

# 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>	Ochrona zdrowia psychicznego Promocja zdrowia i zapobieganie wybranym chorobom cywilizacyjnym

## 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 Sensytywna</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001095596</b> , Kod pocztowy: <b>80-283</b> , Poczta: <b>Gdańsk</b> , Miejscowość: <b>Gdańsk</b> , Ulica: <b>Myśliwska</b> , Numer posesji: <b>117b</b> , Numer lokalu: <b>6</b> , Województwo: <b>pomorskie</b> , Powiat: <b>Gdańsk</b> , Gmina: <b>m. Gdańsk</b> , Strona www: , Adres e-mail: <b>fundacja.sensytywna@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>781078863</b> ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Katarzyna Kaczmarek</b> <b>Adres e-mail: fundacja.sensytywna@gmail.com Telefon: 781078863</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Dół czy depresja? - jak rozmawiać, aby pomóc?			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	14.04.2025	Data zakończenia	11.07.2025

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---

## Opis zadania

Dla wielu nastolatków okres dojrzewania i dorastania to czas nadwrażliwości emocjonalnej, buntu i poszukiwania swojego ja. To trudny proces stawania się dorosłym na poziomie biologicznym, emocjonalnym, społeczno – zawodowym i rodzinnym oraz częsty moment kryzysu. Przyczyny są z reguły wieloczynnikowe: przemiany psychofizyczne w okresie dorastania, trudna sytuacja rodzinna, problemy w relacjach i pierwszych związkach, porażki, wysokie oczekiwania swoje i rodziców. Statystyki dotyczące kondycji psychicznej młodzieży w Polsce od kilku lat są coraz bardziej przerażające. Według Raportu rzecznika Praw Dziecka z 2023r. już 14% uczniów w Polsce wymaga znaczącej interwencji związanej z funkcjonowaniem psychicznym. Jest to ok. 938 000 dzieci. Liczba śmierci samobójczych wśród nastolatków systematycznie rośnie. W 2023 roku prób samobójczych wśród młodzieży było już 2139 (Dane z Wojewódzkich Komend Policji). Według „Diagnozy przemocy wobec dzieci w Polsce” Fundacji Dzieci Niczyje z 2023 r. skala zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży jest poważna. Co piąty nastolatek (22%) okaleczał się, a co jedenasty (9%) miał za sobą próbę samobójczą. Szkoła jest jednym z najbliższych miejsc dla dzieci i to właśnie szkolny pedagog jest często pierwszą osobą, która może zauważyć problemy, z którymi zmagają się dzieci i zaoferować mu niezbędną pomoc. Do najczęstszych problemów, z którymi obecnie zmagają się dzieci należą: stany lękowe, permanentny stres, spadek nastroju i depresja, a także uzależnienia, w tym przede wszystkim od urządzeń cyfrowych, a także trudności w relacjach między rówieśnikami. Zaburzenia psychiczne to wciąż tabu, a sięganie po pomoc jest stygmatyzowane wśród rówieśników. Otrzymujemy sygnały od nauczycieli, że często zdarza się iż nie wiedzą oni jak rozmawiać z uczniem borykającym się z problemami, nie wiedzą lub boją się rozmawiać by nie zaszkodzić. Nauczyciele nie znają odpowiednich narzędzi, które mogą sprawić, że uczeń otworzy się na dorosłego i poprosi o pomoc. Warsztaty dla nauczycieli planujemy przeprowadzić pilotażowo w 3 szkołach podstawowych, maksymalna grupa odbiorców to 40 uczestników, zatem ok 120 nauczycieli skorzysta z projektu. Pierwszym spotkaniem będzie dwugodzinny wykład, minikonferencja dla grupy 40 nauczycieli z danej szkoły pt. Dół czy depresja – rozpoznanie i pierwsza pomoc w szkole. Następnie planujemy podział pierwotnej grupy na dwie i panel dyskusyjny: Emocje nauczyciela, a depresja uczniów. Panel trwać będzie 2h dla każdej z 20-osobowej grupy nauczycieli. Dla tych samych grup planujemy warsztaty: Kontakt i relacja jako pierwsza pomoc uczniowi w depresji, czyli inscenizacja problemów z jakimi mogą się zetknąć pedagogzy w pracy podczas kontaktu z dziećmi. Będą to warsztaty, na których uczyć będziemy jak rozmawiać z uczniem aby się otworzył, aby mu pomóc (studia przypadków). Warsztaty będą skierowane do maksymalnie 20 uczestników zatem pierwotną grupę 40 nauczycieli podzielimy na dwie. Dla każdej grupy przewidziane są po 2h zegarowe. Celem głównym projektu jest podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie rozpoznawania problemów emocjonalnych i psychicznych uczniów oraz prowadzenia rozmów wspierających, co przyczyni się do poprawy jakości wsparcia udzielanego uczniom w kryzysie. Kolejne cele na które możemy zwrócić uwagę to: zwiększenie wiedzy nauczycieli na temat czynników wpływających na kondycję psychiczną młodzieży, takich jak zmiany psychofizyczne w okresie dorastania, trudne wydarzenia rodzinne, problemy w relacjach rówieśniczych i pierwszych związkach oraz zaburzeń emocjonalnych i psychicznych młodzieży, w tym stanów lękowych, depresji, uzależnień oraz zachowań autodestrukcyjnych. Rozwinięcie umiejętności praktycznych nauczycieli poprzez szkolenia w formie inscenizacji problemów i studiów przypadków oraz ćwiczenia skutecznych metod komunikacji z uczniami w kryzysie, w tym budowania zaufania i wspierania ich w trudnych sytuacjach. Kolejnym zakładanym celem realizacji zadania publicznego jest wzmocnienie pewności siebie nauczycieli w podejmowaniu działań interwencyjnych poprzez redukcję obaw związanych z prowadzeniem rozmów wspierających, jak również dostarczenie nauczycielom konkretnych narzędzi do działania, takich jak schematy rozmów

i wskazówki postępowania. Pośrednio liczymy również na zwiększenie świadomości społecznej w środowisku szkolnym, destygmatyzację zaburzeń psychicznych wśród młodzieży szkolnej. Warsztaty stworzą możliwość do wymiany doświadczeń i budowania współpracy między nauczycielami między innymi poprzez wspólne wypracowywanie strategii wsparcia uczniów w kryzysie. Projekt, poprzez połączenie teorii (wykład) z praktyką (panel dyskusyjny, warsztaty i studia przypadków), pozwala osiągnąć powyższe cele, wpływając na podniesienie jakości wsparcia udzielanego uczniom w trudnym okresie dorastania. Na zakończenie warsztatów nauczyciele otrzymają od nas ankiety w których będą mogli określić na ile przeprowadzony projekt wpłynął na pogłębienie ich wiedzy, poznanie i przyswojenie technik rozmów itd. Wyniki ankiet pozwolą nam określić czy zakładane cele zostały osiągnięte.

Informację na temat projektu prześlemy mailowo do wszystkich szkół podstawowych z terenu miasta Gdańska. Rozwiesimy również plakaty na terenie miasta, a plakaty w wersji elektronicznej promować będziemy również w Internecie. Zgłoszenia szkół do projektu będziemy przyjmować drogą mailową (na adres: [fundacja.sensytywna@gmail.com](mailto:fundacja.sensytywna@gmail.com)). Liczyć się będzie kolejność zgłoszeń. Utworzona zostanie lista rezerwowa aby w przypadku rezygnacji którejś ze szkół inna skorzystała z projektu. Zależy nam na maksymalnym wykorzystaniu potencjału tego zadania publicznego.

Aby zapewnić dostępność warsztatów dla nauczycieli dotyczących zdrowia psychicznego uczniów osobom ze szczególnymi potrzebami oraz zagrożonym wykluczeniem społecznym, projekt uwzględnia następujące elementy: dostępność przestrzenna i organizacyjna (warsztaty odbędą się w szkołach lokalnych co zmniejsza bariery związane z dojazdem i kosztem transportu dla uczestników, dostosowanie przestrzeni: wybór sal dostępnych dla osób z ograniczeniami ruchowymi). Materiały dydaktyczne zostaną przygotowane w różnych formach: w wersji elektronicznej (PDF) oraz drukowanej. Dostępność treści i metod pracy czyli elastyczne metody nauczania: podczas projektu wykorzystaną zostaną różne techniki dydaktyczne, takie jak wykłady, inscenizacje, dyskusje i studia przypadków, co pozwala na lepsze dopasowanie do różnorodnych stylów uczenia się uczestników.

#### Miejsce realizacji

Gdańsk. Warsztaty odbywać się będą w salach udostępnionych fundacji przez zgłoszone do projektu szkoły podstawowe.

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Czynny udział beneficjentów w projekcie	95%	podpisana lista obecności/oświadczenia
Zwiększenie wiedzy i świadomości o problemach psychicznych uczniów, w tym o zaburzeniach nastroju, samookaleczaniu się, wpływie stresu	90%	Systematyczny udział w zajęciach, na koniec projektu zostanie przeprowadzona ankieta

Wypracowanie strategii pomocy. Nauczyciele zdobędą praktyczne umiejętności pomagania uczniom i kierowania ich do odpowiednich specjalistów	90%	wnioski z przeprowadzonych ankiet na zakończenie warsztatów, aktywny udział w warsztatach
Podniesienie kompetencji komunikacyjnych. Uczestnicy nauczą się jak prowadzić rozmowy z uczniami w sposób wspierający, budujący zaufanie i otwierający dziecko na wyrażenie swoich problemów.	90%	wnioski z przeprowadzonych ankiet na zakończenie warsztatów, aktywny udział w warsztatach
Rezultatem twardym będzie przeprowadzenie 30h warsztatów	100%	Oświadczenie podpisane przez trenerkę
Rezultat twardy: objęcie pomocą 120 pedagogów	100%	oświadczenie podpisane przez trenerkę

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

##### Charakterystyka oferenta

Fundacja Sensytywna została założona w marcu 2024 roku przez trzy mamy, których życie zawodowe ściśle związane było z edukacją. Wspólna praca w szkole podstawowej zaowocowała chęcią zrobienia czegoś dobrego. Naszą misją jest wspieranie wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży poprzez edukację, terapię oraz budowanie kompetencji społecznych. Wierzymy, że każdy młody człowiek ma potencjał, który można odkryć i rozwinąć w sprzyjającym, ciepłym środowisku. Dążymy do tego, aby nasze działania pomagały dzieciom lepiej rozumieć siebie, nawiązywać relacje z innymi oraz radzić sobie z wyzwaniami codzienności. Darmowe TUSy, Biofeedback EEG, Terapia ręki, Kodowanie na dywanie, zajęcia wyrównawcze z języka angielskiego to tylko część naszych pomysłów. Swoją ofertę planujemy również poszerzyć o zajęcia logopedyczne. Do tej pory zrealizowane projekty w zakresie edukacji to: "Sensytywna dla mam - cykl spotkań integracyjno-edukacyjnych", "English Time - zajęcia wyrównawcze z dla dzieci w wieku 10-12 lat", "Bioróżnorodność - graj z klasą w zielone", "FI - Finansowa Inteligencja", "Działając lokalnie wpływasz globalnie". Projekty te skierowane były zarówno do dzieci jak i do osób dorosłych. Pod koniec grudnia 2024 roku zorganizowałyśmy również kolację wigilijną dla potrzebujących seniorów z Żukowa w ramach Akcji Kolacja Fundacji Biedronki. Celem Fundacji Sensytywnej jest: diagnoza i terapia dzieci i młodzieży, działalność charytatywna, ochrona i promocja zdrowia, przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym, pomoc społeczna, promocja i organizacja wolontariatu, działalność wspomagająca rozwój społeczny i edukacyjny dzieci i młodzieży. Fundacja Sensytywna w październiku 2024 roku otworzyła gabinet, w którym prowadzimy zajęcia dla dzieci i młodzieży, ale również dla dorosłych. Współpracę z Fundacją podjęła trenerka Szkoły dla Rodziców i Wychowawców, trenerka komunikacji opartej na empatii pani Lidia Minkiewicz - zatem chcemy również oferować warsztaty dla rodziców i nauczycieli. Aktualnie jesteśmy w trakcie realizacji projektu dofinansowanego przez Fundację LPP polegającego na darmowej terapii Biofeedback EEG dla dzieci w spektrum autyzmu z terenu miasta Gdańska.

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

Zasoby merytoryczne: W projekt zaangażowane będą wszystkie fundatorki Fundacji Sensytywnej (dwie z nich mają wykształcenie pedagogiczne i pracują w szkole podstawowej w Gdańsku). Koordynatorem projektu będzie trzecia z fundatorek, która ma wieloletnie doświadczenie w pracy administracyjno-biurowej. Odpowiedzialna jest też za koordynację innych projektów, które z początkiem tego roku zacznie realizować fundacja. Z wykształcenia jest magistrem socjologii. Osobą odpowiedzialną za poprowadzenie warsztatów dla nauczycieli będzie doktor nauk humanistycznych z wieloletnim doświadczeniem w pracy w zawodzie nauczyciela języka polskiego w szkole podstawowej oraz w liceum. Po ukończonych kursach (m.in. "Słowa jak mosty - kurs komunikacji empatycznej", "Szkoła dla Rodziców i Wychowawców dla profesjonalistów", "Uważni Rodzice", "Kurs Self-Regulation dla specjalistów", "Kurs Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii", "Coaching oparty na potrzebach") zajmuje się prowadzeniem warsztatów dla rodziców w szkołach, klubach sąsiedzkich, dla fundacji. Jest Trenerką komunikacji opartej na empatii, prowadzi nie tylko warsztaty dla rodziców ale i dla nauczycieli. Pełni również funkcję redaktorki merytorycznej języka polskiego dla Gdańskiego Wydawnictwa Oświatowego.

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

Zasoby merytoryczne: W projekt zaangażowane będą wszystkie fundatorki Fundacji Sensytywnej (dwie z nich mają wykształcenie pedagogiczne i pracują w szkole podstawowej w Gdańsku). Koordynatorem projektu będzie trzecia z fundatorek, która ma wieloletnie doświadczenie w pracy administracyjno-biurowej. Odpowiedzialna jest też za koordynację innych projektów, które z początkiem tego roku zacznie realizować fundacja. Z wykształcenia jest magistrem socjologii. Osobą odpowiedzialną za poprowadzenie warsztatów dla nauczycieli będzie doktor nauk humanistycznych z wieloletnim doświadczeniem w pracy w zawodzie nauczyciela języka polskiego w szkole podstawowej oraz w liceum. Po ukończonych kursach (m.in. "Słowa jak mosty - kurs komunikacji empatycznej", "Szkoła dla Rodziców i Wychowawców dla profesjonalistów", "Uważni Rodzice", "Kurs Self-Regulation dla specjalistów", "Kurs Doskonalenia Umiejętności Trenerskich i Komunikacji opartej na Empatii", "Coaching oparty na potrzebach") zajmuje się prowadzeniem warsztatów dla rodziców w szkołach, klubach sąsiedzkich, dla fundacji. Jest Trenerką komunikacji opartej na empatii, prowadzi nie tylko warsztaty dla rodziców ale i dla nauczycieli. Pełni również funkcję redaktorki merytorycznej języka polskiego dla Gdańskiego Wydawnictwa Oświatowego. Pomoc przy realizacji projektu udzieli troje wolontariuszy (zarówno podczas promocji projektu jak również podczas przygotowania sal oraz posprzątanania po warsztatach).  
Zasoby finansowe/rzeczowe: fundacja skorzysta z sal, sprzętu (nagłośnienie, rzutnik, tablice) udostępnionych przez szkoły.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie trenerki (30h x 250 zł)	7 500,00		
2.	Koszt wydruku (materiały na zajęcia, dokumentacja od uczestników projektu, plakaty promujące)	750,00		
3.	Wynagrodzenie koordynatora projektu	900,00		

4.	Zakup materiałów biurowych, plastycznych	450,00		
5.	Zakup napojów (woda) dla uczestników warsztatów	400,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		10 000,00	10 000,00	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 - złożony elektronicznie)

<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.