

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miejski w Gdańsku
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	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)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>Fundacja Machina Zmian</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000293012</b> , Kod pocztowy: <b>80-252</b> , Poczta: <b>Gdańsk</b> , Miejscowość: <b>Gdańsk</b> , Ulica: <b>Jaškowa Dolina</b> , Numer posesji: <b>11a</b> , Numer lokalu: <b>1a</b> , Województwo: <b>pomorskie</b> , Powiat: <b>Gdańsk</b> , Gmina: <b>m. Gdańsk</b> , Strona www: <b>www.plazedlawszystkich.pl</b> , Adres e-mail: <b>n.biernacka@machinazmian.pl</b> , Numer telefonu: <b>515068873</b> ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Sylwia Nikko Biernacka</b> <b>Adres e-mail: n.biernacka@machinazmian.pl</b> <b>Telefon: 515068873</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Kryzys wypalenia rodzicielskiego - plan działania na wyjście z kryzysu			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.11.2024	Data zakończenia	31.12.2024

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

#### Opis zadania

Projekt "Kryzys wypalenia rodzicielskiego — plan działania na wyjście z kryzysu" jest dopełnieniem projektu "Kryzys wypalenia rodzicielskiego — jak go rozpoznać i zadbać o siebie?". Jest to propozycja indywidualnego, profesjonalnego wsparcia dla rodziców i opiekunów/opiekunek małych dzieci — osób, które dzięki udziałowi w cyklu spotkań proponowanych w pierwszym projekcie rozpoznają u siebie kryzys chroniczny związany z wypaleniem rodzicielskim, który może stanowić bezpośrednie zagrożenie dla ich zdrowia lub życia (prewencja suicydalna w kryzysach chronicznych). Głównym celem indywidualnego wsparcia jest opracowanie planu działania na wyjście z kryzysu i jeśli zajdzie taka potrzeba przekierowania osób w kryzysie do dalszej pomocy (pomoc psychiatryczna i inne). Zależy nam na tym, aby dla osób, dla których kryzys zdrowia psychicznego jest sprawą nierozpoznaną lub wstydliwą, zapewnić wsparcie w pierwszym kontakcie z osobami, które miały okazję poznać w trakcie spotkań o charakterze psychoedukacyjnym i warsztatowym. W ramach tej odsłony projektu chcemy zapewnić wsparcie w ramach konsultacji kryzysowych dla 12 osób biorących udział w projekcie "Kryzys wypalenia rodzicielskiego — jak go rozpoznać i zadbać o siebie?". Celem wsparcia indywidualnego jest ocena stanu funkcjonowania, opracowanie planu wyjścia z kryzysu i zapewnienie dalszego wsparcia.

KONTEKST: W związku ze zmianami stylu życia coraz rzadziej naturalnie przenikają się światy różnych grup pokoleniowych. Model rodziny oparty o międzypokoleniowe dbanie o siebie nawzajem się wyczerpał. Rodzice i opiekunowie/opiekunki małych dzieci pozostają często w izolacji ze względu na brak wsparcia starszych pokoleń (dziadkowie i rodzina zamieszkuje inne miejsce, są schorowani/schorowane lub nie żyją). Sytuacja ta dotyczy także rodzin imigranckich i uchodźczych pozbawionych naturalnego miejsca zamieszkania i naturalnej sieci wsparcia. Osoby te często dodatkowo są obciążone traumą wojenną lub przesiedleńczą. Zanikają także więzi sąsiedzkie. Pandemia Covid -19 przyczyniła się do jeszcze większego wzrostu poczucia izolacji i wyobcowania co ma wpływ na jakość zdrowia psychicznego mieszkańców i mieszkanek Gdańska. Z punktu widzenia psychologicznego rozwój więzi, naturalna sieć wsparcia, sąsiedzka życzliwość mają znaczenie w budowaniu odporności psychicznej i dobrostanu rodziców małych dzieci. Dzieci w wieku 2-4 lat rodziły się w pandemii. Cięża ich mam przypadła na czas izolacji i zagrożenia zdrowia i życia. Porody częściowo odbywały się bez obecności bliskiej osoby. Dodatkowo eskalował konflikt zbrojny w Ukrainie. Poczucie osamotnienia i zagrożenia przyczyniły się do dodatkowego spadku odporności i kryzysu psychicznego rodziców małych dzieci. Narodziny dziecka przyczyniają się do naturalnego kryzysu tożsamości. Opieka nad małym dzieckiem jest wyczerpująca zarówno psychicznie jak i fizycznie. Bez wsparcia życzliwego i pomocnego otoczenia ten naturalny, ograniczony w czasie kryzys przekształca się w kryzys chroniczny skutkujący zmniejszaniem się zasobów do naturalnej regeneracji. W konsekwencji sytuacja ta doprowadza do stadium wyczerpania psychicznego i utraty umiejętności samodzielnej regeneracji. Rodzice małych dzieci często nie zdają sobie sprawy z tego, czego doświadczają i jak mogą zadbać o siebie w stanie ekstremalnego przeciążenia fizycznego i psychicznego oraz w poczuciu osamotnienia. Wypalenie rodzicielskie jest także jednym z powodów kryzysów związkowych i suicydalnych. Celem naszego projektu jest interwencja kryzysowa w obszarze budowania odporności psychicznej i przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu.

W każdym kryzysie zdrowia psychicznego najbardziej dojmującym stanem jest poczucie osamotnienia i izolacji. Spotkanie z ekspertkami z obszarów psychologii, psychoterapii i pedagogiki przyczyni się do pogłębienia świadomości tego, z czym mierzy się osoba w kryzysie, a także zapewni

relację, w której łatwiej będzie stworzyć plan wyjścia z sytuacji kryzysowej. Każda z osób będzie mogła skorzystać z serii konsultacji kryzysowych 3 spotkania po 60 minut oraz w 1-godzinym spotkaniu z pedagogką lub psycholożką dziecięcą w zakresie poradnictwa związanego z opieką nad dzieckiem.

Projekt będzie realizowany w nieformalnym partnerstwie z Radą Dzielnicy Aniołki oraz Hotelem Vesper House, w którego przestrzeniach dzięki wcześniejszym wspólnym działaniom Fundacji, Rady Dzielnicy i Hotelu powstała sąsiedzka kawiarenka. Indywidualne konsultacje odbędą się w profesjonalnym gabinecie psychoterapeutycznym dostosowanym do spotkań 1:1, który znajduje się w miejscu dobrze skomunikowanym.

Główne grupy adresatów/tek projektu to:

1. Osoby dorosłe 18+, rodzice i opiekunki/opiekunowie małych dzieci w wieku 0-4 lat
2. Mieszkanki i mieszkańcy Gdańska, zamieszkujący lub pracujący w dzielnicy Aniołki i innych, z Polski i zagranicy, imigrantki i imigranci, osoby dorosłe 18+ będący rodzicami lub opiekunami/opiekunkami małych dzieci w wieku 0-4 lat

W tym osoby o różnym stopniu sprawności.

Dla wszystkich grup odbiorczych, które wymieniliśmy wyżej udział w projekcie "Kryzys wypalenia rodzicielskiego — plan działania na wyjście z kryzysu" jest okazją do spełnienia takich potrzeb jak:

1. Potrzeba wzmocnienia odporności psychicznej i przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu.
2. Prewencja kryzysów suicydalnych
3. Wzmocnienie dobrostanu psychicznego

#### **Miejsce realizacji**

Dzielnica Aniołki, miasto Gdańsk

#### **4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Konsultacje kryzysowe z psychoterapeutką i konsultantką kryzysową	36 godzin (12 osób po 3 godziny konsultacji każda)	Formularz zgłoszeniowy
Konsultacje z pedagogką i psycholożką dziecięcą	12 godzin	Formularz zgłoszeniowy

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

## Charakterystyka oferenta

Fundacja Machina Zmian (dawniej) Fotografika od 16 lat wzmacnia zmiany społeczne, inspirując osoby poprzez działania artystyczne i rozwojowe, by w pełni i na równych prawach uczestniczyły/uczestniczyli w różnych sferach życia. Założona w Krakowie w 2007 roku. W latach 2015 - 2017 posiadała 3 oddziały mieszczące się w Krakowie, Gdyni i Oświęcimiu. Obecnie siedziba Fundacji znajduje się w Gdańsku.

Przez ponad 10 lat działaliśmy na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Obecnie wzmacniamy rozwój osobisty i zawodowy kobiet. Wspieramy tworzenie i współpracę społecznych zespołów liderkich. Tworzymy Szlaki Archiwalnej Fotografii w Gdańsku i w Jastarni. Pracujemy na rzecz wzmacniania odporności psychicznej w czasach niepewności i kryzysów.

Wyróżnienia w ogólnopolskich konkursach i plebiscytach:

Projekt "Plaże dla wszystkich" (dawniej "440 km po zmianę") został nominowany w konkursie Okulary równości – to coroczna nagroda Fundacji Imienia Izabeli Jarugi Nowackiej. Okulary przyznawane są osobom, organizacjom lub instytucjom za szczególne osiągnięcia w zakresie m.in. praw kobiet i przeciwdziałania dyskryminacji z powodu płci.

Dotychczas zrealizowaliśmy ponad 70 różnorodnych inicjatyw i projektów: społecznych, artystycznych i kulturalnych o zasięgu lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim.

Nasze najważniejsze, zrealizowane do tej pory projekty:

W 2014 roku w Krakowie i w Gdyni realizowaliśmy projekt „Dobre miejsce spotkań – przestrzeń inspiracji – 440 km po zmianę” - warsztaty rozwojowe dla kobiecych teamów liderkich (w tym kobiet z niepełnosprawnościami), warsztaty dla przedsiębiorców/przedsiębiorczyń „Zmień perspektywę” (dostosowanie przestrzeni i usług dla osób z niepełnosprawnościami), publikacja i film.

W 2015 i 2016 roku zrealizowaliśmy projekt „Wspólne rozmowy – plaże dostępne dla wszystkich” - rekomendacje do planów modernizacji wejść na plaże, tak aby były one dostępne dla osób z ograniczeniem sprawności, szkolenia z zakresu projektowania uniwersalnego i rzecznictwa na rzecz osób z niepełnosprawnościami, publikacja, edukacyjne spoty filmowe, konferencja.

W 2017 roku zrealizowaliśmy grę miejską Filmobil z ukrytym celem społecznym w ramach 42. Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni oraz nakręciliśmy spoty społeczne we współpracy z Gdyńską Szkołą Filmową dotyczące uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w przestrzeni publicznej. Prowadziliśmy lekcje komunikacji z osobami z niepełnosprawnościami w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

W 2017 roku w ramach projektu grantowego „Innowacje na ludzką miarę” nawiązaliśmy partnerstwo z sektorem biznesowym, (studio projektowe maradDesign) - w celu zbadania potrzeb użytkowniczek i użytkowników „trzeciej przestrzeni”, czyli miejsca spędzania wolnego czasu, które znajduje się pomiędzy pracą a domem. Zaprojektowaliśmy w odpowiedzi na zebrane potrzeby 3 rozwiązania (meble) zwiększające komfort użytkowania i dostępność przestrzeni. Wydaliśmy publikację z rekomendacjami „Czułość – zeszyt rozwiązań architektoniczno – projektowych” i opracowaliśmy model kształtowania przestrzeni w sposób dostępny i wygodny “5 stref komfortu”.

O naszej innowacji zostały nagrane 2 filmy.

Projekt "Międzypokoleniowe Lekcje Fotografii i Filmu" realizowany był w 2018 roku w Gdyni, Władysławowie i Jastarni w ramach programu ASOS. Odbyły się warsztaty fotograficzne, z komunikacji, pokazy filmowe połączone z dyskusją. Wszystkie wydarzenia były tak zaprojektowane, aby uczestniczyć w nich mogły osoby o różnym stopniu sprawności w tym: seniorzy/seniorki, osoby z niepełnosprawnością ruchu, słuchu i wzroku. Ponadto w ramach projektu zrealizowane zostały warsztaty dotyczące dostępności wydarzeń kulturalnych dla pracowników i pracowniczek instytucji kultury.

Projekt / "Gdańsk - moje miejsce. Tworzymy kolaże. Sklejamy historie" / 2019 / 2020 / 2021 / 2022  
Projekt realizowany był w Gdańsku w ramach dofinansowania z konkursu na działania kulturalne w partnerstwie z podmiotami z sektora pozarządowego, samorządowego i biznesowego. Więcej informacji o projekcie: [www.szlakarchiwalnejfotografii.pl](http://www.szlakarchiwalnejfotografii.pl)

Projekt / Zapiski z piasku. Historie znalezione na plaży / 2019

Projekt realizowany był w Gdańsku. Celem projektu było zaproszenie mieszkańców i mieszkanki Gdańska do podzielenia się historiami ukrytymi w archiwalnych fotografiach wykonanych na plaży w Gdańsku. Zebrane historie i fotografie zostały przetworzone w duchu kolaży found footage. Kolaże zostały wydane w formie limitowanej serii pocztówek.

Projekt / Miejskie Lekcje Fotografii / 2017

Projekt "Miejskie Lekcje Fotografii" realizowany był w 2017 roku w Gdyni, ze szczególnym uwzględnieniem dzielnic objętych aktualnym planem rewitalizacji (Oksywie Chylonia, Witomino, Babie Doły, Meksyk). Działania projektowe realizowane były na styku edukacji w dziedzinie sztuki fotografii z budowaniem tożsamości mieszkańców/nek z miastem ich zamieszkania - Gdyni oraz z elementami animacji lokalnego środowiska. Trwający 9 miesięcy projekt obejmował regularne, różnorodne, otwarte i adresowane do bardzo szerokiej grupy odbiorców/czyń działania (warsztaty bezkamerowe dla dzieci, otwarte warsztaty "Technika — pierwszy krok do magii) spotkania z uznanymi twórcami/czyniami, liczne zajęcia plenerowe — fotospacery, spotkania pt. Przenikanie czasu/Przenikanie miejsc (inspiracja do zagłębienia się w historię własnego miasta).

Projekt "Plaże dostępne dla wszystkich" . Zmieniamy polskie plaże tak, aby były wygodne, przyjazne i dostępne dla wszystkich: edukujemy, audytujemy oraz prowadzimy działalność kontrolną i strażniczą. Tworzymy rekomendacje do planów modernizacji wejść na plaże, które są zgodne z zasadami projektowania uniwersalnego. Tworzymy program certyfikacji plaż "Plaże dla wszystkich".

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

W swoim doświadczeniu mamy organizację interaktywnych wykładów, warsztatów, spotkań dla różnych grup odbiorców i odbiorczyń, spacerów, zajęć z obszaru animacji kulturalnej i sztuki.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby kadrowe

Sylwia Nikko Biernacka – psychoterapeutka Gestalt w trakcie szkolenia. Pracuję również jako trenerka, konsultantka kryzysowa, tutorka, trenerka wzmacniania odporności psychicznej,

facylitatorka dialogu w sytuacjach konfliktowych. Od 16 lat zarządza założoną Fundacją Machina Zmian. Zainicjowała ruch na rzecz powstania dostępnych plaż w Polsce „Plaże dla wszystkich” i wiele innych projektów społeczno-artystycznych. Od 20 lat pracuje na sali warsztatowej jako trenerka edukująca osoby pracujące w organizacjach pozarządowych i samorządach. Ukończyła Szkołę trenerską STOP, szkołę tutoringową Fundacja Szkoła Liderów oraz Program Liderzy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w 2015 r., i Stypendium Twórczego Marszałka Województwa Pomorskiego, 2018 i innych. Uczestniczka programu International Visitor Leadership Program organizowanego przez Departament Stanu USA. W projekcie odpowiedzialna za przygotowanie i prowadzenie spotkań tematycznych i warsztatów.

Katarzyna Rżanek - psycholożka, trenerka, certyfikowana doradczynią ds. hiv/aids, ukończyła zaawansowane i specjalistyczne szkolenia w ramach TSR (Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach).

Od 15 lat pracuje z osobami, które znalazły się w trudnej, kryzysowej sytuacji.

Monika Grotecka - Magistra politologii w Instytucie Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW (specjalizacja: psychosocjologia problemów społecznych). Posiada wieloletnie (10 lat) doświadczenie w koordynacji finansowej i opiece merytorycznej (realizowanie, rozliczanie, sprawozdawanie) projektów współfinansowanych ze środków publicznych, przez organy administracji samorządowej, rządowej, instytucje wdrażające realizację programów finansowanych ze środków pozabudżetowych (w tym m. in. FIO, fundusze EOG, ASOS i inne). W projekcie odpowiedzialna za opiekę merytoryczną, sprawozdawczość, ewaluację i współpracę z biurem rachunkowym.

Katarzyna Witek (Biuro Rachunkowe NEO) - księgowa, wyspecjalizowana we współpracy z podmiotami z sektora organizacji pozarządowych, od lat obsługująca od strony księgowej projekty realizowane przez Fundację Machina Zmian w tym współfinansowane z (FIO, ASOS, EOG, UM Gdynia i inne). W projekcie odpowiedzialna za obsługę księgową.

Współpraca partnerska:

Rada Dzielnicy Aniołki. W projekcie odpowiedzialna za wsparcie działań promocyjnych.

Hotel Vesper House. W Projekcie odpowiedzialny za organizację spotkań dla mieszkańców (bezpłatne użyczenie sali, poczęstunek - kawa, herbata, ciastka, owoce).

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Konsultacje kryzysowe z planem wyjścia z kryzysu 36 godzin x 180 zł	6 552,00		
2.	Konsultacje rodzicielskie dotyczące wychowania i wspierania rozwoju dzieci 0-4 lat. 12 godzin x 180 zł	2 160,00		
3.	Koordinacja finansowa 1x600 zł	600,00		

4.	Obsługa księgową 1x300	300,00		
5.	Superwizja dla osób świadczących indywidualne wsparcie 2 godziny x 180 zł	360,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		9 972,00	9 972,00	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. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (fakultatywny)

<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.