

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 ¹⁾	Ochrona zdrowia psychicznego

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 WIDZIALNE , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000910455 , Kod pocztowy: 80-863 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Plac Solidarności , Numer posesji: 1 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: https://www.widzialne.com.pl/ , Adres e-mail: kontakt@widzialne.com.pl , Numer telefonu: 739161327 ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Aleksandra Łoboda Adres e-mail: aleksandra.loboda@widzialne.com.pl Telefon: 665477656

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	9. Spotkania bez Tabu			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	03.03.2026	Data zakończenia	15.04.2026

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

Opis zadania

9. Spotkania Bez Tabu - to projekt organizacji otwartej konferencji w tematyce zdrowia dla mieszkańców i mieszkank Gdańska. Tematyka tegorocznej Konferencji dotyczyć będzie tematyki zdrowego trybu życia, snu, uzależnień oraz ogólnie pojętego dobrostanu. Temat odpowiada na problem kryzysów zdrowia psychicznego w tym coraz częstszego wypalenia zawodowego, coraz bardziej powszechnej choroby bezsenności i rosnącej liczby osób uzależnionych. Badanie przeprowadzenia we wrześniu 2025 roku na Uniwersytecie Warszawskim wskazało, że 64% Polek i Polaków mogło doświadczyć wypalenia zawodowego. Z kolei w badaniu przeprowadzonym przez Socjolożki.pl na zlecenie Fundacji WłączeniPlus we wrześniu 2024 roku 48% osób uczestniczącym wskazało, że cierpi na bezsenność, a 37%, zaobserwowało w poprzednim roku wzmożony stres.

W wydarzeniu weźmie udział ponad 300 osób. Jest to 9. konferencja tego typu organizowana przez fundację - w poprzednich edycjach udział wzięło od 150 do 450 osób.

9. Spotkania Bez Tabu odbędą się w dniach 13-14 marca 2026 roku.

Konferencja jest podzielona na dwa dni zajęć. Pierwszego dnia odbędzie się otwarte wydarzenie wykładowe w Centrum Hevelianum w Gdańsku, na które wstęp będzie wolny. Podczas wydarzenia usłyszymy 4 krótkie wykłady typu Ted Talk o następujących tematach:

- 1) Dlaczego warto spać i jak to osiągnąć (wygłosi prelegentka Marta Jackowska)
- 2) Zdrowa relacja z jedzeniem (wygłosi prelegentka Joanna Buraczek),
- 3) Mechanizmy ośrodkowego układu nerwowego (wygłosi prelegentka Natalia Słowikowska),
- 4) Zaplecze teoretyczne szczęścia (wygłosi prelegent Stanisław Borawski).

Po czterech wykładach odbędzie się warsztat jogi i pracy z oddechem, który poprowadzi instruktorka jogi, Dominika Krakowska. Cztery wykłady będą transmitowane online na profilu Fundacji Widzialne. Z doświadczenia wiemy, że taka formuła zwiększa dostępność, osoby mniej mobilne lub niedostępne w danym terminie chętnie oglądają transmisję lub odtwarzają ją po spotkaniu.

Drugiego dnia planujemy warsztaty w małych grupach, które odbędą się w Europejskim Centrum Solidarności, na które obowiązywać będą zapisy. Podczas warsztatów planujemy tematy zbieżne z wykładami piątkowymi, takie jak: wypalenie zawodowe, zdrowa relacja z jedzeniem, przeciwdziałanie uzależnieniom i redukcja szkód, jak dbać o swój dobrostan, ćwiczenia na stres itd. Jesteśmy na etapie potwierdzania prelegentek i prelegentów, wiemy, że będą to zaufane psycholożki, psychologowie, psychoterapeutki, psychoterapeuci, fizjoterapeuci i fizjoterapeutki. Limit miejsc na warsztacie określany jest we współpracy z prelegentkami i prelegentami, zazwyczaj jest to 20-30 miejsc na jednym bloku. 7 bloków warsztatowych odbędzie się w języku polskim, jeden w języku ukraińskim. Warsztaty odbędą się w bloku przedpołudniowym i bloku popołudniowym, w przerwie zorganizujemy dla uczestników i uczestniczek skromny poczęstunek. Wspólna przerwa lunchowa sprzyja wymianie doświadczeń i integracji osób uczestniczących.

Wybór tematów wynika z potrzeb zgłaszanych przez uczestniczki i uczestników poprzednich edycji, a także przez potrzeby osób mieszkających w Gdańsku zaobserwowane przez zaufane psycholożki i psychoterapeutki, z którymi współorganizujemy wydarzenie. Po każdym wydarzeniu zachęcamy uczestników i uczestniczki do wypełnienia formularza podsumowującego, w którym jest miejsce na wskazanie sugestii kolejnych tematów.

Wydarzenie jest otwarte dla wszystkich osób powyżej 16. roku życia niezależnie od płci, kraju

pochodzenia, orientacji psychoseksualnej czy stanu zdrowia. Wydarzenie jest organizowane w przestrzeni dostępnej pod względem fizycznym w miejscach, do których jest dobry dojazd komunikacją miejską. Aby zapewnić dostępność wydarzenia, pytamy w ankiecie zgłoszeniowej o szczególne potrzeby każdej osoby. W zależności od zgłoszonych potrzeb np. zapewniamy opiekę nad dziećmi, drukujemy materiały w większej czcionce dla osób słabowidzących albo zapewniamy możliwość wyciszenia się w osobnej przestrzeni dla osób neuroróżnorodnych.

Wydarzenie wykładowe jest otwarte, wstęp jest wolny dla wszystkich, nie obowiązują zapisy. Na warsztaty obowiązują zapisy przez formularz zgłoszeniowy, o przyjęciu na warsztat decyduje kolejność zgłoszeń. Co roku na warsztaty zgłasza się większa liczba osób niż limit miejsc wskazany przez prelegentki i prelegentów, dlatego wcześniej zamykamy zapisy.

Wydarzenie jest skierowane do szerokiej publiczności, jednak z doświadczenia widzimy, że najchętniej w wydarzeniu biorą udział młode kobiety (18-35 lat). Wydarzenie jest otwarte dla osób powyżej 16. roku życia, osoby niepełnoletnie będą musiały mieć zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w wydarzeniu. Poza ograniczeniem wiekowym nie wprowadzamy żadnych ograniczeń ze względu na płeć, kraj pochodzenia, stan zdrowia czy wyznanie. Grupą docelową wydarzenia są osoby doświadczające kryzysu psychicznego lub wypalenia zawodowego, które chcą dowiedzieć się więcej o tym, jak działa nasz organizm i jakie sygnały powinny nas niepokoić, a także gdzie szukać pomocy. Z doświadczenia wiemy, że często osoby biorące udział w konferencji po wzięciu udziału w warsztatach czy wykładach zaczynają poszukiwać profesjonalnego wsparcia, rozpoczynają terapię lub zapisują się na konsultacje psychologiczne. Często udział w konferencji jest więc pierwszym krokiem do zadbania przez osobę w kryzysie o swoje zdrowie psychiczne.

Wydarzenie cieszy się również rosnącym zainteresowaniem wśród mężczyzn i kobiet w średnim wieku (40+). Wciąż jednak ta grupa stanowi mniejszość uczestników i uczestniczek. Coraz większą grupę stanowią też osoby z doświadczeniem uchodźstwa i migracji, szczególnie pochodzące z Ukrainy. Część z nich bierze udział w warsztacie w języku ukraińskim, ale rosnąca grupa osób mówi na tyle dobrze w języku polskim, że zgłasza się też na inne warsztaty.

Osoby uczestniczące wezmą więc udział w następujących formach:

- udział bezpośredni w warsztatach - obowiązują zapisy przez formularz Google
- udział bezpośredni w części wykładowej - wstęp wolny, bez zapisów
- udział online w części wykładowej - transmisja na żywo
- udział online w części wykładowej - odtworzenia nagranych materiałów.

Miejsce realizacji

Europejskie Centrum Solidarności, Śródmieście, Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk,
Centrum Hevelianum w Gdańsku

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób uczestniczących stacjonarnie w wydarzeniu wykładowym w 1. dniu konferencji	100	Dokumentacja zdjęciowa z wydarzenia
Liczba osób, które odtworzy wykłady przez transmisję online	500	Zrzuty ekranów zasięgów na Facebooku Fundacji Widzialne
Liczba osób, które wezmą udział w wydarzeniu warsztatowym w 2. dniu konferencji	160	Lista obecności uczestniczek i uczestników, dokumentacja zdjęciowa
Liczba osób niepolskojęzycznych, które wezmą udział w 2. dniu konferencji	20	Lista obecności uczestniczek i uczestników
Liczba warsztatów w 2. dniu konferencji	8	Umowy z prelegentami i prelegentkami/faktury od prelegentów i prelegentek
Liczba wykładów w 1. dniu konferencji	4	Umowy z prelegentami i prelegentkami/faktury od prelegentów i prelegentek
Liczba warsztatów w 1. dniu konferencji	1	Umowa z prelegentką
Liczba osób, które wezmą udział w warsztacie w 1. dniu konferencji	15	Dokumentacja zdjęciowa

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

Charakterystyka oferenta

Misją Fundacji Widzialne jest budowanie świata bez wykluczeń.

Tworzymy siostrzeńską przestrzeń otwartą na każdą osobę. Uwrażliwiamy na różne formy dyskryminacji poprzez bezpośrednie wsparcie, działania edukacyjne i kulturalne. Dążymy do zmian systemowych.

Staramy się o to, aby osoby przez nas wspierane były świadome swoich praw i aby ich potrzeby były realizowane systemowo. Aby osiągnąć te cele działamy w ramach następujących sekcji:

- 1) solidarne: udzielamy bezpośredniego wsparcia osobom w trudnej sytuacji, narażonym na wykluczenie, organizujemy spotkania i warsztaty edukacyjne,
- 2) zaangażowane: prowadzimy działania rzecznicze na rzecz zmiany systemowej;
- 3) kulturalne: zwiększamy świadomość na istotne tematy społeczne, korzystając z dzieł kultury i zachęcając odbiorczynie i odbiorców do aktywnego zaangażowania.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Do tej pory Fundacja zorganizowała osiem Konferencji w ramach programu "Spotkania bez Tabu". Planujemy dalszą organizację konferencji cyklicznie dwa razy w roku. Dodatkowo Fundacja wspiera w innych obszarach dotyczących zdrowia psychicznego, udzielając bezpośredniego wsparcia osobom narażonym na wykluczenie poprzez prowadzenie infolinii pomocowej, organizację kręgów wsparcia z psycholożką i organizację bezpłatnych wyjazdów regeneracyjnych.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja Widzialne zatrudnia 11 osób, w tym 4 osoby na UOP na co najmniej ½ etatu i 7 osób na umowie zlecenie do konkretnych zadań. W Fundacji działa też około 20 wolontariuszek. Osoby zatrudnione koordynują sekcje, w których działają wolontariuszki. Każda pracowniczka ma swój zakres obowiązków i przełożoną. Wszystkie członkinie Fundacji są młodymi kobietami, naszą główną grupą odbiorczą. Wśród wolontariuszek Fundacji są osoby z doświadczeniem uchodźstwa, osoby LGBTQ+, osoby neuro różnorodne. Niektóre osoby należą do więcej niż jednej grupy, reprezentując ich perspektywy.

Konferencja będzie współorganizowana przez pracowniczki i wolontariuszki Fundacji. Wolontariuszki będą włączone we wszystkie etapy realizacji projektu, zarówno w działania organizacyjne jak i merytoryczne. Wydarzenie będzie koordynowane przez pracowniczkę Fundacji, która brała udział w pracach nad każdą edycją konferencji.

Fundacja dysponuje też biurem w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku, gdzie będzie odbywać się planowanie realizacji projektu. W ramach umowy z ECS Fundacja może korzystać też z sal warsztatowych do przeprowadzenia warsztatów. Fundacja ma podpisaną umowę z księgową, która będzie obsługiwać projekt.

Ze względu na tematykę projektu, która zakłada temat zdrowia psychicznego i seksualnego liczymy na patronat oraz udział prowadzących z SWPS w Sopocie oraz Centrum Zdrowia Psychicznego HarmonJa w Gdańsku oraz Centrum Seksuologii, Psychoterapii i Psychosomatyki w Sopocie. Współpracujemy z doświadczonymi i sprawdzonymi prelegent(k)ami, utrzymujemy stałe współpracy z osobami najwyżej ocenianymi przez osoby uczestniczące w warsztatach i wykładach

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenia prelegentek i prelegentów na wykłady (4 wykłady*300 PLN)	1 200,00		
2.	Wynagrodzenie prelegentek i prelegentów na warsztaty (8 warsztatów*600 PLN)	4 800,00		

3.	Wynagrodzenie dla prelegentki na warsztat jogi i pracy z oddechem (warsztat pierwszego dnia konferencji)	300,00		
4.	Koszt wynajęcia sali na wykładu	1 700,00		
5.	Koszt poczęstunku na 2 dzień konferencji	1 000,00		
6.	Koordinacja projektu - koszt wynagrodzenia koordynatorki projektu	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		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)

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.