierających uczestników w samodzielnym utrwalaniu wiedzy i wdrażaniu nowych nawyków po zakończeniu spotkań.

W ramach realizacji zadania wykorzystywane będą również podstawowe zasoby techniczne i rzeczowe, takie jak komputer, telefon, dostęp do internetu, materiały biurowe i edukacyjne, narzędzia potrzebne do prowadzenia pracy warsztatowej oraz materiały przekazywane uczestnikom do wykorzystania po zajęciach. Fundacja zapewni również przygotowanie lub dostosowanie materiałów do potrzeb uczestników oraz organizację działań w sposób uwzględniający dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W przypadku realizacji spotkań stacjonarnych wykorzystana zostanie przestrzeń warsztatowa na terenie m.st. Warszawy, zapewniająca komfortowe i bezpieczne warunki do prowadzenia działań edukacyjnych. Dobór miejsca będzie uwzględniał jego dostępność komunikacyjną, możliwość pracy grupowej oraz potrzeby uczestników. Całość zasobów Fundacji zostanie wykorzystana tak, aby zapewnić sprawną, uporządkowaną i merytorycznie wartościową realizację projektu.

#### **IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego**

<b>Lp.</b>	<b>Rodzaj kosztu</b>	<b>Wartość PLN</b>	<b>Z dotacji</b>	<b>Z innych źródeł</b>
1.	Opracowanie programu warsztatów oraz przygotowanie materiałów edukacyjnych 1x 1200 zł	1 200,00		
2.	Prowadzenie warsztatów edukacji zdrowotnej i profilaktyki dobrostanu psychofizycznego — 5 warsztatów x 700 zł	3 500,00		
3.	Koordynacja zadania, organizacja zapisów i kontakt z uczestnikami — 2 miesiące x 700 zł	1 400,00		
4.	Wynajem sali warsztatowej — 5 spotkań x 300 zł	1 500,00		

5.	Przygotowanie, druk i kompletowanie materiałów edukacyjnych dla uczestników — 20 kompletów x 35 zł = 700 zł	700,00		
6.	Promocja projektu i rekrutacja uczestników — 1 usługa x 400 zł = 400 zł	400,00		
7.	Ewaluacja zadania i opracowanie podsumowania projektu — 1 usługa x 400 zł = 400 zł	400,00		
8.	Obsługa finansowo-księgową zadania — 1 usługa x 400 zł = 400 zł	400,00		
9.	Przygotowanie i dostosowanie materiałów edukacyjnych oraz zapewnienie wsparcia informacyjno-komunikacyjnego dla uczestników ze szczególnymi potrzebami — 1 usługa x 500 zł = 500 zł	500,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		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)*

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.