

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	Zarząd Powiatu Złotowskiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

II. Dane oferenta(-tów)

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 SIĘĆ PRZYJACIÓŁ ZDROWIA PSYCHICZNEGO , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000833237 , Kod pocztowy: 60-175 , Poczta: Poczta - ul. Magnoliowa , Miejscowość: Poznań , Ulica: Szarotkowa , Numer posesji: 39C , Województwo: wielkopolskie , Powiat: Poznań , Gmina: m. Poznań , Strona www: https://www.siecprzyjaciol.org/ , Adres e-mail: siecprzyjaciol@gmail.com , Numer telefonu:	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
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	Bliżej siebie – lokalny program promocji zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Złotowskiego			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.06.2026	Data zakończenia	15.08.2026

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

Opis zadania

Zadanie publiczne- „Blżej siebie – lokalny program promocji zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Złotowskiego” stanowi odpowiedź na realne potrzeby mieszkańców w zakresie ochrony i promocji zdrowia psychicznego. Projekt ma charakter lokalny, profilaktyczny, edukacyjny i wspierający, a jego działania są dostosowane do aktualnych wyzwań społecznych, w tym rosnącego poziomu stresu, przeciążenia psychicznego, samotności oraz ograniczonego dostępu do podstawowej psychoedukacji i działań wspierających dobrostan psychiczny.

Wszystkie działania stacjonarne będą realizowane na terenie Powiatu Złotowskiego i skierowane do dorosłych mieszkańców, w szczególności osób doświadczających stresu, obniżonego dobrostanu psychicznego, trudności emocjonalnych, osamotnienia, a także do seniorów i opiekunów rodzinnych. Udział w projekcie będzie bezpłatny i otwarty, z uwzględnieniem zasad dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Potrzeba realizacji zadania wynika również z aktualnych danych o kondycji psychicznej dorosłych w Polsce. Z raportu „Narodowy Test Zdrowia Polaków 2024” wynika, że 24% Polaków doświadcza stresu codziennie, a kolejne 30% kilka razy w tygodniu. Jednocześnie 17% badanych deklaruje, że nie potrafi sobie poradzić ze stresem, a 12% zajada stres, co pokazuje skalę przeciążenia psychicznego i potrzebę działań profilaktycznych oraz psychoedukacyjnych. Brak danych w odniesieniu do powiatu, ale przed rozpoczęciem projektu został przeprowadzony wywiad z mieszkańcami w liczbie 20 i powyżej 70% osób wykazało potrzebę działań na rzecz zdrowia psychicznego w ich miejscu zamieszkania tzn. Powiecie Złotowskim.

Raport wskazuje także, że stres nie dotyczy wyłącznie ludzi młodych. Po 55. roku życia codziennego stresu doświadcza około co piąta osoba, a po 65. roku życia około co jedenasta, co potwierdza zasadność kierowania działań również do osób starszych, seniorów i opiekunów rodzinnych.

Dodatkowym argumentem jest starzenie się społeczeństwa. W 2024 r. osoby w wieku 60 lat i więcej stanowiły 38% członków gospodarstw domowych ujętych w raporcie o sytuacji osób starszych, a oficjalne opracowania rządowe pokazują dalszy wzrost udziału seniorów w strukturze ludności. Oznacza to rosnącą potrzebę lokalnych działań wzmacniających dobrostan psychiczny, przeciwdziałających samotności i wspierających codzienne funkcjonowanie osób dorosłych i starszych.

W ramach zadania zaplanowano realizację spójnego programu działań psychoedukacyjnych i profilaktycznych, obejmującego zarówno działania stacjonarne, jak i częściowo realizowane w formule online, co pozwoli na zwiększenie dostępności i zasięgu projektu. Działania będą obejmować:

- cykl 6 warsztatów psychoedukacyjnych prowadzonych w formie stacjonarnej oraz – w razie potrzeby – częściowo online, Każdy warsztat będzie trwał 2 godziny i będzie prowadzony w formule aktywnej, z elementami psychoedukacji, ćwiczeń praktycznych, rozmowy oraz pracy własnej uczestników; Tematyka: „Stres pod kontrolą” – jak rozpoznawać i lepiej radzić sobie ze stresem; „Gdy jest za dużo” – przeciążenie psychiczne i codzienna równowaga; „Emocje bez instrukcji obsługi” – jak rozumieć i regulować swoje emocje; „Samotność, relacje, bliskość” – jak dbać o więzi i nie zostawać samemu z trudnościami; „Codzienny dobrostan psychiczny” – małe działania, które realnie pomagają; „Kiedy warto szukać pomocy?” – jak rozpoznawać kryzys i gdzie szukać wsparcia)
- 2 otwarte webinary poświęcone tematyce zdrowia psychicznego, dobrostanu, profilaktyki i codziennych sposobów dbania o siebie, Tematyka: „Zdrowie psychiczne na co dzień – jak dbać o siebie zanim pojawi się kryzys?”; „Nie trzeba radzić sobie samemu – wsparcie, relacje i rozmowa o zdrowiu psychicznym”). Warsztaty te będą dedykowane pełnoletnim mieszkańcom powiatu złotowskiego.

- 4 dyżury konsultacyjno-informacyjne, umożliwiające uzyskanie podstawowego wsparcia, informacji oraz wskazanie dostępnych form pomocy, (Wymiar 3 godziny, łącznie 12 godzin wsparcia skierowanego dla dorosłych mieszkańców Powiatu Złotowskiego. Dyżury będą miały charakter dostępny, wspierający i informacyjny, a ich celem będzie umożliwienie mieszkańcom uzyskania podstawowego wsparcia, rozmowy, psychoedukacji oraz informacji o możliwościach dalszej pomocy i dostępnych formach wsparcia. Przyjęta stawka godzinowa 100zł/godzinę. Preferowane są spotkania osobiste, natomiast dopuszcza się także na prośbę mieszkańców działania w tym zakresie online). Konsultacje te będą dedykowane pełnoletnim mieszkańcom powiatu złotowskiego.

- opracowanie i udostępnienie e-booka edukacyjnego pt. „Bliżej siebie – praktyczny przewodnik po zdrowiu psychicznym i codziennym dobrostanie”, zawierającego praktyczne wskazówki, treści psychoedukacyjne oraz informacje o możliwościach uzyskania wsparcia. Materiał zostanie udostępniony bezpłatnie mieszkańcom powiatu złotowskiego w formie cyfrowej, w tym za pośrednictwem strony internetowej Fundacji oraz jej kanałów w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram).

Treści realizowanych działań będą dotyczyły m.in.:

- radzenia sobie ze stresem i napięciem,
- przeciążenia psychicznego i codziennego funkcjonowania,
- emocji i ich regulacji,
- samotności i dobrostanu psychicznego,
- profilaktyki kryzysów psychicznych,
- wzmacniania codziennych zasobów psychicznych,
- sposobów szukania pomocy i wsparcia.

Zastosowanie hybrydowej formy realizacji (offline + online) pozwoli na dotarcie do osób, które z różnych powodów nie mogą uczestniczyć we wszystkich działaniach stacjonarnych realizowanych na terenie powiatu złotowskiego, zwiększając tym samym dostępność i efektywność zadania.

Istotnym elementem projektu będzie połączenie działań edukacyjnych z tworzeniem bezpiecznej, lokalnej przestrzeni rozmowy i wsparcia wokół tematyki zdrowia psychicznego, co przyczyni się do przeciwdziałania izolacji społecznej, wzmacniania dobrostanu psychicznego oraz zwiększenia poczucia bezpieczeństwa i sprawczości wśród mieszkańców powiatu złotowskiego.

Projekt zakłada osiągnięcie konkretnych i mierzalnych rezultatów. Zrealizowanych zostanie łącznie 12 działań merytorycznych (warsztaty, spotkania i dyżury), a efekty projektu będą miały charakter trwały dzięki opracowanym materiałom edukacyjnym, w tym e-bookowi. Realizacja zadania przyczyni się do zwiększenia dostępności działań z zakresu ochrony i promocji zdrowia psychicznego oraz do podniesienia poziomu wiedzy i świadomości mieszkańców Powiatu Złotowskiego w tym obszarze.

Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane na terenie Powiatu Złotowskiego, w przestrzeni lokalnej dostępnej dla mieszkańców i sprzyjającej prowadzeniu działań z zakresu ochrony i promocji zdrowia psychicznego, psychoedukacji, profilaktyki oraz działań wspierających dobrostan psychiczny. Główne działania stacjonarne planowane są w sali szkoleniowo-warsztatowej lub sali spotkań udostępnionej na potrzeby realizacji projektu, zlokalizowanej w miejscu zapewniającym dogodny dostęp dla mieszkańców Powiatu Złotowskiego. Miejsce będzie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

Miejsce realizacji zadania zostanie dobrane w taki sposób, aby umożliwiała bezpieczne i komfortowe przeprowadzenie:

- warsztatów psychoedukacyjnych,
- webinarów dotyczących zdrowia psychicznego, preferowana forma online, natomiast na prośbę uczestników może być przeprowadzone te działania stacjonarnie,
- dyżurów konsultacyjno-informacyjnych, preferowane działanie stacjonarnie, natomiast na prośbę uczestników może być prowadzone online.

Przestrzeń będzie wyposażona i zorganizowana adekwatnie do charakteru działań, w szczególności do pracy grupowej, prowadzenia rozmów, konsultacji oraz dystrybucji materiałów edukacyjnych. Ważnym elementem wyboru miejsca będzie jego dostępność dla uczestników, w tym możliwość udziału osób starszych, osób z trudnościami w poruszaniu się oraz osób wymagających bardziej przyjaznych i bezpiecznych warunków uczestnictwa.

Z uwagi na potrzebę zwiększenia dostępności i zasięgu działań, część aktywności projektowych będzie mogła być realizowana również w formule online, co pozwoli objąć wsparciem także osoby, które z przyczyn zdrowotnych, opiekuńczych, organizacyjnych lub komunikacyjnych nie mogą uczestniczyć we wszystkich działaniach stacjonarnych. Forma online będzie wykorzystywana w szczególności do wybranych działań edukacyjnych, informacyjnych i konsultacyjnych oraz do udostępnienia materiałów cyfrowych, w tym e-booka edukacyjnego przygotowanego w ramach projektu.

Takie rozwiązanie umożliwi połączenie lokalnego, bezpośredniego kontaktu z mieszkańcami z większą dostępnością działań wspierających zdrowie psychiczne, co zwiększy efektywność projektu i jego realny wpływ na mieszkańców Powiatu Złotowskiego.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zrealizowanie cyklu działań psychoedukacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego	Realizacja: 6 warsztatów psychoedukacyjnych 2 webinary 4 dyżury konsultacyjno-informacyjne łącznie 12 działań	Harmonogram, listy obecności, dokumentacja zdjęciowa, dokumentacja projektu
Objęcie mieszkańców Powiatu Złotowskiego działaniami z zakresu ochrony i promocji zdrowia psychicznego	min. 80 beneficjentów działań projektowych - mieszkańców powiatu złotowskiego	Listy obecności, zapisy uczestników, formularze zgłoszeniowe

Wzrost wiedzy uczestników w zakresie zdrowia psychicznego, profilaktyki i możliwości uzyskania wsparcia	min. 85% uczestników potwierdzających wzrost wiedzy, przydatność udziału w działaniach lub lepszą orientację w zakresie dbania o zdrowie psychiczne Wykazane to zostanie ankietami przed i po projekcie.	porównanie wyników ankiet przed i po Raport koordynatorki/koordynatora projektu
Opracowanie i udostępnienie e-booka edukacyjnego dotyczącego zdrowia psychicznego i codziennego dobrostanu	1 e-book edukacyjny w formie poradnika (objętość min. 40 stron, będzie dostępny do pobrania online min. przez 2 lata od zakończenia projektu) min. 100 odbiorców materiału Materiał zostanie udostępniony bezpłatnie mieszkańcom w formie cyfrowej, w tym za pośrednictwem strony internetowej Fundacji oraz jej kanałów w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram).	gotowy materiał w wersji elektronicznej, potwierdzenie publikacji, statystyki pobrań / udostępnień,
Zwiększenie dostępności działań z zakresu promocji zdrowia psychicznego poprzez realizację części działań w formule hybrydowej (stacjonarnie i online)	minimum 2 działania projektowe odbędą się w formie online, co pozwoli na dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami Realizacja: 6 warsztatów psychoedukacyjnych, 2 webinarów, 4 dyżury konsultacyjno-informacyjne łącznie 12 działań	harmonogram projektu, zapisy uczestników, potwierdzenie realizacji działań online,

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego jest organizacją pozarządową działającą na rzecz ochrony i promocji zdrowia psychicznego, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, wzmacniania dobrostanu psychicznego oraz zwiększania dostępności działań wspierających zdrowie psychiczne. Działania Fundacji koncentrują się na tworzeniu dostępnych, bezpiecznych i wspierających form pomocy dla osób doświadczających trudności emocjonalnych, przeciążenia psychicznego, samotności, kryzysów oraz ograniczonego dostępu do podstawowej psychoedukacji i wsparcia społecznego.

Fundacja realizuje działania o charakterze profilaktycznym, edukacyjnym, wspierającym i społecznym, skierowane do różnych grup odbiorców, w szczególności osób dorosłych, rodzin, kobiet, osób samotnych, wolontariuszy oraz osób doświadczających trudności psychicznych. Ważnym elementem działalności organizacji jest także przeciwdziałanie stygmatyzacji problemów zdrowia psychicznego, zwiększanie świadomości społecznej w tym obszarze oraz wspieranie mieszkańców w rozwijaniu codziennych zasobów psychicznych i umiejętności dbania o własny dobrostan.

Fundacja działa w sposób elastyczny i nowoczesny, łącząc działania stacjonarne z działaniami online, co pozwala zwiększać dostępność prowadzonych inicjatyw i docierać do osób, które z różnych względów nie mogą uczestniczyć w wydarzeniach wyłącznie w formule tradycyjnej. W swojej działalności organizacja wykorzystuje zarówno potencjał własnego zespołu, jak i współpracę z wolontariuszami, specjalistami oraz partnerami społecznymi i lokalnymi.

Realizacja zadania pn. „Bliżej siebie – lokalny program promocji zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Złotowskiego” pozostaje w pełnej zgodności z misją i celami statutowymi Fundacji, w szczególności w obszarze ochrony i promocji zdrowia psychicznego, ułatwiania dostępu do wsparcia psychologicznego i psychoedukacyjnego oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Działalność Fundacji została doceniona na poziomie lokalnym – przedstawiciele organizacji zostali wyróżnieni m.in. tytułem „Poznański Wolontariusz Roku” oraz nagrodą „Kryształowe Serce”, co potwierdza wysoką jakość działań społecznych i zaangażowanie w obszarze zdrowia psychicznego. Fundacja posiada doświadczenie w realizacji projektów społecznych, psychoedukacyjnych i wspierających, skierowanych do różnych grup odbiorców.

Projekt „Pełnoprawni – lokalne wsparcie psychologiczne i prawne” był odpowiedzią na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich. Obejmował bezpłatne wsparcie psychologiczne, poradnictwo prawne, warsztaty edukacyjne, wsparcie dla opiekunów oraz szkolenia dla wolontariuszy. Projekt realizowano w Wielkopolsce, w szczególności w Poznaniu i Chodzieży, także w formule online. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Równe Prawa – Milcząca Większość” dotyczył przeciwdziałania mowie nienawiści, przemocy słownej i wykluczeniu. W jego ramach realizowano warsztaty reagowania na przemoc, zajęcia z kompetencji obywatelskich, działania wzmacniające samorzecznictwo i samopomoc oraz kampanię społeczną i materiały edukacyjne. Projekt był finansowany w ramach Programu Równych Praw. Budżet projektu 65 000 zł. Projekt sfinansowany przez Fundację Batorego. Projekt jest realizowany do początku 2027 roku.

Projekt „Wolontariusze w Akcji – rozwój kompetencji i zaangażowanie społeczne” służył wzmacnianiu kompetencji wolontariuszy i przygotowaniu ich do działań na rzecz zdrowia psychicznego. Zorganizowano dwa warsztaty praktyczne, 10 konsultacji indywidualnych, a w działania zaangażowanych było 12 wolontariuszy uczestniczących także w kampaniach i organizacji wydarzeń. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Legalna Katastrofa – wsparcie zdrowia psychicznego w środowisku prawniczym” był skierowany do osób pracujących w zawodach prawniczych. Obejmował trzy warsztaty psychologiczne dotyczące stresu zawodowego i wypalenia, realizowane we współpracy ze środowiskiem prawniczym, m.in. sądami i Okręgową Izbą Radców Prawnych w Poznaniu. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Razem przez emocje – międzypokoleniowa integracja w ruchu i dialogu” wspierał rodziny wielopokoleniowe poprzez warsztaty psychologiczne dotyczące komunikacji i relacji oraz działania integracyjne, takie jak gry miejskie i wyjścia do escape roomów. Celem projektu było wzmacnianie więzi rodzinnych i rozwijanie wzajemnego zrozumienia. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Escape Room jako narzędzie integracji poznańskich rodzin” łączył edukację z integracją. W jego ramach zrealizowano dwa warsztaty dotyczące rozwiązywania konfliktów i komunikacji bez agresji, a następnie działania integracyjne, w tym wyjścia do escape roomu. Projekt wspierał budowanie relacji, zaufania i dobrostanu rodzin. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Siła Kobiet: Odbudowa po Przemocy Psychiczej” był skierowany do kobiet z doświadczeniem przemocy psychicznej. Obejmował cykl trzech szkoleń prowadzonych przez psychologa, działania stacjonarne i online oraz warsztat integracyjny. Jego celem było wzmacnianie poczucia sprawczości, edukacja i budowanie wspólnoty wsparcia. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekty te były realizowane na przestrzeni lat 2024- obecnie.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego posiada doświadczenie w realizacji działań zbliżonych do planowanych w niniejszym zadaniu, obejmujących warsztaty psychoedukacyjne, działania wspierające zdrowie psychiczne, spotkania online, działania promocyjno-informacyjne oraz współpracę z wolontariuszami i partnerami społecznymi.

W poprzednich latach Fundacja realizowała projekty społeczne i edukacyjne dotyczące m.in.:

- kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych,
 - wsparcia osób doświadczających przemocy psychicznej,
 - wzmacniania dobrostanu psychicznego i relacji międzyludzkich,
 - przeciwdziałania samotności i izolacji społecznej,
 - organizacji działań psychoedukacyjnych i wspierających w formule stacjonarnej oraz online.
- Fundacja realizowała i współorganizowała również inne inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan uczestników, takie jak m.in.:
- działania wolontariackie i wspierające,
 - wydarzenia dla osób samotnych,
 - inicjatywy wzmacniające wsparcie emocjonalne i społeczne,
 - działania informacyjne i promocyjne dotyczące zdrowia psychicznego.

Dotychczasowa działalność Fundacji obejmowała działania ukierunkowane na:

- zwiększanie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego,
- budowanie bezpiecznych przestrzeni rozmowy i wsparcia,

- prowadzenie działań psychoedukacyjnych i profilaktycznych,
- upowszechnianie wiedzy o możliwościach uzyskania pomocy i wsparcia.

Fundacja posiada doświadczenie zarówno w przygotowaniu merytorycznym działań, jak i w rekrutacji uczestników, promocji, organizacji wydarzeń, dokumentowaniu rezultatów, prowadzeniu ewaluacji oraz koordynacji współpracy z wolontariuszami i partnerami. Zdobyte doświadczenie pozwala na sprawną, rzetelną i profesjonalną realizację planowanego zadania na terenie Powiatu Złotowskiego.

Fundacja realizowała m.in. następujące projekty:

Projekt „Równe Prawa – Milcząca Większość” dotyczył przeciwdziałania mowie nienawiści, przemocy słownej i wykluczeniu. W jego ramach realizowano warsztaty reagowania na przemoc, zajęcia z kompetencji obywatelskich, działania wzmacniające samorzecznictwo i samopomoc oraz kampanię społeczną i materiały edukacyjne. Projekt był finansowany w ramach Programu Równych Praw. Budżet projektu 65 000 zł. Projekt sfinansowany przez Fundację Batorego. Projekt jest realizowany do początku 2027 roku.

Projekt „Wolontariusze w Akcji – rozwój kompetencji i zaangażowanie społeczne” służył wzmacnianiu kompetencji wolontariuszy i przygotowaniu ich do działań na rzecz zdrowia psychicznego. Zorganizowano dwa warsztaty praktyczne, 10 konsultacji indywidualnych, a w działania zaangażowanych było 12 wolontariuszy uczestniczących także w kampaniach i organizacji wydarzeń. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Legalna Katastrofa – wsparcie zdrowia psychicznego w środowisku prawniczym” był skierowany do osób pracujących w zawodach prawniczych. Obejmował trzy warsztaty psychologiczne dotyczące stresu zawodowego i wypalenia, realizowane we współpracy ze środowiskiem prawniczym, m.in. sądami i Okręgową Izbą Radców Prawnych w Poznaniu. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Razem przez emocje – międzypokoleniowa integracja w ruchu i dialogu” wspierał rodziny wielopokoleniowe poprzez warsztaty psychologiczne dotyczące komunikacji i relacji oraz działania integracyjne, takie jak gry miejskie i wyjścia do escape roomów. Celem projektu było wzmacnianie więzi rodzinnych i rozwijanie wzajemnego zrozumienia. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Escape Room jako narzędzie integracji poznańskich rodzin” łączył edukację z integracją. W jego ramach zrealizowano dwa warsztaty dotyczące rozwiązywania konfliktów i komunikacji bez agresji, a następnie działania integracyjne, w tym wyjścia do escape roomu. Projekt wspierał budowanie relacji, zaufania i dobrostanu rodzin. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekt „Siła Kobiet: Odbudowa po Przemocy Psychiczej” był skierowany do kobiet z doświadczeniem przemocy psychicznej. Obejmował cykl trzech szkoleń prowadzonych przez psychologa, działania stacjonarne i online oraz warsztat integracyjny. Jego celem było wzmacnianie poczucia sprawczości, edukacja i budowanie wspólnoty wsparcia. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych miasta Poznania. Projekt został prawidłowo rozliczony oraz grantodawca zaakceptował sprawozdanie.

Projekty te były realizowane na przestrzeni lat 2024- obecnie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja dysponuje zasobami organizacyjnymi, kadrowymi, technicznymi i komunikacyjnymi, które umożliwią sprawną realizację zadania „Bliżej siebie – lokalny program promocji zdrowia psychicznego mieszkańców Powiatu Złotowskiego”.

ZASOBY KADROWE: Do realizacji zadania zaangażowany zostanie zespół osób posiadających doświadczenie w pracy społecznej, organizacji wydarzeń, działaniach psychoedukacyjnych, komunikacji z uczestnikami oraz promocji działań lokalnych. W realizację projektu będą zaangażowane: osoby odpowiedzialne za koordynację i organizację zadania, osoby prowadzące działania warsztatowe, edukacyjne i konsultacyjne, osoby wspierające obsługę organizacyjną, komunikację, promocję i dokumentację projektu, wolontariusze Fundacji, posiadający doświadczenie w działaniach społecznych, organizacji wydarzeń, tworzeniu materiałów informacyjnych oraz wspieraniu uczestników. Fundacja posiada doświadczenie w angażowaniu wolontariuszy do realizacji działań projektowych i budowaniu wokół swoich inicjatyw społeczności zaangażowanych osób, co zwiększa potencjał organizacyjny projektu. W poprzednich projektach Fundacja opierała realizację działań m.in. na współpracy z zespołem wolontariackim oraz specjalistami z obszaru zdrowia psychicznego i edukacji społecznej. Największym naszym atutem jest posiadanie wolontariuszy, którzy współpracują z nami od dawna i są oni również ekspertami w tematyce zdrowia psychicznego. Fundacja ma dobrą renomę. Jesteśmy laureatami licznych nagród: wygraliśmy Konkurs na najlepszą inicjatywę NGO w Poznaniu w 2020 r. - Nagroda INICJATORY, zdobyliśmy nagrodę Poznańskiego Wolontariusza roku oraz wiele innych. Dzięki temu mamy bardzo dobre relacje z mediami, które pomogą nam w promocji niniejszego projektu. Dodatkowo jesteśmy bardzo doświadczeni w realizacji projektów społecznych, potrafimy je dobrze dokumentować oraz rozliczać.

ZASOBY LOKALOWE I INFRASTRUKTURALNE: Na potrzeby realizacji zadania wykorzystana zostanie ogólnodostępna przestrzeń lokalna na terenie Powiatu Złotowskiego, odpowiednia do prowadzenia warsztatów, spotkań psychoedukacyjnych, dyżurów konsultacyjnych oraz działań integracyjnych. Fundacja posiada doświadczenie w korzystaniu z sal szkoleniowych i przestrzeni partnerskich dostosowanych do prowadzenia działań grupowych oraz spotkań indywidualnych. We wcześniejszych projektach Fundacja realizowała działania w salach warsztatowych, przestrzeniach partnerskich oraz miejscach umożliwiających organizację spotkań edukacyjnych i integracyjnych. Przestrzeń wykorzystywana do realizacji zadania będzie dobrana z uwzględnieniem: komfortu uczestników, możliwości pracy warsztatowej, konsultacyjnej, warunków do prowadzenia działań grupowych i indywidualnych, dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Istotna jest także siedziba fundacji, która mieści się w Poznaniu na Szarotkowej 39C i pomaga obniżyć koszty wypożyczania sal na działania administracyjne, bądź działań online, które będą prowadzone ze strony fundacji w jej siedzibie i pozwoli to na obniżenie kosztów

ZASOBY TECHNICZNE I SPRZĘTOWE: Fundacja dysponuje podstawowym, ale wystarczającym zapleczem technicznym i organizacyjnym niezbędnym do prawidłowej realizacji projektu. W zasobach organizacji znajdują się m.in.: laptopy i sprzęt komputerowy, drukarka, wyposażenie biurowe, dostęp do internetu oraz narzędzia cyfrowe wspierające komunikację, organizację pracy, przygotowanie materiałów edukacyjnych i promocyjnych oraz obsługę administracyjną projektu. Posiadane zasoby będą wykorzystywane m.in. do prowadzenia bieżącej komunikacji organizacyjnej i kontaktu z uczestnikami, przygotowania materiałów promocyjnych, informacyjnych i edukacyjnych, opracowania, składu i udostępnienia e-booka edukacyjnego, prowadzenia zapisów, harmonogramów i dokumentacji projektowej, przygotowania materiałów ewaluacyjnych i podsumowujących realizację zadania.

Fundacja korzysta również z nowoczesnych narzędzi cyfrowych wspierających efektywną i bezpieczną realizację działań, takich jak Canva (do tworzenia materiałów promocyjnych, edukacyjnych i graficznych), Autenti (do elektronicznego obiegu i podpisywania dokumentów) oraz

wybranych narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, wykorzystywanych pomocniczo m.in. do porządkowania treści, wsparcia redakcyjnego, przygotowywania materiałów informacyjnych, usprawniania komunikacji i organizacji pracy. Wykorzystanie tych narzędzi pozwala na przyspieszenie realizacji zadań, usprawnienie pracy zespołu, zwiększenie efektywności organizacyjnej oraz obniżenie kosztów administracyjnych i operacyjnych projektu. Fundacja korzysta z rozwiązań cyfrowych w sposób odpowiedzialny, zgodny z zasadami ochrony danych osobowych oraz z poszanowaniem obowiązujących standardów bezpieczeństwa i RODO.

ZASOBY CYFROWE: Istotnym zasobem Fundacji są również narzędzia komunikacji i promocji online, które będą wykorzystywane do realizacji działań projektowych w formule hybrydowej. Fundacja posiada doświadczenie w organizacji działań z wykorzystaniem: platform do spotkań online, mediów społecznościowych, strony internetowej, komunikacji elektronicznej z uczestnikami i odbiorcami działań. Zasoby pozwolą na prowadzenie części działań projektowych online, zwiększenie dostępności projektu, promocję działań, udostępnienie e-booka, utrzymanie kontaktu z uczestnikami, dokumentowanie i upowszechnienie rezultatów projektu. Fundacja wcześniej wykorzystywała platformy online i kanały cyfrowe do prowadzenia działań edukacyjnych i społecznych, co stanowi ważny atut przy realizacji planowanego zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie i przeprowadzenie 6 warsztatów psychoedukacyjnych (Każdy warsztat będzie trwał 2 godziny i będzie prowadzony w formule aktywnej, z elementami psychoedukacji, ćwiczeń praktycznych, rozmowy oraz pracy własnej uczestników; Tematyka: „Stres pod kontrolą” – jak rozpoznawać i lepiej radzić sobie ze stresem; „Gdy jest za dużo” – przeciążenie psychiczne i codzienna równowaga; „Emocje bez instrukcji obsługi” – jak rozumieć i regulować swoje emocje; „Samotność, relacje, bliskość” – jak dbać o więzi i nie zostawać samemu z trudnościami; „Codzienny dobrostan psychiczny” – małe działania, które realnie pomagają; „Kiedy warto szukać pomocy?” – jak rozpoznawać kryzys i gdzie szukać wsparcia	2 400,00		

2.	Przygotowanie i przeprowadzenie 2 webinarów (Tematyka: „Zdrowie psychiczne na co dzień – jak dbać o siebie zanim pojawi się kryzys?”; „Nie trzeba radzić sobie samemu – wsparcie, relacje i rozmowa o zdrowiu psychicznym”)	1 000,00		
3.	Przeprowadzenie 4 dyżurów konsultacyjno-informacyjnych (Wymiar 3 godziny, łącznie 12 godzin wsparcia skierowanego dla dorosłych mieszkańców Powiatu Złotowskiego. Dyżury będą miały charakter dostępny, wspierający i informacyjny, a ich celem będzie umożliwienie mieszkańcom uzyskania podstawowego wsparcia, rozmowy, psychoedukacji oraz informacji o możliwościach dalszej pomocy i dostępnych formach wsparcia. Przyjęta stawka godzinowa 100zł/godzinę)	1 200,00		
4.	Opracowanie merytoryczne, redakcja i przygotowanie e-booka edukacyjnego	1 150,00		
5.	Promocja projektu (przygotowanie materiałów graficznych i promocyjnych do wykorzystania online i offline, opracowanie i publikację postów informacyjnych i edukacyjnych w mediach społecznościowych Fundacji, przygotowanie plakatów i materiałów promujących warsztaty, spotkania i dyżury, prowadzenie działań promocyjnych i informacyjnych w kanałach internetowych Fundacji, realizację płatnych działań promocyjnych w mediach społecznościowych zwiększających zasięg projektu, bieżące opracowywanie treści promocyjnych, informacyjnych i edukacyjnych, kontakt z lokalnymi mediami, instytucjami i partnerami w celu upowszechniania informacji o projekcie i jego działaniach.)	1 200,00		
6.	Materiały edukacyjne dla uczestników	500,00		
7.	Wynajem sali	400,00		

8.	Obsługa księgowa	200,00		
9.	Koordinacja projektu	800,00		
10.	Poczęstunek (woda / kawa / herbata dla uczestników, drobny poczęstunek dla uczestników na żywo)	600,00		
11.	Opłacenie programów ułatwiających realizację projektu (płatne subskrypcję za program AI, ZOOM PRO)	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 950,00	9 950,00	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. Załącznik do oferty - wykaz działań promocyjnych (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)
2. Oświadczenie dotyczące nr rachunku bankowego, nr. NIP, nr. REGON (*obligatoryjny - papierowo, złożony również 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.