

# 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 | Urząd Miejski w Gdańsku                                                                                                  |
| 2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>                          | 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: <b>Fundacja Centrum Praw Kobiet</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000188668</b> , Kod pocztowy: <b>00-679</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Wilcza</b> , Numer posesji: <b>60</b> , Numer lokalu: <b>19</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Śródmieście (dzielnica)</b> , Strona www: <b>www.cpk.org.pl</b> , Adres e-mail: <b>aneta.pierzchalatolak@cpk.org.pl</b> , Numer telefonu: <b>514821551</b> ,<br><br>Adres korespondencji:<br>Kod pocztowy: <b>80-866</b> , Poczta: <b>Gdańsk</b> , Miejscowość: <b>Gdańsk</b> , Ulica: <b>ul. Gdyńskich Kosynierów</b> , Numer posesji: <b>11</b> , Numer lokalu: <b>2</b> , Województwo: <b>pomorskie</b> , Powiat: <b>Gdańsk</b> , Gmina: <b>m. Gdańsk</b> ,<br>, |                                                                                                               |
| 2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aneta Pierzchała-Tolak<br><br>Adres e-mail: <b>aneta.pierzchalatolak@cpk.org.pl</b> Telefon: <b>453039697</b> |

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|                              |                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego | Wsparcie kobiet w drodze do odzyskania równowagi po doświadczeniu przemocy w związku. Warsztaty z wykorzystaniem biofeedback. |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |                         |            |                         |            |
|--------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|
| <b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b> | <b>Data rozpoczęcia</b> | 01.07.2025 | <b>Data zakończenia</b> | 16.08.2025 |
|--------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|

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

#### Opis zadania

Zadanie publiczne to zajęcia dla 30 kobiet - mieszkanek m. Gdańska z doświadczeniem przemocy, ujęte jako kompleksowe połączenie technik opartych na neurobiologii i sprawdzonych metod pracy z ciałem i umysłem.

W ramach sesji rozwojowych, realizowanych dla kameralnych grup (do 10 osób/sesja), uczestniczki będą miały okazję:

- ☐ nauczyć się regulować reakcje stresowe organizmu dzięki sesji biofeedback GSR
- ☐ doświadczyć głębokiego relaksu w trakcie sesji Neurofeedback wzmacniającej fale alfa
- ☐ przywrócić równowagę i zharmonizować pracę autonomicznego układu nerwowego poprzez trening autogenny Schultza, prowadzony przez certyfikowanego specjalistę

Zajęcia są odpowiedzią na potrzeby kobiet korzystających ze wsparcia Centrum – kobiet, które w związku z doświadczeniem przemocy, zmagają się z napięciem psychicznym, skutkami przewlekłego stresu, zmęczeniem i problemami ze snem.

Warsztaty dostarczają praktycznych narzędzi, które pomagają odzyskać równowagę emocjonalną, wewnętrzny spokój i lepsze samopoczucie.

Zadanie publiczne składa się z 1 zadania merytorycznego i obsługi administracyjno-biurowej projektu.

Cykl warsztatów neuroterapeutycznych i relaksacyjnych w formule grupowej, obejmujących techniki neurofeedback, biofeedback GSR oraz trening autogenny Schultza.

4 spotkania warsztatowe w soboty: 5, 12, 26 lipca oraz 2 sierpnia 2025

Czas trwania każdej sesji: 60-90 min/grupę

Liczba uczestniczek w jednej grupie: do 10 osób

Planowana liczba grup: 3 grupy

Łączna liczba uczestniczek objętych wsparciem: do 30 osób

Forma zajęć: praktyczne warsztaty z elementami neurofeedbacku, biofeedbacku GSR oraz treningiem autogennym.

#### Cel projektu:

Zapewnienie wsparcia psychofizycznego 30 kobietom – mieszkankom Gdańska z doświadczeniem przemocy, celem odzyskiwania równowagi emocjonalnej, redukcji przewlekłego stresu oraz poprawy dobrostanu psychofizycznego, poprzez przeprowadzenie cyklu 4 warsztatów neuroterapeutyczno-relaksacyjnych w trzech grupach, mających na celu obniżenie napięcia emocjonalnego, poprawę jakości snu i zwiększenie odporności na stres.

#### Cel warsztatów:

Obniżenie napięcia emocjonalnego, wzmocnienie odporności psychicznej, poprawa funkcjonowania

układu nerwowego i jakości snu, a także rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem.

#### Opis zadania:

Warsztaty grupowe dla kobiet, stworzone z myślą o wsparciu psychofizycznym, redukcji stresu i budowaniu wewnętrznej równowagi. Nasze spotkania to kameralna przestrzeń (do 10 osób), gdzie w atmosferze zrozumienia i bezpieczeństwa zatroszczysz się o siebie i swoje potrzeby.

Czas trwania sesji: 90 minut realizowana w ramach 4 spotkań warsztatowych

Grupa: do 10 uczestniczek

Forma zajęć: warsztaty praktyczne z elementami treningu autogennego, biofeedbacku GSR i neurofeedbacku ze wzmacnianiem fal alfa

#### Co oferujemy podczas jednej sesji:

Sesja biofeedback GSR (reakcja skórno-galwaniczna) GSR mierzy, jak zmienia się przewodnictwo elektryczne skóry w odpowiedzi na stres, napięcie emocjonalne lub rozluźnienie. Nasza skóra, zwłaszcza na dłoniach, reaguje na to, co czujemy – kiedy się stresujemy, skóra robi się bardziej wilgotna, co zmienia jej przewodnictwo elektryczne. Często nawet nie zauważamy, że zmienił się nasz stan. Dzięki urządzeniu GSR możemy „zobaczyć” reakcje naszego organizmu na ekranie i nauczyć się nad nimi panować. To działa trochę jak powiększające lustro dla naszego stresu – pokazuje, co dzieje się w ciele, zanim jeszcze sami to pocujemy.

Podczas ćwiczeń biofeedbacku nauczysz się rozpoznawać i kontrolować reakcje fizjologiczne swojego ciała. Technika ta redukuje nadpobudliwość, pozwala przeciwdziałać chronicznemu zmęczeniu i wspiera prawidłowe funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego.

Neurofeedback wraz ze wzmacnianiem fal alfa Czym jest neurofeedback? Wyobraź sobie, że Twój mózg to orkiestra. Każda część mózgu to inny instrument – jeden odpowiada za spokój i relaks, inny za koncentrację, a jeszcze inny za energię i działanie. Żeby powstała piękna muzyka, każdy z tych instrumentów musi grać w odpowiednim tempie i we właściwym momencie. Czasami jednak orkiestra się rozstraja – jeden instrument gra za głośno, inny się spóźnia, a jeszcze inny przyspiesza. To sprawia, że zamiast harmonii mamy chaos. Czujemy się wtedy zmęczone, rozkojarzone, spięte albo zbyt pobudzone. Neurofeedback to trening, który pomaga tej orkiestrze wrócić do harmonii. Podczas sesji specjalne czujniki EEG odczytują „muzykę”, jaką tworzy nasz mózg – czyli fale mózgowe. Komputer pokazuje, które części mózgu działają prawidłowo, a które wymagają „dostrojenia”. Kiedy mózg gra w odpowiednim rytmie (czyli pracuje w zdrowych częstotliwościach), dostaje pozytywny sygnał – np. ustaje szum utrudniający słuchanie relaksującej muzyki albo zmienia się coś na ekranie komputera. W ten sposób mózg uczy się, jak samodzielnie wracać do najlepszej dla siebie pracy. Dzięki temu czujemy się bardziej skoncentrowane, spokojniejsze i pełne energii. Trening fal alfa wspomaga wyciszenie umysłu, poprawia jakość snu i koncentrację. Jest to skuteczna metoda redukcji stresu, ułatwiająca osiągnięcie stanu odprężenia i lepszego samopoczucia na co dzień.

Trening autogeny Schultz Czym jest trening autogeny Schultz? To prosta, a jednocześnie bardzo skuteczna technika głębokiego relaksu i samoregulacji. Trening autogeny polega na świadomym wprowadzaniu ciała i umysłu w stan odprężenia, poprzez skupianie uwagi na odczuciach w ciele – takich jak ciepło, ciężar czy spokojne bicie serca.

W trakcie warsztatów doświadczysz głębokiej relaksacji, która pozwala skutecznie obniżyć napięcie

psychiczne i fizyczne. Regularna praktyka pomaga łagodzić objawy nerwicowe, wycisza układ nerwowy oraz wspiera pracę serca i pogłębia oddech, co sprzyja regeneracji całego organizmu. Podczas zajęć nie tylko doświadczysz pełnej sesji relaksacji autogennej, ale również nauczysz się samodzielnie prowadzić trening autogeny, tak aby móc przywracać równowagę i zharmonizować pracę autonomicznego układu nerwowego na co dzień.

Korzyści z udziału w warsztatach:

- Obniżenie napięcia psychicznego i fizycznego
- Łagodzenie objawów nerwic i nadmiernego stresu
- Wyciszenie przy nadpobudliwości emocjonalnej i fizycznej
- Wspomaganie pracy serca i pogłębianie oddechu
- Wzmocnienie układu nerwowego i odpornościowego
- Przeciwdziałanie zmęczeniu i wyczerpaniu psychicznemu
- Poprawa jakości snu – łatwiejsze zasypianie, głębszy wypoczynek
- Zwiększenie odporności na stres i budowanie wewnętrznego spokoju

= Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania =

Zadanie publiczne adresowane jest do pełnoletnich kobiet – mieszanek Gdańska, które doświadczyły przemocy i potrzebują specjalistycznego wsparcia w zakresie odzyskiwania równowagi emocjonalnej, redukcji przewlekłego stresu oraz poprawy dobrostanu psychofizycznego. Diagnoza lokalna oraz dane instytucji pomocowych jednoznacznie wskazują, że zapotrzebowanie na tego rodzaju działania w Gdańsku jest wysokie i stale rosnące.

Przemoc domowa ma długofalowy, destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne kobiet. Kobiety po traumie przemocy często zmagają się z objawami przewlekłego stresu, zaburzeniami snu, trudnościami w regulowaniu emocji, stanami lękowymi, wyczerpaniem psychicznym i somatyzacją. Badania Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Fundacji Centrum Praw Kobiet za okres 30 lat działalności oraz Fundacji Feminoteka pokazują, że wiele z nich cierpi na objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD), a ich ogólny poziom dobrostanu psychicznego i odporności emocjonalnej jest znacznie obniżony.

Dodatkowo, z raportu Głównego Urzędu Statystycznego z 2023 roku wynika, że kobiety doświadczające przemocy rzadziej niż inne grupy społeczne sięgają po wsparcie psychologiczne – m.in. z powodu wstydu, braku dostępnych, nieinwazyjnych form terapii czy niskiego zaufania do instytucji.

Oferowane w projekcie warsztaty – z wykorzystaniem technik biofeedbacku GSR, neurofeedbacku i treningu autogenego Schultza – odpowiadają na te potrzeby, łącząc najnowsze osiągnięcia neurobiologii z praktycznymi narzędziami do pracy z ciałem i umysłem. Są to metody o potwierdzonej skuteczności w redukowaniu objawów traumy, wzmacnianiu odporności psychicznej, poprawie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego i jakości snu.

Proponowany program stanowi innowacyjną formę wsparcia rozwojowego i terapeutycznego w warunkach komfortu, kameralności i poczucia bezpieczeństwa. Zajęcia nie tylko wspierają proces zdrowienia po przemocy, ale także przeciwdziałają jej skutkom poprzez rozwijanie zdolności samoregulacji emocjonalnej, uważności i odporności na stres.

Projekt odpowiada zatem na realne, udokumentowane potrzeby społeczne oraz luki w lokalnym

systemie wsparcia – stanowiąc uzupełnienie tradycyjnych form pomocy psychologicznej, często niedostępnych lub niewystarczających dla kobiet w kryzysie przemocy.

O prowadzącej

Agnieszka Dominiak – ekspertka w dziedzinie neurobiologii i neuroterapii, która łączy solidne podstawy naukowe z praktycznymi metodami wspierania zdrowia psychicznego i dobrostanu kobiet. Od lat zgłębia mechanizmy funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, a swoje doświadczenie zdobywała zarówno w badaniach klinicznych, jak i w pracy terapeutycznej. Specjalizuje się w neurofeedbacku, biofeedbacku GSR oraz treningu autogennym, z powodzeniem wykorzystując te metody w pracy z kobietami poszukującymi wewnętrznej równowagi, spokoju i siły. Dzięki wyjątkowej umiejętności tłumaczenia zawitych zagadnień neurobiologii w przystępny i inspirujący sposób, pomaga uczestniczkom zrozumieć własne ciało i umysł, a także skutecznie wpływać na ich harmonijne współdziałanie. Jej holistyczne podejście, oparte na naukowych dowodach i wieloletnim doświadczeniu, pozwala dostrzegać subtelne powiązania między stresem, emocjami a funkcjonowaniem ciała. Uczestniczki warsztatów prowadzonych przez Agnieszkę zyskują nie tylko głębszą samoświadomość, ale również konkretne, sprawdzone narzędzia do codziennego wzmacniania siebie – od technik regulacji emocji po świadomą pracę z falami mózgowymi.

### **Miejsce realizacji**

Miejscem realizacji zadania publicznego - siedziba Fundacji Centrum Praw Kobiet - Oddział w Gdańsku mieszcząca się przy ul. Gdyńskich Kosynierów 11/2 w Gdańsku. Fundacja wynajmuje lokal na zasadach użyczenia od Miasta Gdańsk z przeznaczeniem na siedzibę i realizację celów statutowych. Lokal pozostaje do dyspozycji Fundacji przez cały okres realizacji planowanego zadania.

Rzeczywista realizacji wsparcia - teren m.Gdańsk - miejsca plenerowe. Ewentualna zmiana aury i konieczność odbycia konsultacji w pomieszczeniu - Lokal usytuowany jest na wysokim parterze z barierami architektonicznymi, bez windy i podjazdu dla wózków. Centrum Gdańska (Śródmieście), w niewielkiej odległości od wszystkich środków komunikacji miejskiej: maksymalnie 10 minut pieszo od przystanków SKM: Gdańsk Główny i Gdańsk Stocznia, kilka minut pieszo od przystanku tramwajowego plac Solidarności, kilkanaście minut pieszo od przystanków tramwajowych i autobusowych w Gdańsku Głównym.

Lokal gdańskiego oddziału CPK jest przystosowany do prowadzenia poradnictwa indywidualnego oraz zajęć grupowych. Oddział CPK w Gdańsku to lokal o pow. 159,99 m kw., w skład którego wchodzi: biuro (sekretariat), 3 pokoje porad, które mogą - w zależności od potrzeb - zostać wykorzystane na indywidualne konsultacje z osobą pierwszego kontaktu, na indywidualne porady prawne i psychologiczne, a także na prowadzenie zajęć grupowych (spotkań, superwizji czy warsztatów). Oprócz tego w skład lokalu wchodzi pokój do pracy dla osoby zarządzającej gdańskim oddziałem Fundacji, toaleta, pomieszczenie socjalne, oraz sala konferencyjna (którą CPK współdzieli z Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek). W sali konferencyjnej mogą odbywać się zarówno porady prawne, jak i warsztaty, spotkania, szkolenia.

Gdański oddział Centrum Praw Kobiet posiada również wszystkie niezbędne rzeczy do obsługi projektu, to jest: sprzęt komputerowy z dostępem do internetu, sprzęt biurowy: drukarki, skaner, kopiarkę, projektor i ekran projekcyjny, telefony oraz meble biurowe wchodzące w skład wyposażenia wymienionych pomieszczeń.

|  |
|--|
|  |
|--|

| 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego                                                    |                                                                  |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Nazwa rezultatu                                                                                                  | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)       | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
| objęcie specjalistycznym wsparciem psycho-neuroterapeutycznych dla 30 kobiet z doświadczeniem przemocy           | 30 kobiet objętych wsparciem psycho-neuroterapeutycznych         | karta przyjęcia do projektu, lista obecności na warsztatach                 |
| przeprowadzenie 12 sesji psycho-neuroterapeutycznych dla 3 grup rozwojowych dla kobiet z doświadczeniem przemocy | 12 warsztatów psycho-neuroterapeutycznych dla 3 grup rozwojowych | lista obecności,                                                            |

| 5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Charakterystyka oferenta</b></p> <p>Misją Fundacji Centrum Praw Kobiety jest przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu prywatnym, publicznym i zawodowym. Fundacja dąży do stworzenia warunków umożliwiających kobietom korzystanie z należnych im praw człowieka, w tym prawa do życia wolnego od przemocy i dyskryminacji oraz realizację konstytucyjnej zasady równouprawnienia płci.</p> <p>Centrum Praw Kobiety swoją aktywność prowadzi w kilku obszarach:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Działania pomocowe skierowane do pokrzywdzonych kobiet - kompleksowe, bezpłatne, specjalistyczne i dostosowane do potrzeb wsparcie (porady psychologiczne, prawne, socjalne, mieszkaniowe, zawodowe, schronisko, telefon zaufania, asysty sądowe, grupy wsparcia itp.).</li><li>- Działania edukacyjne skierowane do kobiet (warsztaty, szkolenia, poradniki, ulotki) oraz służb (szkolenia, niezbędni).</li><li>- Działania mające na celu zmiany legislacyjne (proponując rozwiązania, stanowiska, szukanie sojuszników, konferencje (podczas dwóch konferencji odbyły się panele dotyczące zabójstw), Trybunały ds. przemocy, które odbywały się m.in. w Sądzie Okręgowym w Warszawie, Sądzie Najwyższym, Sejmie, w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, trzy z Trybunałów dotyczyły kobietobójstwa.</li><li>- Badania – CPK prowadziło projekty badawcze, jeden z nich dotyczył wpływu stereotypów na orzecznictwo w sprawach o zabójstwa na tle przemocy w rodzinie.</li><li>- Kampanie społeczne, wydawnictwa</li></ul> <p><b>Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie</b></p> <p>Fundacja Centrum Praw Kobiety powstała w 1994 roku i jest najstarszą w Polsce organizacją</p> |

działającą w obszarze przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i przemocy w rodzinie. Fundacja jest także największą tego typu organizacją w Polsce. CPK ma swoją siedzibę główną w Warszawie, oddziały terenowe w Gdańsku, Łodzi, Wrocławiu, Krakowie oraz filię w Żyrardowie. Powstają nowe oddziały w Poznaniu, Toruniu i w Kielcach. Każdy z oddziałów działający w większych miastach przyjmuje kobiety doświadczające przemocy nie tylko z miasta, w którym znajduje się oddział, ale również z całego województwa i nierzadko z województw ościennych. Gdański oddział Fundacji Centrum Praw Kobiet istnieje od 1999 roku.

Fundacja rocznie zapewnia pomoc średnio 5500 kobietom. Przez 30 lat działalności wsparła prawie 180 000 kobiet. CPK w Gdańsku rocznie zapewnia pomoc średnio 900 kobietom, przez 25 lat działalności wsparło ponad 12000 kobiet, udzieliło ponad 11000 porad prawnych i ponad 11 000 porad psychologicznych.

Niektóre z projektów, zrealizowanych przez Centrum Praw Kobiet - Oddział w Gdańsku:

Sięgnij po MOC 01.01.2023-30.06.2024

Zadanie publiczne polegało na zapewnieniu specjalistycznego wsparcia psychologicznego dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie - na pomocy kobietom (i pośrednio ich rodzinom) znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej jaką jest doświadczanie przemocy oraz na wyrównywaniu szans tych kobiet i ich rodzin. W ramach realizacji zadania 270 kobiet zostało objętych specjalistycznym, dostosowanym do potrzeb wsparciem psychologicznym, prawnym, socjalnym, psychiatrycznym. Uczestniczkom projektu została zapewniona dostępność do indywidualnego poradnictwa psychologicznego oraz do udziału w grupie wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie. Udzielono ponad 1200h indywidualnych konsultacji z psychologiem. około 800h pomocy prawnej Termin realizacji zadania publicznego: Zadanie zostało dofinansowane przez Gminę Miasta Gdańska.

POMOC w stronę bezpieczeństwa, siły i niezależności 01.01.2023-30.06.2024.

Zadanie publiczne polegało na zapewnieniu specjalistycznego wsparcia psychologicznego dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie - na pomocy kobietom (i pośrednio ich rodzinom) znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej jaką jest doświadczanie przemocy oraz na wyrównywaniu szans tych kobiet i ich rodzin. W ramach realizacji zadania 185 kobiet zostało objętych specjalistycznym, dostosowanym do potrzeb wsparciem psychologicznym, prawnym, socjalnym, psychiatrycznym. Uczestniczkom projektu została zapewniona dostępność do indywidualnego poradnictwa psychologicznego oraz do udziału w grupie wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie. Termin realizacji zadania publicznego: Zadanie zostało dofinansowane przez Gminę Miasta Gdańska.

Siła, wsparcie, wzmocnienie 01-2022 - 12-2022

Zadanie polega na realizacji działań wspierających osoby doświadczające przemocy i wzmacniających polityki i działania przeciw przemocy ze względu na płeć i tożsamość płciową. Działania: 1) Indywidualne działania wspierające, wzmacniające i upodmiotawiające dla kobiet i dziewczyn, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć, w zakresie: - Indywidualnych konsultacji wstępnych. - Indywidualnych porad psychologicznych. - Indywidualnych konsultacji psychiatrycznych. - Indywidualnych porad socjalnych. - Udzielanie indywidualnej pomocy prawnej. - Regularnego prowadzenia monitoringu i ewaluacji sytuacji kobiet z doświadczeniem przemocy ze względu na płeć, uczestniczek projektu. - Regularne spotkania zespołu projektowego specjalistek i specjalistów dotyczące m.in. sytuacji uczestniczek projektu. - W sytuacjach tego wymagających

zapewnienie innych, specjalistycznych, interwencyjnych form wsparcia w przypadku doświadczenia przemocy. 2) Grupa wsparcia dla kobiet z doświadczeniem przemocy ze względu na płeć. 3) Warsztaty WenDo – budowanie pewności siebie, asertywność i samoobrona dla dorosłych kobiet. 4) Warsztaty Pieśniarskie z Laboratorium Pieśni. 5) Warsztaty antyprzemocowe "Fajny chłopak" dla chłopców w wieku 15-19 lat. Zadanie zostało sfinansowane przez Miasto Gdańsk

Jesteśmy w tym razem. 01.02.2021- 31.08.2022

Zadanie polega na udzielaniu kompleksowej, spójnej, interwencyjnej, długofalowej i specjalistycznej pomocy psychospołecznej, prawnej i innej dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinach, w których występują problemy alkoholowe, w szczególności wsparcia w postaci ochrony przed przemocą w rodzinie. Działania: 1) Świadczenie indywidualnej pomocy w zakresie: - Indywidualnych konsultacji wstępnych. - Indywidualnych porad psychologicznych. - Indywidualnych konsultacji psychiatrycznych. - Indywidualnych porad socjalnych. - Udzielanie indywidualnej pomocy prawnej. - Regularnego prowadzenia monitoringu i ewaluacji sytuacji kobiet z doświadczeniem przemocy ze względu na płeć, uczestniczek projektu. - Regularne spotkania zespołu projektowego specjalistek i uczestniczek projektu. Okres realizacji projektu: 01.02.2021- 31.08.2022 r. Zadanie zostało sfinansowane przez Miasto Gdańsk.

Wsparcie grup szczególnie wrażliwych (tj. grup wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem z rozwiązań systemowych). 12.10.2020- 31.12.2020

Zadanie publiczne polegało na udzielaniu wsparcia grupom szczególnie wrażliwym (tj. grupom wykluczonym lub zagrożonym wykluczeniem z rozwiązań systemowych) w sytuacjach kryzysowych, przede wszystkim związanych z przemocą w rodzinie, wywołanych pandemią COVID-19. Działania w ramach realizacji zadania: 1. Prowadzenie poradnictwa informacyjno – prawnego, psychospołecznego i psychiatrycznego dla osób doświadczających dyskryminacji oraz dla osób doświadczających przemocy lub narażonych na przemoc (przemoc domową/ w bliskich związkach czy przemoc poza rodziną/ bliskimi związkami itp.), w szczególności dla kobiet reprezentantek grup szczególnie wrażliwych, w tym dla cudzożemek (poradnictwo w języku angielskim, rosyjskim i ukraińskim). 2. Zapewnienie bezpiecznego miejsca tymczasowego pobytu dla osób zagrożonych lub doświadczających przemocy domowej, w tym przemocy ekonomicznej. Zadanie zostało dofinansowane przez Gminę Miasta Gdańska

Silne i niezależne. Wsparcie kobiet z doświadczeniem przemocy ekonomicznej. 10-2019 - 12-2020  
Celem głównym realizacji zadania publicznego jest poprawa jakości życia i poprawa dobrostanu psychicznego osób w trudnościach i kryzysach psychicznych oraz z zaburzeniami psychicznymi, wynikającymi z doświadczania przemocy ekonomicznej, a także profilaktyka problemów zdrowia psychicznego - ograniczenie zjawisk zagrażających zdrowiu psychicznemu i współtworzenie lokalnego systemu zapewniającego optymalne warunki i szanse rozwoju psychicznego mieszkańców i mieszanek Gdańska. Działania realizowane w ramach zadania: 1) Wsparcie udzielane przez psychologa - osobę pierwszego kontaktu: indywidualne, wstępne konsultacje psychologiczne z osobą pierwszego kontaktu. 2) Monitoring sytuacji uczestniczek projektu. 3) Ewaluacja sytuacji uczestniczek projektu. 4) Wsparcie psychologiczne - indywidualne porady psychologiczne. 5) Wsparcie prawne - indywidualne porady prawne. 6) Porady socjalne. 7) Porady prawno-finansowe. 8) Grupa wsparcia dla kobiet z doświadczeniem przemocy ekonomicznej. 9) Warsztaty prawne "Prawa osób doświadczających przemocy ekonomicznej". 10) Przygotowanie programu i materiałów szkoleniowych na szkolenia i warsztaty dla kobiet. 11) Szkolenia z zakresu bezpieczeństwa ekonomicznego i budowania niezależności ekonomicznej dla kobiet 12) Przygotowanie i wydanie poradnika dla kobiet. 13) Superwizje dla zespołu. 14) Przygotowanie

programu i materiałów szkoleniowych na warsztaty dla dziewcząt. 15) Warsztaty z przemocy ekonomicznej dla dziewczyn. 16) Ulotka informacyjna na temat przemocy ekonomicznej. Zadanie zostało sfinansowane przez Gminę Miasta Gdańska.

Nie jesteś sama. Wsparcie kobiet z doświadczeniem przemocy w rodzinie alkoholowej. 04-2019 - 12-2020

Zadanie polega na zorganizowaniu i prowadzeniu kompleksowego, spójnego i długofalowego wsparcia psychospołecznego i prawnego dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinach, w których występują problemy alkoholowe, w szczególności wsparcia w postaci ochrony przed przemocą w rodzinie. Celem głównym realizacji zadania jest ograniczenie zdrowotnych i społecznych skutków wynikających z nadużywania napojów alkoholowych oraz zwiększenie dostępności specjalistycznych świadczeń podejmowanych w celu poprawy jakości życia osób z kręgu problemów uzależnień - poprawy jakości życia członków rodzin osób z problemem alkoholowym - kobiet współuzależnionych i ich dzieci, doświadczających przemocy w rodzinie. Działania realizowane w ramach zadania: 1) Wsparcie udzielane przez psychologa - osobę pierwszego kontaktu: indywidualne, wstępne konsultacje psychologiczne z osobą pierwszego kontaktu; monitoring sytuacji uczestniczek projektu; ewaluacja sytuacji uczestniczek projektu. 2) Wsparcie psychologiczne - indywidualne porady psychologiczne. 3) Wsparcie prawne - indywidualne porady prawne. Termin realizacji: 01.04.2019- 31.12.2020. Zadanie zostało sfinansowane przez Gminę Miasta Gdańska

Wsparcie kobiet doświadczających przemocy w rodzinie. 10-2019 - 12-2020

Zadanie publiczne polegało na zapewnieniu specjalistycznego wsparcia psychologicznego dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie - na pomocy kobietom (i pośrednio ich rodzinom) znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej jaką jest doświadczanie przemocy oraz na wyrównywaniu szans tych kobiet i ich rodzin. W ramach realizacji zadania 35 kobiet zostało objętych specjalistycznym, dostosowanym do potrzeb wsparciem psychologicznym. Uczestniczkom projektu została zapewniona dostępność do indywidualnego poradnictwa psychologicznego oraz do udziału w grupie wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie. Udzielono 66 indywidualnych konsultacji z psychologiem. Odbędzie się 1 grupa wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy w rodzinie (10 spotkań grupy, 30 godzin), w której wzięło udział 13 uczestniczek. Termin realizacji zadania publicznego: 01.10.2019-31.12.2019. Zadanie zostało dofinansowane przez Gminę Miasta Gdańska.

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

Lokal gdańskiego oddziału CPK z wyposażeniem

Osobowe:

Coach rozwoju /psychoedukatorka /psycholożka

Księgowość

Obsługa kancelaryjna - pierwszy kontakt

Case managerka - konsultacja wstępna, plan wsparcia i plan bezpieczeństwa z planem rozwoju na życzenie klientki z uwzględnieniem możliwości oddziału CPK

PR - specjalistka ds. komunikacji - działająca z centrali Fundacji z siedzibą w Warszawie

dyrektorka oddziału - kontrola i nadzór/sprawozdawczość

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

| Lp.                                               | Rodzaj kosztu                                                           | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------|
| 1.                                                | Wynagrodzenie osoby prowadzącej sesje w ramach warsztatów - usługa (FV) | 8 000,00    |           |                 |
| 2.                                                | koordynacja i obsługa administracyjno-biurowo plus promocja działań     | 1 300,00    |           |                 |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |                                                                         | 9 300,00    | 9 000,00  | 300,00          |

## 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. Aktualny dokument potwierdzający status prawny oferenta i umocowanie osób go reprezentujących - o ile nie jest on dostępny w internetowej Wyszukiwarce Podmiotów Krajowego Rejestru Sądowego (*fakultatywny*)
2. W przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji podmiotu składającego ofertę niż wynikający z KRS lub innego, właściwego rejestru – pełnomocnictwo oraz potwierdzenie uiszczenia opłaty skarbowej, jeśli nie obowiązuje zwalenie z opłaty (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
3. Kopia umowy lub statutu spółki w przypadku gdy Oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. (*fakultatywny*)
4. Umowę pomiędzy Oferentami, którzy złożyli ofertę wspólną, określającą zakres ich świadczeń, składających się na realizację zadania publicznego (*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.