

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 adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Lubuskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalności na rzecz osób niepełnosprawnych

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 email, numer telefonu	
FUNDACJA "SERCE NA DŁONI" 66-400 GORZÓW WIELKOPOLSKI UL. DOWGIELEWICZOWEJ 7 Forma prawna: fundacja KRS 0000121283 ✓	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Warsztaty wzmacniające dla mam dzieci z niepełnosprawnościami			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2025-03-24	Data zakończenia	2025-06-20

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

Fundacja zorganizuje w okresie od marca do czerwca bieżącego roku - w celu wspierania działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami - warsztaty wyjazdowe oraz stacjonarne dla 15 mam/opiekunek prawnych dzieci i dorosłych osób z niepełnosprawnościami, poprzez udzielenie im wsparcia psychicznego, zorganizowanie opieki wytchnieniowej oraz przeprowadzenie zajęć integracyjno-relaksacyjnych. Dla uczestniczek projektu zorganizowane będą następujące aktywności:

- po 12 godzin warsztatów wsparcia psychologicznego (6 godzin na warsztatach wyjazdowych oraz 6 godzin na trzech warsztatach stacjonarnych),
- po 12 godzin warsztatów z zakresu arteterapii i regulacji układu nerwowego jako form odreagowywania na stres (6 godzin na warsztatach wyjazdowych oraz 6 godzin na trzech warsztatach stacjonarnych).

Warsztaty wyjazdowe odbędą się w ostatni weekend marca w pensjonacie "Młyn na Skraju Lasu" w podgorzowskiej miejscowości Stare Polichno, ich tematem przewodnim będzie: „Akceptacja, dobrostan i samodbanie – podróż w głąb siebie” i obejmować będą następujące obszary: akceptacja siebie, wprowadzenie do dobrostanu i samodbania oraz tworzenie przestrzeni wsparcia grupowego. Z kolei druga część warsztatów zawierać będzie arteterapię - pracę z neurografiką, która jest sposobem na pobudzenie wyobraźni oraz tworzenie swojej nowej i lepszej rzeczywistości, pomaga radzić sobie z różnymi problemami, uczy kontaktu ze sobą, jest skuteczna w procesie modelowania wyobraźni i realizowania marzeń, a także zapoznanie się z technikami masażu neurotakteralnego, który wpływa na prawidłowy rozwój i integrację odruchów poprzez stymulowanie do prawidłowej pracy układu kostno-mięśniowo-powięziowego, układu hormonalnego i innych, aby pomóc organizmowi osiągnąć stan relaksu. W czasie wolnym od warsztatów uczestniczki będą brać udział w zajęciach integracyjnych oraz wypoczywać w pięknym otoczeniu lasu i ogrodu. Uczestniczkom oraz specjalistkom zapewnione będą noclegi, całodzienne wyżywienie oraz sale wykładowe i ćwiczeniowe.

W trakcie 3 warsztatów stacjonarnych, które odbywać się będą w sali szkoleniowej gorzowskiego Amfiteatru przy ul. Drzymały 30 w okresie od kwietnia do czerwca, przeprowadzone zostaną każdorazowo dwugodzinne warsztaty psychologiczne oraz dwugodzinne warsztaty z zakresu arteterapii i regulacji układu nerwowego - będące kontynuacją tematyki zapoczątkowanej na warsztatach wyjazdowych. Uczestniczkom i specjalistkom prowadzącym warsztaty zapewniony będzie catering. Tematy przewodnie warsztatów wsparcia psychologicznego będą następujące:

Warsztat 1: Czym jest samodbanie, przeciwdziałanie niecierpliwości, samodbanie na co dzień, mini-wykład: „Samodbanie vs egoizm – jak budować równowagę?”, twój kompas dobrostanu – wzajemne wsparcie w identyfikacji działań dbających o siebie, radzenie sobie z niecierpliwością, technika „STOP” : praktyka zatrzymania się w momencie frustracji i odzyskania równowagi, krąg refleksji: „Co mnie dziś zaskoczyło?”

Warsztat 2: Dobrostan jako proces, odzyskiwanie sił w trudnych momentach, wzmacnianie dobrostanu, mini-wykład: „Dobrostan – nawyki, które pomagają”, wspólna praca nad „Listą mikroprzyjemności” – zbiór pomysłów na szybkie odzyskiwanie energii, praca z trudnymi momentami, technika „Zewnętrzny Obserwator”, krąg refleksji: „Jeden krok, który zrobię dla siebie po tym warsztacie”.

Warsztat 3: Budowanie cierpliwości i akceptacji, praca z relacjami, akceptacja siebie i innych, mini-wykład: „Akceptacja jako proces”, „Lustro grupowe”, mapa relacji, praktyka „Świadomego słuchania”, podsumowanie cyklu warsztatów; krąg zamknięcia: „Co odkryłam o sobie?”, wspólne stworzenie „Manifestu dobrostanu” grupy.

Drugi moduł warsztatów stacjonarnych obejmować będzie następujące obszary: arteterapia (neurografika) jako forma wyrażenia emocji i poszukiwania zdrowego dystansu, który przynosi inną perspektywę, przepracowanie problemów z łagodnością i zmiana ich w nowe doświadczenia, zaopiekowanie siebie w poszukiwaniu złotej nitki, w jaki sposób nieuświadomione emocje wpływają na nasze zachowanie i poczucie bezpieczeństwa, znajomość siebie i umiejętności regulacji układu nerwowego w prostych ćwiczeniach, które można wykonać w wielu miejscach, przy małym nakładzie czasu, mogących pomóc w regulacji napięcia.

W trakcie projektu uczestniczki poznają skuteczne i inspirujące metody wspierające psychikę osób na co dzień obciążonych opieką nad niepełnosprawnymi dziećmi, nauczą się skutecznych sposobów motywowania osób zależnych oraz pozostałych członków rodzin do współpracy, zostaną zachęczone do podjęcia wysiłku związanego z dbaniem o własne zdrowie psychiczne, otrzymają propozycje pomysłów na kreatywne i aktywne sposoby spędzania czasu z członkami swoich rodzin. Neurografika jest z kolei sposobem na pobudzenie wyobraźni oraz tworzenie swojej nowej i lepszej rzeczywistości, przede wszystkim, ma pomagać radzić sobie z różnymi problemami. Uczy ona kontaktu ze sobą, jest skuteczna w procesie modelowania wyobraźni i realizowania marzeń. Poprzez rysunek docieramy do psychiki, by móc pracować ze swoimi wewnętrznymi doświadczeniami. Masaż neurotakteralny wpływa natomiast na prawidłowy rozwój i integrację odruchów poprzez stymulowanie do prawidłowej pracy układu kostno-mięśniowo-powięziowego, układu hormonalnego i innych, aby pomóc organizmowi

osiągnąć stan relaksu.

Rekrutacja do projektu odbywać się będzie w marcu w drodze telefonicznej i mailowej oraz za pomocą ogłoszenia na portalu społecznościowym i stronie internetowej Fundacji, uczestniczki będą rekrutowane w pierwszej kolejności spośród podopiecznych naszej Fundacji, a następnie innych lokalnych organizacji pozarządowych pomagających osobom z niepełnosprawnościami i ich rodzinom. Nadzór nad procesem rekrutacji oraz nad prawidłowym przebiegiem projektu i jego promocją sprawować będzie koordynator projektu. Księgową bieżących operacji finansowych dokonywać będzie księgowa.

Głównym celem realizacji niniejszego projektu jest wspieranie działań na rzecz osób niepełnosprawnych dla 15 mam/opiekunek prawnych dzieci i dorosłych osób z niepełnosprawnościami, podopiecznych naszej Fundacji oraz mam/opiekunek prawnych osób niepełnosprawnych nie zrzeszonych w Fundacji, a także udzielenie pomocy w opiece i wychowaniu dziecka lub opiece nad dorosłą osobą z niepełnosprawnościami, ze szczególnym uwzględnieniem procesu integracji rodzin osób z niepełnosprawnościami w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej, zwiększania ich aktywności życiowej i zaradności osobistej. Projekt jest uzasadniony potrzebą wsparcia kobiet uczestniczących w projekcie, poprzez ich udział jako opiekunów małoletnich i dorosłych osób niepełnosprawnych we wspólnych warsztatach, pod kierunkiem specjalistów prowadzących te zajęcia. Z informacji pozyskanych z poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz analiz Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie wynika, iż mamy/opiekunki dzieci z niepełnosprawnościami obciążone są na co dzień nadmiarem obowiązków, często przekraczającymi ich możliwości fizyczne i psychiczne, nie są one w stanie same zorganizować sobie odpoczynku i stworzyć warunków do wytchnienia, a w wyniku tego nie mają dostatecznie dużo siły, aby zadbać o siebie. Tym samym mają one coraz mniej siły, aby zadbać o niepełnosprawne dziecko oraz pozostałych członków rodziny. Dlatego tak ważne jest okazanie im wsparcia, które w istotnym stopniu przełoży się na poprawę jakości życia całych rodzin mam/opiekunek prawnych dzieci i osób niepełnosprawnych i zmniejszy ryzyko rozpadu tych rodzin.

Nasza Fundacja obejmuje swoją opieką osoby słabsze, aby wspierać ich rehabilitację, ale także zapobiegać wykluczeniu społecznemu tych osób i ich rodzin. Staramy się dostrzegać potrzeby osób z niepełnosprawnościami i próbować organizować takie przedsięwzięcia, aby żyło im się i funkcjonowało w naszym otoczeniu coraz lepiej.

Posiadamy kilkunastoletnie doświadczenie pracy z osobami z niepełnosprawnościami w różnych obszarach. Staramy się także kierować naszą pracę do osób w różnych kategoriach wiekowych, poszerzając także w ten sposób ofertę tego typu działań w środowisku lokalnym. Udział uczestników w naszych dotychczasowych działaniach jest bezpłatny.

Projektem objęte zostanie 15 mam/opiekunek prawnych osób niepełnosprawnych z powiatu gorzowskiego grodzkiego i gorzowskiego ziemskiego. Zadanie wraz z informacją o jego współfinansowaniu ze środków województwa lubuskiego, Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze będzie promowane w mediach społecznościowych, gdzie zamieścimy relację z jego przeprowadzenia.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja warsztatów wsparcia psychologicznego	12 godzin warsztatów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, rachunek za usługę prowadzącego.
Realizacja warsztatów z zakresu arteterapii i regulacji układu nerwowego	12 godzin warsztatów	Lista obecności, dokumentacja fotograficzna, rachunek za usługę prowadzącego.

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

Fundacja powstała w listopadzie 1992 roku i od tej pory celem jej działania jest niesienie wszechstronnej pomocy osobom i rodzinom, mieszkańcom województwa lubuskiego i zachodniopomorskiego, które z powodu ubóstwa, choroby, kalektwa lub tragicznych zdarzeń losowych znalazły się trudnej kryzysowej sytuacji życiowej. Oferent prowadzi nieodpłatną działalność pożytku publicznego w sferze pomocy społecznej i ochrony zdrowia poprzez finansowe, rzeczowe, organizacyjne wspieranie wszelkich inicjatyw samorządów, kościołów i związków wyznaniowych, organizacji społecznych, charytatywnych oraz innych osób fizycznych i prawnych, których działania zmierzają do poprawy losu osób najbardziej potrzebujących, a także poprzez podejmowanie własnych inicjatyw służących zaspakajaniu niezbędnych potrzeb osób biednych, chorych i niepełnosprawnych, współdziałając z instytucjami i organizacjami pracującymi na rzecz likwidacji przyczyn ubóstwa i patologii społecznych. Fundacja ma status OPP, dzięki czemu gromadzi środki z 1%, które są wykorzystywane na leczenie, rehabilitację i pomoc socjalną dla jej podopiecznych. Fundacja pomogła dotąd setkom osób potrzebujących, realizując szereg

projektów zbiorowych, które służą wielu niepełnosprawnym przez wiele lat.

W roku 2021 Fundacja zorganizowała i przeprowadziła projekt: "Serce na dłoni na Święta", współfinansowany ze środków woj. lubuskiego w obszarze działalności na rzecz osób niepełnosprawnych. W roku 2022 Fundacja zorganizowała i przeprowadziła projekty: "Siła dla rodziny", współfinansowany ze środków woj. lubuskiego w obszarze wspierania rodziny i pieczy zastępczej i "30 lat z Fundacją Serce na dłoni", współfinansowany ze środków woj. lubuskiego w obszarze działalności na rzecz osób niepełnosprawnych. W roku 2023 i 2024 Fundacja zorganizowała i przeprowadziła projekty współfinansowane ze środków woj. lubuskiego: "Aktywni w Młynie na Skraju Lasu, w ramach Lubuskich Obywatelskich Inicjatyw Młodzieżowych, "Razem przeciw wykluczeniu" w obszarze pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób i "Serce na dłoni na Święta", w obszarze działalności na rzecz osób niepełnosprawnych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Zapłata za noclegi dla 17 osób (15 uczestników warsztatów i 2 specjalistów) oraz wynajem sal do warsztatów	2 500,00 zł		
2	Catering dla 17 osób (15 uczestników warsztatów i 2 specjalistów)	2 550,00 zł		
3	Wynagrodzenie dla specjalisty prowadzącego warsztaty warsztaty z zakresu arteterapii i regulacji układu nerwowego (12 godz. x 150,00)	1 800,00 zł		
4	Wynagrodzenie dla specjalisty prowadzącego warsztaty wsparcia psychologicznego (12 godz. x 150,00)	1 800,00 zł		
5	Księgowość (wolontariat)	400,00 zł		
6	Koordynator projektu (wolontariat)	400,00 zł		
7	Wynajem sali na warsztaty stacjonarne (3 x 369,00)	1 107,00 zł		
8	Catering na warsztaty stacjonarne (3 x 200,00)	600,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 157,00 zł	10 000,00 zł	1 157,00 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*/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.

PREZES ZARZĄDU

Iwona Kotwicka

Jolanta BachSekretarz Zarządu
FUNDACJI SERCE NA DŁONI

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

FUNDACJA
"Serce na dłoni"
ul. Dowgiałowiczowej 7
66-400 GORZÓW WLKP.

Data: 21.01.2025

Przypisy

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.

