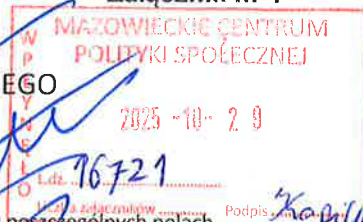




RPW/4720/2025
Data: 2025-10-29

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 Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

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 Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM Forma prawna: Fundacja Kod pocztowy: 00-375 Ulica: Smolna 13/402; Miejscowość: Warszawa; Województwo: mazowieckie; Powiat: Warszawa; Gmina: Warszawa REGON: 146975056 NIP: 1132870951 KRS: 0000484286 Adres e-mail: twojpsycholog2@gmail.com Prezes: Tomasz Rejent, tel. 790 707 447	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Paulina Rogulska, tel. 733 563 311 Adres e-mail: kontakt@razem-fundacja.org

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Razem w Świątecznym Czasie – wsparcie, rozwój, obecność			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	01.12.2025	Data zakończenia	31.12.2025

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)

Okres przedświąteczny i świąteczny to czas, w którym nakładają się na siebie czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego: presja społeczna (wizja „idealnych świąt”), wzmożone oczekiwania materialne i rodzinne, samotność i nostalgiczne wspomnienia, a także intensywny rytm końcówki roku akademickiego i zawodowego. Dla osób chorujących psychicznie oraz osób po przebytych kryzysach psychicznych kumulacja tych czynników oznacza realne zagrożenie pogorszeniem funkcjonowania: nawrót objawów, wzrost lęku, zaburzenia snu i odżywiania, nasilenie poczucia winy i wstydu, wycofanie społeczne. W praktyce Fundacji obserwujemy, że grudzień jest miesiącem o podwyższonym ryzyku destabilizacji, co znajduje odzwierciedlenie w większej liczbie próśb o interwencję, konsultacje „na cito”, prośby o towarzyszenie w trudnych sytuacjach rodzinnych oraz w potrzebie prostych, działających „tu i teraz” narzędzi samoregulacji i wsparcia wspólnotowego.

Diagnoza potrzeb opiera się na trzech źródłach:

1. **Wieloletnia praktyka Fundacji** – w kontaktach z beneficjentami identyfikujemy powtarzalny wzorzec: im bliżej świąt, tym częstsze zgłoszenia dotyczące samotności, lęku przed spotkaniami rodzinnymi, napięć wywołanych narzuconymi rytuałami oraz presją finansową. Osoby chorujące psychicznie zgłaszają obawy przed „maskowaniem” objawów przy stole, trudności w wyznaczaniu granic i w proszeniu o pomoc, a także unikanie przestrzeni publicznej z uwagi na nadmierną stymulację (tłumy, hałas, światła).
2. **Bieżące sygnały od partnerów lokalnych** – OPS, placówki wsparcia dziennego, poradnie, uczelnie oraz organizacje sąsiedzkie wskazują, że osoby w kryzysach psychicznych w grudniu czują się najbardziej „poza nawiasem”: kiedy większość otoczenia konsumuje narrację o radosnym, rodzinnym czasie, one nadal mierzą się z bezrobociem lub niestabilnością zatrudnienia, zadłużeniem, konfliktami w rodzinie, brakiem relacji albo powrotem symptomów choroby.
3. **Ewaluacje naszych działań** – ankiety poszkoleniowe i konsultacyjne pokazują, że najskuteczniejsze wsparcie w grudniu łączy trzy elementy: (a) krótki, uważny kontakt indywidualny (konsultacje), (b) konkretne, praktyczne narzędzia w formie warsztatów i kart pracy, (c) **działania w przestrzeni publicznej** z profesjonalnym towarzyszeniem, które pomagają bezpiecznie wracać do świata ludzi, do przeżywania wspólnoty na własnych warunkach i w swoim tempie.

Dlaczego projekt ma być zrealizowany **od 1 do 31 grudnia**? Bo to właśnie wtedy intensyfikują się opisane wyżej stresory – ich natężenie jest najwyższe w trzech ostatnich tygodniach przed świątami, a następnie w okresie międzyświątecznym. Wsparcie prowadzone w tym oknie czasowym umożliwia **prewencję nawrotów** oraz wdrożenie planów bezpieczeństwa adekwatnie do realnych, a nie hipotetycznych okoliczności (konkretne spotkania rodzinne, konkretne wyjścia do sklepów, realne napięcia budżetowe, realne ograniczenia sensoryczne miasta). To także jedyny okres w roku, kiedy symboliczna waga „uczestnictwa w życiu społecznym” jest tak duża – i kiedy brak uczestnictwa szczególnie boli. Dlatego działania osadzamy w kalendarzu grudniowym, tak by nie tylko przygotować uczestników na „szczyt” napięcia, ale i **towarzyszyć im w pierwszych krokach** ku integracji, w kontrolowanych, życzliwych warunkach.

Jednocześnie – choć Fundacja przez cały rok realizuje liczne inicjatywy pomocowe – **nie dysponujemy wystarczającymi środkami operacyjnymi** pozwalającymi na sfinansowanie tych działań w grudniu we właściwej skali i standardzie (konsultacje, warsztaty, wyjścia w przestrzeń publiczną, drobny poczęstunek, bilety wstępu, towarzyszenie psychoterapeuty). Pomoc jest teraz szczególnie potrzebna, a jednocześnie szczególnie kosztowna (krótki czas, dynamiczna logistyka, większa liczba dyżurów). Z tego powodu niniejszy projekt uzupełnia krytyczną lukę finansowania interwencji świątecznej i pozwala zapewnić wysoki poziom dostępności (architektonicznej i komunikacyjnej) oraz bezpieczeństwa psychologicznego.

Adresatami projektu są **osoby chorujące psychicznie i osoby po kryzysach psychicznych** (w tym w remisji), zagrożone wykluczeniem społecznym lub już doświadczające wykluczania, izolacji i stygmatyzacji. Mówimy zwłaszcza o tych, którzy mają za sobą epizody hospitalizacji, przerwane ścieżki edukacyjne lub zawodowe, trudności w utrzymaniu relacji i sieci wsparcia, a w grudniu dodatkowo napotykają bariery sensoryczne, ekonomiczne i emocjonalne. To właśnie dla nich planujemy **zestaw trzech uzupełniających się komponentów**: krótkoterminowe konsultacje indywidualne (stabilizacja i

plan na święta), warsztaty psychoedukacyjne „tu i teraz” (narzędzia, granice, samoregulacja) oraz **dwa wyjścia w przestrzeń publiczną** z towarzyszeniem psychoterapeuty-wolontariusza (bezpieczny trening uczestnictwa i budowanie poczucia przynależności).

W projekcie zakładamy **udział nie mniejszy niż 15 osób**, z elastycznym podejściem do obecności (prawo do przerw, możliwości wyjścia, strefa ciszy), jasnymi zasadami bezpieczeństwa i poszanowaniem różnorodności funkcjonowania. Każde działanie przewiduje materiały w języku prostym, możliwość większej czcionki, a wyjścia planujemy w miejscach możliwie łagodnych sensorycznie (mniej hałasu, dostęp do miejsc siedzących, czytelna nawigacja).

Podsumowując: potrzeba jest **pilna** (specyfika grudnia), **konkretna** (stabilizacja, narzędzia, integracja) i **ukierunkowana** na osoby najbardziej narażone na wykluczenie w okresie świątecznym. Projekt odpowiada na nią **minimalnym, ale kluczowym** pakietem wsparcia: konsultacje + warsztaty + wyjścia, z budżetem zabezpieczającym również koszty obecności specjalistów i kosztów uczestnictwa (bilety, ciepły napój, skromny posiłek), tak by nikt nie rezygnował z powodu barier finansowych.

DZIAŁANIE 1: KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (15 godzin) – szczegółowy opis

Cel szczegółowy: szybka stabilizacja emocjonalna i praktyczne przygotowanie do okresu świątecznego, stworzenie **indywidualnego planu bezpieczeństwa** oraz mapy wsparcia, w tym rozpoznanie wyzwalaczy i wypracowanie „mikrointerwencji” do zastosowania w realnym życiu.

Zakres i forma:

- Łącznie **15 godzin** konsultacji (najczęściej w formacie 60-minutowych sesji), realizowanych w trybie dostosowanym do uczestnika: spotkania stacjonarne w siedzibie Fundacji, z możliwością konsultacji online (dla osób mających ograniczenia zdrowotne, opiekuńcze lub transportowe).
- Pierwsza konsultacja: **szybka diagnoza funkcjonalna grudniowych stresorów** (bodźce, sytuacje społeczne, relacje, finanse, zdrowie somatyczne), wstępny plan wsparcia, ocena ryzyka i potrzeb dostępności (np. większa czcionka, wolniejsze tempo).
- Kolejne: **praca na konkretnych scenariuszach** (np. telefon od bliskiego, wyjście do sklepu, udział w spotkaniu rodzinnym, samotny wieczór), budowa „pakietu ratunkowego” (zestaw ćwiczeń oddechowych, stabilizacji sensorycznej, „plan B” – co robię, kiedy plan A nie wychodzi).
- Finalizacja: spisanie **Planu bezpieczeństwa na święta** (sygnały ostrzegawcze, kroki samopomocy, osoba do kontaktu, instytucje czynne 24/7) i **Mapy wsparcia** (ludzie, miejsca, telefony, godziny dostępności).

Standard bezpieczeństwa i etyki:

- Dobrowolność, poufność, jasne zasady (prawo do przerwy, rezygnacji, zmiany terminu).
- Checklista kryzysowa (co robimy, jeśli w trakcie konsultacji uczestnik sygnalizuje pogorszenie stanu).
- Język niestygmatyzujący, uwzględnienie różnic sensorycznych i kulturowych.

Dlaczego to potrzebne właśnie teraz: konsultacje w grudniu są „pomostem” między codziennością a szczególnie obciążającymi świętami – pozwalają **skonkretyzować strategię** i przeciwyczyć jej zanim dojdzie do sytuacji krytycznych. Krótkoterminowość zwiększa dostępność: więcej osób skorzysta z dopasowanego wsparcia.

Rezultaty i monitorowanie:

- Min. 70% uczestników kończy proces z **gotowym planem bezpieczeństwa** oraz **mapą wsparcia**.
- Karty sesji (anonimowe, bez wrażliwych danych), lista obecności.

Dostępność: możliwość asysty przy wejściu, materiały druk/pdf, większa czcionka, spokojny pokój, woda/herbata, krótka instrukcja dojazdu w języku prostym.

DZIAŁANIE 2: WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE (3 spotkania × 2 h, dwóch prowadzących) – szczegółowy opis

Cel szczegółowy: przekazanie **praktycznych narzędzi** do radzenia sobie w okresie świątecznym i przedświątecznym, wzmocnienie **kompetencji komunikacyjnych i granic**, a także trening **samoregulacji** emocjonalno-sensorycznej w bezpiecznych warunkach grupowych.

Struktura i treści (każde spotkanie 2 h):

- **Spotkanie 1: „Święta bez presji”** – psychoedukacja o stresorach grudniowych, rozbrajanie mitów („muszę”, „powinnam”), rozpoznawanie własnych potrzeb, podstawy asertywności (komunikaty „ja”), mini-skrypty rozmów z bliskimi (odmowa, prośba o wsparcie, skrócenie wizyty). Praktyka: odgrywanie scenek, pisanie krótkich formuł „bezpiecznego komunikatu”.
- **Spotkanie 2: „Regulacja i rytm”** – nauka mikrointerwencji regulacyjnych: oddech, uziemienie, praca z napięciem mięśniowym, „kotwice” planu dnia (sen, posiłki, światło dzienne), przerwy sensoryczne podczas zakupów/spotkań. Praktyka: 10-minutowy „reset” napięcia, indywidualny plan rytmu dobowego na okres świąteczny.
- **Spotkanie 3: „Sieci oparcia i plan na trudne chwile”** – mapowanie źródeł wsparcia (ludzie, instytucje, miejsca w mieście), projektowanie „koperty bezpieczeństwa” (lista telefonów, własne strategie, „zдания ratunkowe”), przygotowanie mini-scenariuszy „plan B/C” (np. kiedy odwołać udział albo jak wyjść wcześniej). Zakończenie: zebranie narzędzi w „pakiet świąteczny”.

Dlaczego dwóch prowadzących: duet (psycholog/psychoterapeuta + specjalista ds. integracji) pozwala łączyć perspektywę kliniczną z organizacyjną i społeczną, lepiej reagować na różne potrzeby jednocześnie (np. gdy część uczestników chce ćwiczyć rozmowę, a część potrzebuje chwili na regenerację), a także zapewnia **większe poczucie bezpieczeństwa** (zawsze jest ktoś dostępny 1:1).

Metody: krótkie miniwykłady, praca w parach, scenki, demonstracje technik, karty pracy, elementy uważności i relaksu. Język prosty, bez żargonu, szacunek dla różnic (nie zakładamy, że każdy świętuje).

Standard bezpieczeństwa i dostępności: jasne reguły (dobrowolność, prawo do nieuczestniczenia w ćwiczeniu), „strefa ciszy”, możliwość przerwy, materiały druk/pdf, większa czcionka, dostosowanie tempa. Fotorelacja bez twarzy (chyba że odrębna zgoda pisemna).

Rezultaty i monitorowanie:

- Min. 80% uczestników deklaruje wzrost poczucia kompetencji w radzeniu sobie ze stresem świątecznym i komunikacją granic.
- Dokumentacja: listy obecności,

Dlaczego to potrzebne: warsztaty uzupełniają konsultacje o **trening społeczny** i „próby generalne” sytuacji świątecznych. Dzięki temu w dniu wydarzenia uczestnicy nie zaczynają od zera, tylko sięgają po przeciwiczone, oswojone narzędzia.

DZIAŁANIE 3: DWA WYJŚCIA PRZEDŚWIĄTECZNE W PRZESTRZEŃ PUBLICZNĄ (2 × 3 h, z psychoterapeutą-wolontariuszem) – szczegółowy opis

Cel szczegółowy: bezpieczne, stopniowe **odmrażanie uczestnictwa społecznego** i wzmacnianie poczucia przynależności poprzez realne, ale kontrolowane sytuacje publiczne (np. kameralna kawiarnia, spokojna przestrzeń kulturalna), z profesjonalnym towarzyszeniem.

Format:

- Dwa wyjścia, każde po 3 godziny, w obecności psychoterapeuty, który wolontaryjnie będzie towarzyszył seniorom (i – w razie potrzeby – asystenta/koordynatora). Małe grupy (tak, by każdy miał przestrzeń i możliwość kontaktu 1:1).
- Przykładowe scenariusze:
 - „Kawiarniany pokój rozmów” – ciepły napój, przestrzeń do krótkich rozmów i odpoczynku; mini-warsztat „granice w święta” (15–20 minut), możliwość wcześniejszego wyjścia bez tłumaczenia się.
 - „Światło i cisza” – wizyta w miejscu o łagodnej stymulacji (np. niewielka ekspozycja, ogród świateł po godzinami szczytu), z przerwami na regulację, krótkimi ćwiczeniami uważności w ruchu.

Dlaczego to potrzebne: wiele osób chorujących psychicznie unika przestrzeni publicznej z powodu nadmiaru bodźców, lęku przed oceną, niskiej energii lub złych doświadczeń. Wyjście z terapeutą pozwala „przenieść” narzędzia z gabinetu do realnego świata – ośwoić dźwięki, światła, kontakt wzrokowy i krótką rozmowę, w warunkach, w których można się wycofać, usiąść, wziąć przerwę bez poczucia porażki.

Standard bezpieczeństwa, dostępności i organizacji:

- Przed wyjściem: jasny plan (czas, miejsce, dojazd prostym językiem, punkt zbiórki, numer telefonu prowadzącego), krótkie omówienie możliwych bodźców i opcji przerw.
- W trakcie: metoda „towarzyszenia w parze”, widoczna strefa odpoczynku, sygnał „stop” do przerywania aktywności, możliwość wcześniejszego zakończenia.
- Po wyjściu: **mini-debriefing** – co zadziało, co trudne, co wziąć na następny raz; aktualizacja planu bezpieczeństwa.
- Dostępność: miejsca z toaletą, możliwością siedzenia, bez barier architektonicznych; koszty uczestnictwa (bilet, ciepły napój, skromny posiłek) **pokrywa projekt**, aby nikt nie rezygnował z powodów finansowych.

Rezultaty i monitorowanie:

- Min. 70% uczestników deklaruje, że dzięki wyjściom czuje **większą gotowość** do bycia w przestrzeni publicznej w okresie świątecznym i po świętach.
- Dokumentacja: lista obecności

Dlaczego grudzień: to właśnie wtedy różnica między „wnętrzem” (dom, gabinet) a „zewnątrz” (miasto, sklepy, spotkania) jest największa – wizualnie i społecznie. Przekroczenie tej granicy w towarzystwie specjalisty ma ogromne znaczenie symboliczne i praktyczne, uruchamia **poczucie sprawczości** i „wspólnotę budowania”.

Odbiorcy: Projekt jest **realizowany dla i dedykowany osobom chorującym psychicznie oraz osobom doświadczającym kryzysów psychicznych mieszkańców województwa Mazowieckiego**, które są zagrożone wykluczeniem społecznym **zwłaszcza w okresie przedświątecznym i świątecznym**. To osoby, które często zmagają się z **długotrwałymi kryzysami** doświadczają **izolacji społecznej i samotności** wynikającej z choroby, stygmatyzacji oraz barier ekonomicznych i sensorycznych. Do projektu zapraszamy **nie mniej niż 15 uczestników**, którzy borykają się z problemem wykluczenia bądź są nim realnie zagrożeni. Nasza propozycja jest dla nich – skoncentrowana, praktyczna, bezpieczna i dostępna finansowo, bo budżet zabezpiecza również **wyjścia w przestrzeń publiczną** (restauracja/kawiarnia, obiad, kameralne wydarzenie kulturalne), które wzmacniają integrację, poczucie wspólnoty i sprawczości.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników objętych wsparciem	min. 15 osób	Lista obecności
Konsultacje indywidualne zrealizowane	15 konsultacji	Lista obecności i/lub karta dyżuru

Warsztaty psychoedukacyjne przeprowadzone	3 warsztaty	Lista obecności , harmonogram
Co najmniej 75% uczestników deklaruje gotowy „plan działania” na jedną konkretną sytuację	75% uczestników	krótka ankieta (TAK/NIE + wskazanie sytuacji i 1–2 kroki planu)
Co najmniej 75% uczestników potrafi wskazać minimum 2 źródła wsparcia na czas świąt (np. bliska osoba + telefon zaufania/instytucja).	75% uczestników	ankieta z checklistą kontaktów (imiennie/osoba + numer/instytucja).
Liczba zrealizowanych wyjść w przestrzeń publiczną	2 wyjścia	Listy obecności

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

Fundacja działa od 2013 roku, tworząc zespół doświadczonych psychologów, psychoterapeutów i edukatorów, którzy wspierają osoby z trudnościami psychicznymi – od kryzysów emocjonalnych i zaburzeń lękowych po problemy adaptacyjne i izolację społeczną. Koncentrujemy się na wsparciu psychologicznym, edukacyjnym i psychoprophylaktycznym: pomagamy dzieciom i młodzieży (a także młodym dorosłym) budować odporność psychiczną, uczyć się komunikacji i granic, wracać do relacji oraz bezpiecznie integrować się z otoczeniem. Realizujemy projekty przeciwdziałające wykluczeniu i marginalizacji, łącząc konsultacje indywidualne, warsztaty psychoedukacyjne, działania integracyjne oraz towarzyszenie w przestrzeni publicznej.

Zasoby lokalowe: pracujemy w siedzibie Fundacji przy ul. **Smolnej 13/402** w Warszawie (IV piętro, **winda**, przestrzeń bez barier). Do dyspozycji mamy: **salę warsztatową** z mobilnym ustawieniem krzeseł i stolików, **strefę ciszy/wyciszenia**, gabinet do konsultacji 1:1, **rzutnik/projektor**, ekran, **flipchart**, tablice suchościeralne, sprzęt audio, a także zaplecze kuchenne (aneks kuchenny, woda/herbata) i toalety przystosowane. Materiały zapewniamy w wersji druk/PDF (na życzenie większa czcionka). Posiadamy również **biblioteczkę** z literaturą psychologiczną oraz zestawy kart pracy (plany bezpieczeństwa, mapy wsparcia, narzędzia samoregulacji).

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Poniżej szczegółowy opis projektów realizowanych przez naszą Fundację z zaznaczeniem źródła finansowania:

Tytuł: Zagraj dla zdrowia psychicznego. Realizacja: IV.2024 – X.2024. Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego doświadczających trudności psychicznych oraz ich rodzin, opiekunów i nauczycieli. Celem jest zwiększenie odporności psychicznej, destygmatyzacja problemów psychicznych i promocja zdrowia psychicznego poprzez edukację oraz twórcze zaangażowanie uczestników. W ramach projektu realizowane są warsztaty edukacyjne, tworzenie i dystrybucja autorskiej gry planszowej oraz produkcja filmu edukacyjnego. Projekt dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Razem w kierunku umacniania. Realizacja VI.2023 -XI.2024. Projekt skierowany do osób dorosłych doświadczających kryzysu psychicznego z terenu województwa mazowieckiego, którzy potrzebowali bezpłatnej pomocy psychologicznej, zwiększając tym samym swoją wiedzę na temat zaburzeń psychicznych, uzależnień oraz ich profilaktyki, jak również poprawę umiejętności komunikacji i zmniejszyć poczucie lęku. W ramach projektu oferowaliśmy bezpłatne działania: konsultacje psychologiczne i specjalistyczne, telefon zaufania, grupę wsparcia, piknik integracyjny, festiwal filmowy. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Razem po dziecięcy uśmiech II. Realizacja IX.2023-VIII.2024. Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z Ukrainy, Białorusi i Polski, doświadczających kryzysów psychicznych, migracji i wojny. W ramach projektu: wsparcie psychologiczne i specjalistyczne oraz terapię grupową dla młodzieży. Projekt jest realizowany w ramach programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna Polskiej Akcji Humanitarnej.

Tytuł: Akademia Aktywnego Studenta realizacji: X.2024 – XII.2024

Projekt skierowany do studentów warszawskich uczelni, szczególnie z kierunków psychologia, pedagogika oraz pokrewnych, którzy pragną rozwijać kompetencje interpersonalne i angażować się w działania społeczne. W ramach projektu oferujemy warsztaty, które wspierają rozwój umiejętności komunikacyjnych, asertywności oraz budowania odporności psychicznej. Projekt finansowany przez m.st. Warszawa.

Tytuł: Razem po dziecięcy uśmiech. Realizacja IX.2022-VIII.2023. Projekt skierowany do dzieci i młodzieży z Ukrainy, które uciekły przed wojną do Polski. W ramach projektu: wsparcie terapeutyczne, grupy wsparcia, warsztaty psychologiczne, nauka języka polskiego, działania integracyjne i adaptacyjne. Projekt jest realizowany w ramach programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna Polskiej Akcji Humanitarnej.

Tytuł: Razem po uśmiech. Realizacja IX-XII.2022. Projekt integracyjny skierowany do dzieci, młodzieży i ich rodzin z Polski i Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie specjalistyczne, telefon zaufania, warsztaty adaptacyjne, wydarzenia integracyjne, nauka języka polskiego, nagranie filmu o adaptacji i integracji. Projekt jest realizowany przy wsparciu Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF).

Tytuł: FESTIWAL FILMOWY PRZE(Z)ŻYCIE. Realizacja VIII.2023 -XII.2023. Projekt skierowany do mazowieckich seniorów. Poprzez projekcje filmowe, dyskusje i inspirujące rozmowy, stworzyliśmy przestrzeń pełną zrozumienia i inspiracji do rozmów na tematy poruszane w przedstawionych filmach, tak by stały się przestrzenią dla każdego seniora. Łącznie udział wzięło 360 seniorów z województwa mazowieckiego. Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Razem po zdrowie. Realizacja IV.2022-XII.2023. Projekt skierowany do młodzieży, osób dorosłych i seniorów. W ramach projektu: webinarach, podcastach, warsztatach destygmatyzacyjnych, tworzenia poradnika, jak stać się dla siebie ważnym i kampanii #JesteśDlaMnieWażny. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Letnia Szkoła Integracji. Realizacja VIII-IX.2022. Projekt skierowany do dzieci, młodzieży, osób dorosłych napływających z Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie psychologiczne w formie zajęć językowych oraz wydarzeń integracyjnych z udziałem psychoterapeuty, pomoc adaptacyjna i informacyjna, wydarzenia integrujące, nagranie 3 filmów ukierunkowanych na naukę języka polskiego. Projekt finansowany ze środków m.st Warszawa i UNICEF.

Tytuł: Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Realizacja IV.2023 - XII.2023. Projekt skierowany do osób dorosłych doświadczających chorób psychicznych, bądź kryzysu psychicznego oraz ich rodzin z województwa mazowieckiego. W

ramach działań projektu: konsultacje psychologiczne i specjalistyczne i telefon zaufania. Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Mazowieckiego.

Tytuł: Razem z Ukrainą w stronę integracji. Realizacja IV-VI.2022. Projekt skierowany do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów napływających z Ukrainy. W ramach projektu odbyło się: wsparcie psychologiczne w formie telefonu zaufania oraz konsultacji stacjonarnych, grupy wsparcia dla dzieci i młodzieży, grupa wsparcia dla kobiet, warsztaty psychoedukacyjne ukierunkowane na pierwsze kroki w Polsce, specjalistyczna pomoc adaptacyjna i informacyjna, nauka języka polskiego, wydarzenia integrujące, nagranie 4 filmów ukierunkowanych na psychoedukację osób z Ukrainy. Projekt finansowany ze środków Państwa Polskiego.

Tytuł: Wsparcie dla osób w kryzysie. Realizacja VI-X.2020 r. Projekt skierowany był do osób z terenu województwa mazowieckiego. Celem projektu było wsparcie dla osób w kryzysach psychicznych, doświadczeniem przemocy oraz trudności spowodowanych covid-19 i przymusową izolacją. Projekt finansowany ze środków otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19.

Tytuł: RAZEM w kierunku umacniania. Realizacja 2016, 2018, 2019 i V-XI.2022. Projekt dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej lub kryzysu psychicznego oraz ich rodzin i opiekunów. Projekt nakierowany na integrację i aktywizację społeczną i zawodową. Projekt współfinansowany był ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

PORADNICTWO specjalistyczne psychologiczne, seksuologiczne, zawodowe, prawne. Odbiorcami działania są m.in. dzieci, młodzież, osoby dorosłe doświadczające kryzysów natury psychicznej, rodziny, które doświadczają kryzysu w związku z chorobą jednego jej z członków, uzależnieniem, trudnościami rodzicielskimi, izolacją itp. Obecnie z poradnictwa skorzystało 2100 osób w ramach działań własnych fundacji. Działanie jest finansowane z darowizn, płatności beneficjentów i pracy społecznej członków fundacji.

Tytuł: Razem w stronę integracji. Realizacja 2020, 2021. Projekt skierowany do dzieci, młodzieży oraz seniorów narażonych na uzależnienie od alkoholu bądź doświadczających uzależnienia wśród swoich bliskich mieszkających na terenie województwa mazowieckiego. W ramach projektu odbyły się: warsztaty psychoprofilaktyczne, konsultacje psychologiczne, trening interpersonalny, wydarzenia międzypokoleniowe ukierunkowane na integrację. Projekt współfinansowany jest ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: Aktywni w Razem w sercu Mazowsza. Realizacja VI-XI.2021. Projekt skierowany do osób 55+ z terenu województwa mazowieckiego. W ramach projektu podejmowane były działania na rzecz osób starszych w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną. Projekt finansowany ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego. Tytuł: Razem po zdrowe nawyki – 2 edycje. Realizacja VIII.2021-XI.2022. Projekt skierowany do osób 60+ uzależnionych od alkoholu lub doświadczających uzależnienia w rodzinie. W ramach projektu odbyły się: konsultacje psychologiczne, telefon zaufania, warsztaty, grupy wsparcia, grupy arteterapeutyczne, wydarzenia integracyjne i międzypokoleniowych. Projekt finansowany ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY.

WSPÓŁPRACA z Ośrodkami Pomocy Społecznej (Śródmieście, Bemowo), ośrodkami opieki środowiskowej (Bielański Środowiskowy Dom Samopomocy, Warszawski Dom pod Fontanną), licznymi stowarzyszeniami i fundacjami świadczącymi pomoc osobom z doświadczeniem kryzysu psychicznego (Stowarzyszenie PULS, Fundacja „Też chcemy być”

itp.), a także szkołami na różnych szczeblach edukacji (Szkoła Podstawowa nr 2 w Kobyłce, Szkoła Podstawowa Nr 48, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej). Ponad to Fundacja prowadzi długofalowe działania dla dzieci ze świetlic socjoterapeutycznych Marysieńka (Warszawa-Wilanów), Księżę

(Warszawa - Praga Pn.) oraz Qźnia (Kobyłka). W ramach wyżej wymienionej współpracy realizowany jest szeroki zakres usług ze strony Fundacji – począwszy od form profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej, poprzez działalność edukacyjną, warsztatową, rozwojową, integracyjną itp. Działania w ramach współpracy realizowane są przez naszą organizację od 2014 roku.

Tytuł: RAZEM w stronę integracji. Realizacja 2014-2017. Odbiorcami inicjatywy były osoby niepełnosprawne wieku od 18 do 30 roku życia z Fundacji „Też chcemy być”. Głównym celem inicjatywy jest integracja osób niepełnosprawnych ze studentami psychologii. W ramach inicjatywy były prowadzone warsztaty dotyczące umiejętności miękkich, relacji interpersonalnych, komunikacji, treningu konstruktywnego radzenia z emocjami. Projekt finansowany z darowizn i pracy społecznej członków Fundacji.

Tytuł: InterAkcje Teatralne RAZEM w prezencie na święta. Realizacja 2014 rok. Odbiorcami projektu byli mieszkańcy województwa mazowieckiego (osoby niepełnosprawne, bezdomne, seniorzy, młodzież). Projekt ukierunkowany był na integrację grup zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez sztukę – przedstawienie teatralne. Projekt realizowany był z środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich w ramach programu FIO MAZOWSZE LOKALNIE. Tytuł: WARSZAWSKA INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA. Odbiorcami projektu były osoby 60+ z terenu województwa mazowieckiego. W ramach projektu odbyły się: grupa wsparcia z wykorzystaniem arteterapii, wydarzenia międzypokoleniowe mające na celu integrację seniorów z różnymi grupami wiekowymi. Projekt był współfinansowany z środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY.

Tytuł: Grupa wsparcia dla osób 60+. Realizacja 2015 rok. Odbiorcami tej inicjatywy są seniorzy doświadczający samotności i wykluczenia społecznego. W działaniach tych wzięło udział ok 360 osób, którzy brali udział w bezpłatnym wsparciu psychologicznym udzielanym przez Wolontariuszy Fundacji. Działania prowadzone w ramach działalności nieodpłatnej.

Tytuł: RAZEM W KIERUNKU INTEGRACJI. Realizacja II-XII.2017. Odbiorcami projektu były osoby z terenu województwa mazowieckiego: osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, dorosłe dzieci alkoholików, osoby 60+, wolontariusze. W ramach projektu odbyły się: grupy wsparcia z elementami psychoedukacji, warsztaty zawodowe i interpersonalne, konsultacje psychologiczne, wydarzenia integrujące. Projekt zrealizowany przy współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 120 000 zł.

Tytuł: Muzyka łączy pokolenia. Realizacja 2019. Projekt realizował działania na rzecz osób starszych w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną. Odbiorcami projektu byli seniorzy i młodzież oraz osoby zaburzeniami psychicznymi z terenu województwa mazowieckiego. Projekt współfinansowany był ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Tytuł: AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA PO 60-TCE edycja 2017, 2020. Odbiorcami projektu były osoby 60+ z terenu województwa mazowieckiego. W ramach projektu odbyły się: grupa wsparcia, konsultacje psychologiczne, spotkania

integracyjne, wieczorki poezji i śpiewu, telefon zaufania. Projekt został zrealizowany przy współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu ASOS 2014-2020. Wartość operacji w 2017 – 110 000 zł.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje psychologiczne – 15 h x 150 zł (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	2250,00	2250,00	
2.	Warsztaty psychoedukacyjne – Psycholog/Psychoterapeuta 3 spotk. x 2 h x 250 zł (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	1500,00	1500,00	
3.	Warsztaty psychoedukacyjne – Psycholog 3 spotk. x 2 h x 150 zł	900,00	900,00	
4.	Dwa wyjścia integracyjno-edukacyjne (m.in. koszt biletów wstępu, poczęstunek)	1500,00	1500,00	
4.	Wynajem lokalu na prowadzone działania (faktura)	1000,00	1000,00	
5.	Poczęstunek dla beneficjentów	550,00	550,00	
7.	Koordinator projektu, specjalista ds. integracji (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	1800,00	1800,00	
8.	Obsługa księgowa (umowa cywilnoprawna ze wszystkimi pochodnymi pracodawcy/faktura)	500,00	500,00	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	

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.

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

Data 29.10.2025 r.

Fundacja Pomocy Psychologicznej i
Edukacji Społecznej RAZEM
00-375 Warszawa, ul. Smolna 13/402
tel. 790 707 447
e-mail: twojpsycholog2@gmail.com
www.razem-fundacja.org
NIP: 1132870951 REGON: 146975056

