

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	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	1) pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób

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 Programów Społecznych "Aria" , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000503958 , Kod pocztowy: 70-477 , Poczta: szczecin , Miejscowość: Szczecin , Ulica: Wojska Polskiego , Numer posesji: 56 , Numer lokalu: 2 , Województwo: zachodniopomorskie , Powiat: Szczecin , Gmina: m. Szczecin , Strona www: www.fundacja-aria.pl , Adres e-mail:	
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	Klub wsparcia psychicznego w Szczecinie			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	27.10.2022	Data zakończenia	31.12.2022

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

Opis zadania

Wstępny opis projektu:

W ramach projektu stworzony zostanie "Klub wsparcia psychicznego w Szczecinie", gdzie realizowanych będzie szereg warsztatów psychologicznych/ grup wsparcia, mających na celu wzmocnienie psychiczne oraz integrację Szczecinian.

Opis potrzeby realizacji projektu:

Według badań zrealizowanych Przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu z dnia 12 października 2020 roku wynika, że :

1. Pandemia COVID–19 w znaczący sposób wpłynęła na kondycję psychiczną Polaków, powodując wzrost poczucia lęku, strach oraz obawę o przyszłość.
2. 71% ankietowanych w różnym stopniu wykazało lęk o różnym stopniu natężenia, przy czym 44% respondentów uzyskało wynik w skali GAD–7, wskazujący na występowanie cech zespołu lęku uogólnionego.
3. Istnieje potrzeba dodatkowego wsparcia psychicznego Polaków w dobie pandemii COVID–19. Powyższe wyniki badań są jednoznaczne i bardzo zgodne z naszymi obserwacjami na terenie miasta Szczecin. Ponadto wyniki powyższe uległy znacznemu pogorszeniu ze względu na panującą wojnę na Ukrainie i niepewną przyszłość polaków związaną z rosnącymi cenami i poczuciem zagrożenia np. utratą pracy.

Realizując przez ostatnie lata warsztaty dla naszych beneficjentów zauważyliśmy, na podstawie zrealizowanych ankiet, że nasi beneficjenci określają siebie jako osoby zestresowane (70% ankietowanych) i kiepsko radzące sobie z lękiem (75% ankietowanych) . Uczestnicy warsztatów deklarowali chęć skorzystania z warsztatów o tematyce związanej z lękiem, asertywnością, wzmocnieniem własnej wartości. Statystycznie oceniając ostatnie lata, problem lęku przybrał na silne, stąd odpowiadając na potrzeby naszych beneficjentów, chcielibyśmy uruchomić właśnie powyższe warsztaty/ grupy wsparcia dotyczące m.in. radzenia sobie z lękiem i napięciem, ćwiczenia postaw asertywnych czy dbania o poczucie własnej wartości.

Z informacji zwrotnych od naszych beneficjentów wynika, że w dobie pandemii dotkliwiej odczuwali osamotnienie, co wpłynęło na ich kondycję psychiczną po dzień dzisiejszy. Warsztaty pomogą zjednoczyć uczestników, a dla osób chętnych dadzą również możliwość zorganizowania innych, już własnych spotkań w realu, poprzez otworzenie się na nowe znajomości. Poczucie wspólnoty poprzez znalezienie osób o podobnych problemach jest bardzo ważnym elementem wychodzenia z ciężkich sytuacji życiowych.

Od roku 2017 przy pomocy m.in. dofinansowania z Urzędu Miasta Szczecin, z podobnego projektu świadczącego pomoc psychologiczną, skorzystało łącznie około 700 osób. Były to osoby zarówno z miasta Szczecina, ale także z innych miejscowości, a nawet Polacy mieszkający za granicami naszego kraju. Nasz projekt oceniło kilkaset ankietowanych i ok 90% z nich deklarowało poprawę jakości życia, polepszenie jakości relacji rodzinnych i zwiększenie wiedzy w zakresie rozwoju osobistego. Powyższy projekt byłby niejako kontynuacją dotychczasowych działań i odpowiedzią na potrzeby naszych beneficjentów.

Zadanie publiczne będzie polegać na realizacji warsztatów/ grup wsparcia na temat m.in. radzenia sobie z lękiem i napięciami, ćwiczeniem postawy asertywnej i dbaniem o poczucie własnej wartości. Projekt będzie odpowiedzią na zgłaszane potrzeby przez naszych beneficjentów, ponieważ ankietowani podczas realizacji poprzednich warsztatów zgłaszali chęć uczestnictwa w projektach

związanych z powyższą tematyką. Niestety obecna dostępność psychologów i psychoterapeutów jest znikoma. Czas oczekiwania na psychologa na NFZ znacząco wydłużył się po pandemii i podczas wojny na Ukrainie, na skutek rosnącego zainteresowania tego typu wsparciem. Nasz klub będzie jednoznacznie odpowiedzią na obecną sytuację na rynku.

Naszym celem będzie zintegrowanie mieszkańców, zwiększenie ich aktywności oraz bezpłatna pomoc psychologiczna. Cały projekt dotyczący inteligencji emocjonalnej oraz rozwoju osobistego człowieka przyczyni się do pozytywnego kształtowania wizerunku miasta w ramach realizowanych działań promocyjnych.

Opis realizacji zadania:

W ramach projektu realizowana będzie między innymi tematyka:

- pozytywnego i realnego obrazu siebie;
- akceptowania swojej osoby;
- braku dominacji oraz uległości w relacjach;
- przyjmowania uznania i krytyki;
- odpowiedzialności i sumienności;
- poczucia bezpieczeństwa;
- asertywności;
- umiejętności oparcia się presji środowiska;
- radzenia sobie z osamotnieniem;
- akceptacji i zaspokajania własnych potrzeb;
- przełamywania barier przed psychoterapią.

Zmiany w rozwoju psychologicznym uczestników:

- umiejętność empatycznego wniknięcia w przeżycia innych ludzi;
- zdolność do radzenia sobie z emocjami negatywnymi;
- świadomość własnych przeżyć emocjonalnych;
- umiejętność różnicowania emocji korespondujących ze wspólną ekspresją od stanów pozbawionych ekspresji;
- umiejętność różnicowania emocji i werbalnego opisywania stanów emocjonalnych;
- umiejętność wykorzystania wiedzy o partnerze interakcji w celu wnioskowania o jego przeżyciach;
- znajomość kulturowych reguł i norm emocjonalnych;
- zdolność do akceptacji perspektywy interakcyjnej w relacjach interpersonalnych;
- wiedza na temat natury relacji interpersonalnych;
- zdolność do emocjonalnej samowystarczalności, akceptacja swojego emocjonalnego doświadczenia, równowaga emocjonalna, poczucie własnej skuteczności emocjonalnej i kontrola nad emocjami.

Łącznie zrealizowane będą 24 godziny warsztatowe w formie szkoleń, grup wsparcia, wyświetlane będą filmy o tematyce psychologicznej, omawiane artykuły psychologiczne- całość w różnych blokach godzinowych w zależności od wielkości realizowanego tematu.

Przykładowy harmonogram programu łącznie z przykładowymi godzinami spotkań:

28 października godz. 15:30-21:30 film nt psychoterapii asertywności wraz z podsumowaniem i dyskusją;

30 października godz. 16:00-19:00 artykuł "rola psychoterapii we współczesnym świecie" wraz z dyskusją wspólną i wymianą indywidualnych refleksji;

6 listopad godz. 15:30-21:30 psychoterapia indywidualna vs grupa wsparcia, co będzie dla mnie bardziej korzystne?;

11 listopad godz. 8:00-20:00 zaawansowana grupa wsparcia o tematyce narzuconej przez grupę;

12 listopad godz. 10:00-16:00 rozmowy nt. lęku i asertywności;

26 listopad godz. 14:00-20:00 poczucie bezpieczeństwa, czyli jak wzmocnić się w niesprzyjających czasach;

4 grudnia godz. 13:00-16:00 jak wyrażać i przyjmować krytykę, grupa wsparcia;

10 grudnia godz. 10:00-16:00 pokonaj lęk i sięgnij po pomoc, czyli jak wygląda przykładowa sesja psychoterapii;

18 grudnia godz. 16:00-19:00 osamotnienie? Spróbujmy sobie z tym poradzić! Wspólne rozmowy z psychoterapeutą.

Wybór realizacji tematów dokonywany będzie podczas realizacji rekrutacji na wybrane spotkania, na podstawie oceny zainteresowania uczestników.

Opis działań promocyjnych:

1. W ramach działań promocyjnych wykonany zostanie plakat informacyjny promujący warsztaty i zachęcający mieszkańców Szczecina do pracy nad rozwojem emocjonalnym;
2. Plakat zostanie wydrukowany i rozwieszony na terenie miasta Szczecin- ilość wydruku 300 szt w formacie A4.

Odbiorcy projektu:

Projekt kierowany jest do szerokiego grona odbiorców, które reprezentować mogą różne środowiska oraz grupy wiekowe.

Dodatkowym atutem projektu będzie fakt, że studenci psychologii biorący udział w powyższym programie będą mieli możliwość zrealizowania w ten sposób swoich praktyk studenckich w naszej fundacji.

Miejsce realizacji

Warsztaty realizowane będą w biurze Fundacji: al. Wojska Polskiego 56/2 w Szczecinie.

Przygotowani i otwarci jesteśmy również do realizacji warsztatów w formie on-line, w przypadku zgłoszenia chętnych na taką formę warsztatów. Ewentualnie w przypadku takiej potrzeby korzystać będziemy z dużej sali multimedialnej w Sektor3.

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 przez prowadzących	24 godzin	fv, umowa, lista obecności
Ilość uczestników	40 osób	lista obecności

Realizacja plakatu informacyjnego	1 sztuka	fv
Nabywanie nowych umiejętności	minimum 70% ankietowanych będzie deklarować poprawę	wywiady z uczestnikami, realizacje ankiet
Zwiększenie motywacji	minimum 70% ankietowanych będzie deklarować poprawę	wywiady z uczestnikami, realizacje ankiet
Zwiększenie aspiracji zawodowych i osobistych	minimum 70% ankietowanych będzie deklarować poprawę	wywiady z uczestnikami, realizacje ankiet

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Programów Społecznych "Aria" powstała w 2014 roku. Od pierwszego dnia działalności realizowała warsztaty szkoleniowe dotyczące rozwoju osobistego, terapii uzależnień i wsparcia psychologicznego oraz dietetycznego. Działania realizowała na rynku lokalnym w Szczecinie oraz na rynku międzynarodowym świadcząc pomoc w formie on-line głównie dla Polonii poza granicami naszego kraju. Fundacja po niecałym roku działalności zaczęła pozyskiwać już pierwsze dofinansowania zewnętrzne, szybko uzyskując zaufanie w środowisku publicznym.

Gdybyśmy misję Fundacji mieli ująć w trzech słowach byłaby to poprawa jakości życia-pomoc beneficjentom, dająca im wsparcie psychiczne oraz porady zdrowotne (dietetyczne) aby polepszyć ich jakość życia w tych aspektach.

Pragniemy by usługi społeczne były bardziej dostępne, dlatego staramy się wypełniać „luki” w pomocy niesionej przez inne instytucje m.in. poprzez bezpłatne konsultacje czy świadcząc pomoc w sposób bardziej nowoczesny i przystępny.

Od roku 2017 z naszych warsztatów i konsultacji indywidualnych skorzystało łącznie około 700 osób. Były to osoby zarówno z miasta Szczecina, ale także z innych miejscowości, a nawet Polacy mieszkający za granicami naszego kraju. Nasz projekt oceniło kilkaset ankietowanych i ok 90% z nich deklarowało poprawę jakości życia, polepszenie jakości relacji rodzinnych i zwiększenie wiedzy w zakresie rozwoju osobistego. Powyższy projekt byłby niejako kontynuacją dotychczasowych działań.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja ze środków własnych i dofinansowań:

1. Realizowała coaching, poradnictwo dietetyczne, psychoterapie grupowe oraz indywidualne stacjonarnie oraz online;
2. Tworzyła i rozpowszechniała artykuły popularnonaukowe, promując zdrowy tryb życia i rozwój osobisty;
3. Prowadziła kampanie informacyjne w mediach społecznościowych dotyczące rozwoju osobistego oraz regionalnie na terenie miasta Szczecin;
4. Realizowała konsultacje mailowe ze specjalistami zatrudniając psychologów, psychoterapeutów,

terapeutów uzależnień, trenerów rozwoju osobistego i coachów.

DOFINANSOWANIA Z URZĘDU MIASTA SZCZECIN W OSTATNICH LATACH:

2018 rok:

1. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Udzielanie wsparcia środowiskom abstynenckim poprzez prowadzenie klubu abstynenta na terenie Gminy Miasto Szczecin”, 15.000 zł;
2. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Nowy Rok bez uzależnień”, 6.000 zł.

2019 rok:

1. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Udzielanie wsparcia środowiskom abstynenckim poprzez prowadzenie klubu abstynenta na terenie Gminy Miasto Szczecin”, 12.000 zł;
2. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Rewitalizacja obszaru przestrzeni publicznej i zabudowy śródmiejskiego odcinka Alei Wojska Polskiego w Szczecinie”, 13.000zł;
3. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Rewitalizacja obszaru przestrzeni publicznej i zabudowy śródmiejskiego odcinka Alei Wojska Polskiego w Szczecinie”, 10.200zł;
4. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Przygotowanie i realizacja kampanii promującej zdrowie psychiczne”, 3.900zł;

2020 rok:

1. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Udzielanie wsparcia środowiskom abstynenckim poprzez prowadzenie klubu abstynenta na terenie Gminy Miasto Szczecin”, 7.300 zł;
2. Urząd Miasta Szczecin, Nazwa zadania: „Rewitalizacja obszaru przestrzeni publicznej i zabudowy śródmiejskiego odcinka Alei Wojska Polskiego w Szczecinie”, 11.800zł;

2021 rok:

1. Urząd Miasta za pośrednictwem Sektor3, Nazwa zadania: "Warsztat pn. Oswajamy lęk", 2.040zł;
2. Urząd Miasta za pośrednictwem Sektor3, Nazwa zadania: "Warsztat pn. Asertywność", 2.040zł;

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe:

1. Robert Butryn

- doświadczony psychoterapeuta z 8-letnim stażem w terapiach grupowych i indywidualnych;
- tytuł magistra na kierunku Nauki o Rodzinie, specjalność: Poradnictwo i terapia małżeństwa i rodziny na Uniwersytecie Szczecińskim;
- absolwent Studium Socjoterapii i Treningu Interpersonalnego, posiadającego rekomendację Sekcji Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego;
- absolwent czteroletniego kursu psychoterapii akredytowanego przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.
- czteroletni kurs psychoterapii psychoanalitycznej akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychoanalityczne (obecnie 3 rok kształcenia)

2. Julia Butryn

- trener rozwoju osobistego;
- 4 lata doświadczenia w programach psychoterapii grupowych i 8 lat w psychoterapii indywidualnej;
- doświadczenie w realizacji warsztatów z zakresu lęków, asertywności, poczucia własnej wartości i wiele innych;
- koordynator psychologicznych projektów w Fundacji od 2014 roku.

W przypadku innych prowadzących- ich doświadczenie oraz wykształcenie nie odbiegać będzie od

osób wyżej przedstawionych- przynajmniej jedna osoba będzie psychoterapeutą podczas procesu kształcenia lub psychologiem. W ramach działalności fundacji współpracujemy jeszcze z innymi psychologami, psychoterapeutami, coachami i trenerami rozwoju osobistego, których także w przypadku większych grup angażować będziemy jako osoby prowadzące.

Zasoby rzeczowe:

Posiadamy komfortowe i w pełni wyposażone biuro o wielkości 85 m2 przy al. Wojska Polskiego 56/2, z którego korzystać będziemy podczas realizacji zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Realizacja warsztatów (średnio 2 osoby prowadzące- w zależności od wielkości grupy- 100zł/os/godz.)	4 800,00		
2.	Plakat informacyjny wraz z wydrukiem	600,00		
3.	Promocja projektu (30h)	800,00		
4.	Catering (kawa, herbata, soki, woda, słodczyce, ciasto, słone przekąski, owoce)	800,00		
5.	Koszty koordynacji projektu (25h)	1 000,00		
6.	Prowadzenie księgowości	500,00		
7.	Film psychologiczny do celów realizacji warsztatu	200,00		
8.	Broszury/ materiały na warsztaty/ artykuły biurowe	500,00		
9.	Ekspres do kawy	800,00		
10.	Koszty utrzymania biura: sprzętanie, energia elektryczna, telefon, internet, ogrzewanie	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00	10 000,00	1 000,00

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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

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.