

ROPS.VI, 72.8.2025

Załącznik nr 1 do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku  
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

## 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\*”.

WPLYNEŁO  
REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ  
w Zielonej Górze  
03-04-2025 VI  
Nr rej. 1469 Ilość zał. ....  
Podpis: XAO

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

|                                                                      |                                                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta | Zarząd Województwa Lubuskiego                  |
| 2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>                          | 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      |  |
| Stowarzyszenie "Ex Dono"<br>65-140 Zielona Góra<br>Leona Wyczółkowskiego 29<br>Forma prawna: stowarzyszenie KRS: 0000129149<br>798 356 664<br>Ex-dono@tlen.pl<br>www.exdono.webmar.pl |  |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)                                               |  |

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |             |                  |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|---------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rodziną być... sięgam po poMOC! |             |                  |               |
| 2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Data rozpoczęcia                | 5 maja 2025 | Data zakończenia | 31 lipca 2025 |
| 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |             |                  |               |
| <p>Niniejszy projekt jest odpowiedzią na następujące cele Wojewódzkiego Programu Wsparcia Rodziny i Systemu Pieczy Zastępczej na lata 2023-2028: <i>Cel strategiczny 2.</i> Wsparcie rodziny (biologicznej, zastępczej, adopcyjnej) w zakresie pełnienia prawidłowej funkcji opiekuńczo-wychowawczej; <i>Cel operacyjny 2.1.</i> Edukacja środowiska lokalnego.</p> <p>Zadanie zakłada realizację warsztatów edukacyjnych, które mają na celu pomoc rodzicom i opiekunom prawnym w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami, naukę dbania o zdrowie psychiczne i rozwój umiejętności radzenia sobie z problemami dnia codziennego. Będą one połączeniem wiedzy teoretycznej z praktycznymi radami oraz otwartą dyskusją. Rodzicielstwo to bowiem ogromne wyzwanie, które często wiąże się z dużym stresem, napięciem emocjonalnym i zmęczeniem, troską o zdrowie dzieci oraz problemami natury prawnej- zwłaszcza jeśli chodzi o rodziny adopcyjne i rodziny zastępcze.</p> <p>Warsztaty prowadzone będą przez specjalistów z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz prowadzącym na co dzień szkolenia i warsztaty objęte tematyką projektu, w tym: psychologa, life-</p> |                                 |             |                  |               |

coacha, nauczyciela jogi i technik relaksacji, mgr farmacji, prawnikowi .

Warsztaty wspierające rodziny chcemy przeprowadzić w formie 5 bloków tematycznych.

Zamierzamy zorganizować je w 3 miejscach w dwóch powiatach, w tym powiecie grodzkim m. Zielona Góra (2 warsztaty) oraz w powiecie zielonogórskim – Świdnica (1 warsztat). Konkretnie miejsca będą zróżnicowane, aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców, zakładamy, że będą to: sala wskazana i udostępniona przez Wójta Gminy Świdnica, Zespół Edukacyjny nr 6 w Przylepie (Zielona Góra) i sala jednego z zielonogórskich stowarzyszeń mieszcząca się w centrum miasta – do wszystkich tych miejsc uczęszczają przedstawiciele rodzin, stąd miejsca będą im znane, łatwo zapoznają się z informacjami promującymi i zapowiadającymi zadanie, a także miejsca te mają charakter neutralny i nie niosą ryzyka jakiegokolwiek stygmatyzacji. Sale zostaną udostępnione nieodpłatnie przez instytucje, z którymi stowarzyszenie współpracuje od lat.

Zakładamy, że w każdym warsztacie weźmie udział ok. 20 osób, co z uwagi na warsztatowy charakter zadania publicznego jest liczbą optymalną do osiągnięcia zakładanych celów.

Tematy poszczególnych bloków tematycznych:

1. **Psychologia stresu w rodzinie – jak działa i jak wpływa na organizm i relacje?** (psycholog): Rozpoznawanie głównych stresorów w życiu codziennym Jakie sytuacje wywołują największe napięcie? Jak stres wpływa na relacje rodzinne i wychowanie dzieci?
2. **Problemy prawne w funkcjonowaniu rodziny** (prawnik) : Czym jest władza rodzicielska i czy można ją ograniczyć? Kontakty z dziećmi- prawo i obowiązek. Kiedy sąd a kiedy mediacja?
3. **Techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych, w tym techniki relaksacyjne i oddechowe** (life-coach) : Ćwiczenia oddechowe wspomagające redukcję napięcia. Relaksacja progresywna Jacobsona – nauka świadomego rozluźniania ciała. Techniki mindfulness – uważność w codziennym życiu rodzica. Ćwiczenia na redukcję napięcia i panowania nad stresem
4. **Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia jako wsparcie w redukcji stresu** (nauczyciel jogi i technik relaksacyjnych): Rola ruchu i aktywności fizycznej w obniżaniu napięcia. Jak dobrać ćwiczenia, aby zredukować napięcia w ciele i umyśle? Znaczenie odpoczynku dla zdrowia psychicznego rodzica.
5. **Apteczka dziecka** (farmaceuta): Co powinno znaleźć się w domowej apteczce? Bezpieczeństwo podawania leków. Suplementacja – fakty i mity.

Każdy warsztat będzie zawierał panel pytań i odpowiedzi, zatem czas trwania każdego bloku będzie uzależniony finalnie od udziału i zaangażowania uczestników. Zakładamy jednak, że średnio każdy z 5 bloków będzie trwał godzinę.

Dzięki takim zajęciom rodzice mogą nauczyć się skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, poprawić swoje samopoczucie i lepiej funkcjonować w roli opiekunów, poznać swoje prawa i obowiązki wynikające z rodzicielstwa oraz wysłuchać farmaceuty pod kątem bezpieczeństwa podawania leków i suplementów dzieciom.

Na warsztatach podany zostanie symboliczny poczęstunek w formie m.in. wody, herbaty kawy, ciasteczek, owoców oraz rozdane materiały do pisania do robienia notatek, m.in. długopisy, notatniki, włączając w to zakup materiałów biurowych do obsługi administracyjnej projektu.

Informacja o warsztatach będzie promowana m.in. przez instytucje, w których odbywać się będą warsztaty oraz instytucje pracujące z rodzinami oraz przekazana zostanie lokalnym mediom. Będzie posiadała również zapis o źródle wsparcia finansowego tj. że zadanie publiczne jest finansowane ze

środków otrzymanych od Województwa Lubuskiego Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze.

Kwestie organizacyjno-promocyjno-administracyjne (tj. kontakt z dysponentami sal, przygotowanie harmonogramu warsztatów, kontakt z prelegentami, zawarcie umów, promocja zadania, dokonanie zakupów, prowadzenie zapisów na zajęcia, obsługa organizacyjna warsztatów, monitoring i rozliczenie dotacji) będzie wykonywał koordynator, a obsługą księgową (rachunkowość, kadry, rozliczenie dotacji) zajmie się księgową.

Wynagrodzenia osób prowadzących każdy z bloku warsztatów stanowi cenę rynkową. Każdy z pięciu wykładowców otrzyma za godzinny warsztat kwotę 500 zł, a zatem za przeprowadzone 3 godziny warsztatów łącznie 1.500 zł.

Cena rynkowa jest odzwierciedleniem tego, że żaden z wykładowców nie otrzyma dodatkowego wynagrodzenia za dojazd (zatem czas poświęcony warsztatowi jest de facto dłuższy aniżeli czas jego przeprowadzenia) oraz za obowiązkowe OC. Nie bez znaczenia na wysokość ceny pozostaje również wykształcenie (w tym pedagogiczne) i doświadczenie prowadzących, a także przeprowadzenie panelu pytań i odpowiedzi, co wiąże się z koniecznością udzielania wyczerpujących odpowiedzi ad hoc. Są to stawki brutto, a osoby które wystawią fakturę będą odprowadzały od tej kwoty podatek - 23% VAT.

Z uwagi na czas trwania warsztatów konieczne jest zaoferowanie uczestnikom poczęstunku, w tym wody, kawy, herbaty, drobnych przekąsek (np. ciastka). Ma on spełniać również cel motywacji do udziału w zajęciach. Przy zakładanej liczbie uczestników i biorąc pod uwagę inflację wpływającą na koszty żywności (w tym również woda, owoce) zakładany 15 zł/os. jest w naszej ocenie wartością rynkową. Bierzemy też pod uwagę, że same warsztaty będą trwały min. 5h, stąd ilość przewidzianego poczęstunku nie może ograniczyć się jedynie do jednego kawałka ciastka na osobę.

Podobnie w zakresie materiałów piśmiennych – chcemy, aby każdy z uczestników otrzymał komplet służący do sporządzania ewentualnych notatek (z uwagi na edukacyjny charakter projektu), a także niektóre z otrzymanych materiałów będą służyły do wykonywania ćwiczeń podczas zajęć (praktyczny charakter warsztatów). Biorąc pod ocenę już tylko cenę długopisu czy notesu widać, że założona z ofercie wartość jest adekwatna do cen rynkowych i potrzeb projektu.

Stowarzyszenie na realizację zadania przeznaczy wkład własny w kwocie 50 zł – zakup materiałów biurowych, piśmienniczych.

<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.

| 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego |                                                            |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nazwa rezultatu                                               | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika                                     |
| • WARSZTAT                                                    | 3 WARSZTATY                                                | Faktury/rachunki z wyliczeniem godzin, listy obecności uczestników, lista obecności osób prowadzących warsztaty |

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

Zarówno organizator (Stowarzyszenie Ex Dono), jak i osoby zakładane do realizacji niniejszego projektu posiadają doświadczenie w realizacji podobnych zadań. W Stowarzyszeniu Ex Dono przez wiele lat działa sekcja Praw Człowieka, w której – w ramach zgłaszanego zapotrzebowania – udzielane były porady prawne i psychologiczne osobom uzależnionym i współuzależnionym, a także rodzicom dzieci sięgających po substancje psychoaktywne i zmagających się z innymi uzależnieniami. Od wielu lat organizator przeprowadza projekty finansowane bądź współfinansowane przez samorządy. W roku 2017 Stowarzyszenie zrealizowało projekt współfinansowany przez Województwo Lubuskie

za pośrednictwem ROPS Zielona Góra: skierowany był do seniorów: Opieka prawna osób starszych, a realizujący wsparcie prawne. W 2017 r. realizowało również projekt skierowany do bezrobotnych niepełnosprawnych (z dofinansowaniem PFRON z ROPS Zielona Góra). W 2020 r. realizowało 2 projekty z poradnictwa społeczno-prawnego: Poradnictwo społecznoprawne dla osób niepełnosprawnych w czasie epidemii Covid-19 oraz Teleporadnictwo społeczno-prawne dla osób niepełnosprawnych w czasie epidemii Covid-19 (finansowane ze środków PFRON przy udziale ROPS Zielona Góra). W 2021 r. Stowarzyszenie realizowało 3 projekty, w tym adresowane do seniorów: Zdalne poradnictwo społeczno-prawne formą wsparcia osób niepełnosprawnych w dobie pandemii koronawirusa (lipiec-wrzesień – finansowanie PFRON/ROPS Zielona Góra), Zdalne poradnictwo społeczno-prawne formą wsparcia osób niepełnosprawnych w IV fali epidemii koronawirusa (grudzień – finansowanie PFRON/ROPS Zielona Góra), Prawne zdalne wsparcie osób starszych w dobie pandemii COVID 19 w okresie wakacyjno – urlopowym (lipiec-sierpień – finansowanie Województwo Lubuskie/ROPS Zielona Góra). Jednocześnie Stowarzyszenie stale prowadzi akcję Pacjent znaczy cierpiący, adresowaną również głównie do seniorów. W 2022 r. zrealizowano Letnie kompleksowe wsparcie konsultacyjne osób niepełnosprawnych i ich opiekunów (wsparcie psychologiczno-prawne), Wakacyjne wsparcie prawne profilaktyką wykluczenia społecznego i wyrównania szans (finansowanie: Województwo Lubuskie). W ramach XXIII Lubuskiego Tygodnia Seniorów zrealizowano szereg działań własnych na rzecz seniorów z zakresu prawa bezpłatne poradnictwo prawne. W 2022 r. zrealizowaliśmy również bliźniaczy projekt: Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym wśród młodzieży szkół średnich skierowany do niektórych szkół średnich z Zielonej Góry. W 2023 r. zrealizowaliśmy projekty: "Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym wśród młodzieży szkół średnich" (finansowanie: Miasto Zielona Góra), „Nie daj się wykluczyć” (finansowanie ROPS Zielona Góra) – z ochroną prawną skierowaną do osób wykluczonych; „Wakacyjne kompleksowe wsparcie konsultacyjne osób niepełnosprawnych i ich opiekunów” (finansowanie PFRON/ ROPS Zielona Góra) – ze wsparciem psychologiczno-prawnym. W ramach XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniorów zrealizowano działania własne na rzecz seniorów z zakresu prawa. W 2024 r. przeprowadziliśmy następujące działania finansowane bądź współfinansowane ze środków publicznych:- Ruch, joga i relaksacja stylem życia zielonogórskich Seniorów - 3 edycje- Joga i relaksacja sposobem na zachowanie zdrowia Seniorów. Edycja 2024- WAKACYJNE KOMPLEKSOWE WSPARCIE KONSULTACYJNE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH OPIEKUNÓW – III edycja- PRZYJMIJ POMOC I PRZECIWSTAW SIĘ BEZDOMNOŚCI (finansowanie ze środków Wojewody Lubuskiego)- Profilaktyka uzależnień – rozładowywanie napięć i stresu poprzez ruch i relaksację 8 Dz. U. z 2022 r. 1327 z późn. zm. - Joga i relaksacja dla Świdnickich Seniorów- Podniesienie rangi profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień w szkołach ponadpodstawowych- Jesienne warsztaty dla Seniorów- Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym wśród młodzieży szkół średnich II edycja- Lubuscy niepełnosprawni w potrzebie – WIELKA FALA POMOCY. Ponadto włączyliśmy się w pomoc powodzianom oraz TYDZIEŃ POMOCY OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM: LUTY 2024 r., Lubuski Tydzień Seniora (warsztaty jogi w Wilkanowie i wsparcie coachingowe w Czerwieńsku) i jak co roku - w listopadzie br. w akcję 16 DNI przeciwko przemocy ze względu na płeć. Dotychczasowe doświadczenie oferenta we współpracy z samorządami wskazuje na rzetelność, terminowość wykonywania zadań i prawidłowość rozliczenia otrzymanych na ten cel środków finansowych, albowiem wszystkie sprawozdania końcowe zostały zatwierdzone pozytywnie. Ostatnie kontrole zrealizowanych projektów: z Urzędu Marszałkowskiego w 2024 r. nie wykazały żadnych nieprawidłowości, podobnie jak kontrola z ROPS w 2025 r. Od dłuższego czasu oferent prowadzi autorskie kampanie: pt. „Zdrowy tryb życia szansą na szczęśliwą codzienność”, w której promuje się m.in. profilaktykę uzależnień oraz "Dostosuj się do świata - on nie dostosuje się do ciebie" będącą działaniami life-coachingowymi. Działanie jest zgodne ze statutem zakładającym, że Stowarzyszenie Ex Dono podejmuje działania na rzecz dzieci, młodzieży oraz innych osób, zwłaszcza niepełnosprawnych, potrzebujących wsparcia, pomocy lub pokrzywdzonych przez los, w szczególności poprzez: realizację autorskich programów i projektów (§ 3 ust. 1 pkt 4), pozyskiwanie środków finansowych w tym ze środków wspólnotowych (§ 3 ust. 1 pkt 5), podejmowanie działalności edukacyjnej, szkoleniowej, wydawniczej, doradczej, coachingowej (§ 3 ust. 1 pkt 6), wsparcie prawne, obywatelskie lub społeczne, w tym udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego oraz zwiększania świadomości prawnej społeczeństwa (§ 3 ust. 1 pkt 8), pomoc i poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne i terapeutyczne (§ 3 ust. 1 pkt 9), przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym (§ 3 ust. 1 pkt 11).

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

| Lp.                                        | Rodzaj kosztu                                                                      | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------|
| 1.                                         | Wynagrodzenie specjalistów prowadzących warsztaty (3 lokalizacje po 5 warsztatów ) | 7500        | 7500      | 0               |
| 2.                                         | Wynagrodzenie księgowej za księgowość i rozliczenie całego projektu                | 400         | 400       | 0               |
| 3.                                         | Koordinator-wynagrodzenie                                                          | 600         | 600       | 0               |
| 4.                                         | Poczęstunek (3x 300 z na lokalizację)                                              | 900         | 900       | 0               |
| 5.                                         | Zakup materiałów biurowych, piśmieniowych                                          | 350         | 300       | 50              |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania |                                                                                    | 9750        | 9700      | 50              |

#### 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.

.....  
**STOW.**  
**EX**  
Hanna Pawłucha - Prezes  
65-140 Zielona Góra, ul. Wyczkowskiego 20  
NIP 9291794250, Regon 978000913

Data 2 kwietnia 2025 r.

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