

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⁾	1a) wspieranie rodziny i systemu pieczy zastępczej

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 Mental Health Institute , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001235655 , Kod pocztowy: 00-682 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Hoża , Numer posesji: 86 , Numer lokalu: 410 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa , Strona www: fmhi.pl , Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com , Numer telefonu: +48 516 387 038 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 41-500 , Poczta: Chorzow , Miejscowość: Chorzow , Ulica: Chrobrego , Numer posesji: 20 , Numer lokalu: 21 , Województwo: śląskie , Powiat: Chorzów , Gmina: m. Chorzów ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Alesia Aminova Adres e-mail: aminova.reset@gmail.com Telefon: 516387038

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	BLIŻEJ – warsztaty wzmacniające kompetencje wychowawcze rodziców i więź rodzic–dziecko			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	08.11.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

Problem

Rodzice dzieci w wieku 5–9 lat, którzy wychowują je samotnie lub mają wąską sieć wsparcia (brak bliskich w pobliżu, niedawna przeprowadzka, przeciążenie pracą i obowiązkami), częściej reagują na trudne zachowania dziecka napięciem, krzykiem lub wycofaniem. Dziecko w tym wieku nie zawsze potrafi nazwać to, co przeżywa, więc emocje wyraża zachowaniem. Gdy rodzic nie ma narzędzi, by to zrozumieć, codzienne trudności narastają: rośnie liczba konfliktów, słabnie kontakt, a rodzina zaczyna potrzebować wsparcia instytucjonalnego.

Część rodzin nie korzysta z istniejącej w Warszawie oferty dla rodziców (warsztaty, poradnictwo, grupy wsparcia), ponieważ jest ona dostępna wyłącznie w języku polskim. Według szacunków GUS na koniec 2025 r. w Polsce przebywało ok. 2,3 mln cudzoziemców, a Warszawa jest jednym z głównych miejsc ich zamieszkania. Dla rodzica z barierą językową zaproszenie na warsztaty w szkole czy poradni bywa nieczytelne, a problem pozostaje bez reakcji do momentu kryzysu.

Brak wczesniej profilaktyki i psychoedukacji sprzyja narastaniu konfliktów w rodzinie i zwiększa ryzyko, że rodzina będzie wymagała interwencji ośrodka pomocy społecznej lub sądu rodzinnego, a w skrajnych przypadkach – umieszczenia dziecka w pieczy zastępczej.

Cel zadania

Wzmocnienie kompetencji opiekuńczo-wychowawczych rodziców dzieci w wieku 5–9 lat i ich więzi z dzieckiem poprzez cykl 4 warsztatów, tak aby codzienne trudności wychowawcze nie przeradzały się w kryzys rodziny. Cele szczegółowe:

- rodzic potrafi rozpoznawać i nazywać emocje dziecka oraz rozmawiać z nim o tym, co przeżywa;
- rodzic zna sposoby reagowania na trudne zachowania i konflikty bez przemocy, z jasnymi i spokojnie stawianymi granicami;
- dziecko ćwiczy z rodzicem nazywanie i wyrażanie emocji, a rodzina tworzy wspólne zasady i wartości;
- rodzina wie, gdzie w Warszawie szukać dalszego wsparcia (OPS, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, domy kultury, organizacje).

Zadanie realizuje działania przewidziane w ustawie o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej w zakresie pracy z rodziną (wzmacnianie kompetencji rodziców, grupy wsparcia dla rodzin) Wpisuje się w Program wspierania rodziny w m.st. Warszawie na lata 2025–2027, realizujący Strategię rozwiązywania problemów społecznych 2030, w szczególności w cel szczegółowy 2: „Wzmacnianie samodzielności i kompetencji opiekuńczo-wychowawczych rodzin”. Wspiera także cel szczegółowy 3: „Zintegrowanie usług środowiskowych wspierających rodziny z dziećmi” – poprzez mapę lokalnych miejsc wsparcia i kierowanie rodzin do instytucji w ich dzielnicy. Zadanie realizuje dwa kierunki działań Programu: działania profilaktyczne ograniczające ryzyko problemów społecznych w rodzinach oraz organizowanie społeczności lokalnej, czyli budowanie sieci wsparcia i kontaktów rodzin (grupa rodziców, Mapa Zasobów, kierowanie do poradni rodzinnych i OPS). Przyczynia się tym samym do głównego celu Programu: wzmocnienia zdolności rodzin do opieki i wychowania, poprawy ich funkcjonowania i zmniejszenia ryzyka umieszczenia dzieci w pieczy zastępczej.

Grupa docelowa i rekrutacja

Od 10 do 12 rodzin z terenu całej Warszawy (lokal na Bemowie pełni rolę dogodnego, dobrze skomunikowanego miejsca spotkań): rodzic lub opiekun oraz dziecko w wieku 5–9 lat (łącznie ok. 20–24 osób). Pierwszeństwo mają rodzice samotnie wychowujący dzieci oraz rodziny z ograniczoną

siecią wsparcia, w tym rodziny po przeprowadzce do Polski, dla których bariera językowa utrudnia dostęp do oferty wsparcia rodziny.

Rekrutacja jest otwarta dla wszystkich spełniających kryteria i prowadzona od 08.11 do 20.11.2026, a w razie wolnych miejsc – do dnia pierwszego spotkania przez administratorkę zadania, która kontaktuje się z placówkami oświatowymi, ośrodkami pomocy społecznej i organizacjami pracującymi z rodzinami, a także przez media społecznościowe Fundacji i grupy rodziców.

Zgłoszenie odbywa się przez krótki formularz (online). O udziale decyduje spełnienie kryteriów i kolejność zgłoszeń; tworzona jest lista rezerwowa. Ogłoszenie rekrutacyjne informuje o języku zajęć.

Sposób realizacji

Cykl 4 spotkań po 2 godziny (plus 30 minut Kącika Kawowego: pytania do trenerki, wymiana doświadczeń i budowanie sieci wsparcia rodziców), raz w tygodniu, w dzień wolny od pracy (weekend), tak aby mogli uczestniczyć zarówno pracujący rodzice, jak i dzieci. Spotkania dla rodziców i spotkania wspólne przeplatają się, tak aby to, czego rodzic uczy się na warsztacie, od razu przećwiczył z dzieckiem:

- Spotkanie 1 (rodzice): jak rozumieć emocje i zachowania dziecka w wieku 5–9 lat; co dzieje się z dzieckiem i z dorosłym w napięciu; proste techniki samoregulacji dla rodzica; jak rozmawiać z dzieckiem o tym, co przeżywa. W tym czasie dzieci mają zapewnioną opiekę w osobnej sali.
- Spotkanie 2 (rodzic + dziecko): rodzic w praktyce uczy dziecko nazywać i pokazywać emocje (gry, karty emocji, rysunek); ćwiczenia wspólnego uspokajania się. Część zajęć dla dzieci prowadzi specjalistka ds. relacji rodzic–dziecko.
- Spotkanie 3 (rodzice): konflikty, granice i zasady bez krzyku i kar fizycznych, w tym granice wokół ekranów i wieczorna rutyna; jak wspierać dziecko w trudnej sytuacji; profilaktyka wypalenia rodzicielskiego. Opieka nad dziećmi w osobnej sali.
- Spotkanie 4 (rodzic + dziecko): rodzina tworzy wspólne „pudełko wartości i zasad” (rysunek, kolaż, zapis zasad domu); podsumowanie i krótki warsztat z Mapą Zasobów Warszawy (jak zgłosić się po wsparcie do OPS czy poradni).

Język zajęć jako pomost do miejskiego systemu wsparcia

Zajęcia mogą być prowadzone w języku rosyjskim, w zależności od potrzeb uczestników, z możliwością komunikacji w języku ukraińskim i polskim. Jest to świadomy zabieg metodyczny: rodzic z barierą językową, który przeżywa trudności wychowawcze, często obawia się zwrócić do polskiej placówki. Zajęcia w zrozumiałym języku są pierwszym, bezpiecznym krokiem, po którym rodzina trafia do instytucji miejskich. Służą temu trzy elementy:

- słownictwo kluczowe – na każdym spotkaniu wprowadzane są polskie pojęcia z zakresu emocji, wychowania i wsparcia (np. poradnia psychologiczno-pedagogiczna, ośrodek pomocy społecznej, granice, adaptacja);
- dwujęzyczna (polsko-rosyjska) Mapa Zasobów Warszawy – przewodnik po instytucjach wsparcia rodziny (OPS, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie, domy kultury) z instrukcją krok po kroku, jak zgłosić się po pomoc w języku polskim;
- efekt długofalowy – zadanie nie tworzy systemu równoległego, lecz wprowadza rodzinę do miejskiego systemu wsparcia i przeciwdziała jej marginalizacji.

Efekty mierzone są ankietą przed i po cyklu, wypełnianą przez rodziców jako narzędzie autorefleksji (umiejętność rozpoznawania emocji dziecka, sposoby reagowania na konflikt, poczucie pewności w roli rodzica), oraz listami obecności.

Bezpieczeństwo dzieci: przed rozpoczęciem zajęć Fundacja wdroży Standardy Ochrony Małoletnich. Wszystkie osoby mające kontakt z dziećmi zostaną zweryfikowane w Rejestrze Sprawców

Przestępstw na Tle Seksualnym i przedstawią informację z Krajowego Rejestru Karnego oraz, w przypadku obywateli innych państw, odpowiedni dokument z państwa obywatelstwa.

Komplementarność: zadanie uzupełnia ofertę miejskich placówek – dociera do rodzin, które z niej nie korzystają, i kieruje je dalej (OPS, poradnie, WCPR). Fundacja wykorzystuje doświadczenie z realizowanego w Warszawie programu WORK RESET (ARP). Zadanie nie jest finansowane z innych środków m.st. Warszawy.

Miejsce realizacji

Zajęcia odbywają się w lokalu placówki edukacyjnej dla dzieci przy ul. Jerzego Waldorffa 41C na Bemowie, wynajmowanym na dni spotkań od 4EDUPL Sp. z o.o. Lokal ma osobne sale dla rodziców i dla dzieci, wyposażone i przystosowane do zajęć z dziećmi.

Lokal jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Na wniosek uczestnika zapewniamy dostęp alternatywny (komunikacja w preferowanej formie, materiały łatwe do czytania, zdalne wsparcie tłumacza PJM). Opieka nad dziećmi podczas spotkań dla rodziców umożliwia udział rodzicom samotnie wychowującym dzieci. Udział jest bezpłatny.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba rodzin objętych wsparciem	min. 10, maks. 12	Formularze zgłoszeń, listy obecności
Liczba rodzin, które ukończyły cykl (min. 3 z 4 spotkań)	min. 8	Listy obecności z poszczególnych warsztatów
Liczba przeprowadzonych warsztatów	4	Listy obecności z poszczególnych warsztatów
Odsetek rodziców deklarujących wzrost umiejętności rozpoznawania emocji dziecka i stawiania granic bez przemocy	min. 70%	Ankieta przed / po (narzędzie autorefleksji) na 1. i 4. spotkaniu
Liczba wydanych Map Zasobów Warszawy	min. 10	Protokół odbioru podpisany przez rodzica
Liczba „pudełek wartości i zasad” wykonanych i zabranych do domu	min. 10	Dokumentacja zdjęciowa (za zgodą rodziców)

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Mental Health Institute (KRS 0001235655) z siedzibą w Warszawie działa od 2026 r. na rzecz profilaktyki zdrowia psychicznego i psychoedukacji osób dorosłych i rodzin. Prowadzi autorskie programy grupowe dla rodziców i kobiet w zmianie życiowej, z naciskiem na praktyczne umiejętności, samoregulację i budowanie sieci wsparcia. Prezes Zarządu ma ponad 20-letnie doświadczenie w prowadzeniu działalności gospodarczej, w tym w zarządzaniu budżetami i zespołami.

Alesia Aminova, Prezes Zarządu i autorka programu, pełni w zadaniu funkcje trenerki i koordynatorki. Wynagrodzenie za te funkcje zostanie ustalone uchwałą Rady Fundacji, umowę w imieniu Fundacji podpisze pełnomocnik ustanowiony przez Radę, a czas pracy w każdej z funkcji będzie ewidencjonowany na odrębnych kartach pracy.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

- WORK RESET – od września 2026 r. Fundacja realizuje w Warszawie grupowy program profilaktyczny dla kobiet w trudnej sytuacji zawodowej, finansowany ze środków Agencji Rozwoju Przemysłu: rekrutacja uczestniczek, prowadzenie cyklu warsztatów grupowych, pomiar efektów ankietą przed i po, rozliczanie dotacji.
- RITA – Przemiany w Regionie (Fundacja Edukacja dla Demokracji) – grant na wizytę roboczą u organizacji partnerskiej w Mołdawii, dotyczącą przeniesienia metodyki programów profilaktycznych Fundacji; zrealizowany zgodnie z planem, sprawozdanie (w tym finansowe) złożone i w trakcie weryfikacji.
- Trenerka prowadząca ma ponad 10 lat doświadczenia w prowadzeniu programów grupowych i indywidualnych dla dorosłych.
- Specjalistka ds. relacji rodzic–dziecko ma doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzicami oraz przygotowanie pedagogiczno-psychologiczne.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe: Alesia Aminova – trenerka i koordynatorka zadania, certyfikowany coach ICF, trenerka neurointegracji; Nataliia Kazakevych-Donska – specjalistka ds. relacji rodzic–dziecko (umowa zlecenia), wykształcenie pedagogiczno-psychologiczne (Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny im. M. Drahomanowa w Kijowie), opracowuje ćwiczenia i karty pracy dla dzieci oraz prowadzi część zajęć dla dzieci; administratorka (rekrutacja, kontakt z uczestnikami, dokumentacja); opiekunka dzieci; biuro rachunkowe prowadzące wyodrębnioną ewidencję księgową zadania.

Zasoby rzeczowe: lokal z osobnymi salami dla rodziców i dzieci (ul. Jerzego Waldorffa 41C), laptop, autorskie materiały warsztatowe Fundacji (karty emocji, karty pracy, słowniczek pojęć), strona fmhi.pl i media społecznościowe Fundacji wykorzystywane do rekrutacji i informacji o zadaniu.

Zasoby finansowe: zadanie finansowane w całości z dotacji; Fundacja zapewnia nieodpłatnie promocję i obsługę komunikacji z uczestnikami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie warsztatów – trenerka (4 spotkania × 2,5 godz. = 10 godz. × 200 zł)	2 000,00		
2.	Opracowanie programu i materiałów dla rodziców (8 godz. × 100 zł)	800,00		
3.	Prowadzenie części zajęć dla dzieci na spotkaniach wspólnych – specjalistka ds. relacji rodzic–dziecko (2 × 2,5 godz. = 5 godz. × 200 zł)	1 000,00		
4.	Opracowanie ćwiczeń i kart pracy dla dzieci – specjalistka ds. relacji rodzic–dziecko (10 godz. × 100 zł)	1 000,00		
5.	Opieka nad dziećmi podczas spotkań dla rodziców (2 × 3 godz. = 6 godz. × 60 zł)	360,00		
6.	Najem lokalu z salami dla rodziców i dzieci – brutto (4 spotkania × 375 zł)	1 500,00		
7.	Materiały plastyczne i do „pudełka wartości i zasad” (12 rodzin × 60 zł)	720,00		
8.	Poczęstunek: woda, herbata, suche przekąski (76 os./spotk. × 5 zł)	380,00		
9.	Druk dwujęzycznych Map Zasobów Warszawy, kart pracy, materiałów i ulotek	400,00		
10.	Zapewnienie dostępności – dostęp alternatywny na wniosek uczestnika	100,00		
11.	Koordinacja zadania (8 godz. × 100 zł)	800,00		
12.	Administrowanie: rekrutacja, kontakt z uczestnikami, dokumentacja (7 godz. × 50 zł)	350,00		
13.	Obsługa księgowa zadania (2 mies. × 250 zł)	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 910,00	9 910,00	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 - złożony elektronicznie)*

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.