

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⁾	9) działalność na rzecz równych praw kobiet i mężczyzn Ochrona zdrowia psychicznego Promocja zdrowia i zapobieganie wybranym chorobom cywilizacyjnym

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 Punkty Zwrotne , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000293012 , Kod pocztowy: 80-252 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Jaśkowa Dolina , Numer posesji: 11a , Numer lokalu: 1a , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: www.punktyzwrotne.pl , Adres e-mail: nikko@punktyzwrotne.pl , Numer telefonu: 515068873 , 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)	Sylwia Nikko Biernacka Adres e-mail: nikko@punktyzwrotne.pl Telefon: 515068873

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Oparcie dla mam – ciało, oddech, relacje. Wzmacnianie zasobów mam dzieci z niepełnosprawnością w Gdańsku”			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	17.10.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

Celem zadania „Oparcie dla mam – ciało, oddech, relacje. Wzmacnianie zasobów mam dzieci z niepełnosprawnością w Gdańsku” jest stworzenie przestrzeni do regeneracji, odpoczynku i wzmacniania zasobów psychofizycznych mam dzieci z niepełnosprawnością (DzN), mieszkanek Gdańska związanych ze Stowarzyszeniem Oparcie.

Projekt koncentruje się na działaniach skierowanych do mam DzN, które przez wiele lat funkcjonują w warunkach wysokiej odpowiedzialności, stresu chronicznego i przeciążenia związanego z codzienną opieką nad dzieckiem. W pierwszym zadaniu „Oparcie dla mam – profilaktyka kryzysu i wzmacnianie dobrostanu psychicznego” koncentrujemy się na indywidualnym wsparciu oraz rozpoznawaniu sygnałów przeciążenia. W drugim zadaniu chcemy dać uczestniczkom możliwość doświadczenia różnych, dostępnych sposobów regeneracji, odpoczynku, regulowania napięcia oraz odbudowy kontaktu ze swoim ciałem i własnymi potrzebami.

Z naszych doświadczeń oraz rozmów z mamami DzN wynika, że bardzo często ich uwaga przez wiele lat skoncentrowana jest przede wszystkim na potrzebach dziecka – leczeniu, rehabilitacji, edukacji, kontaktach ze specjalistami/specjalistkami i organizowaniu codziennego życia rodziny. Własne potrzeby, odpoczynek i regeneracja odsuwane są na później. W poprzedniej ofercie wskazujemy również, że ograniczony czas, koszty i konieczność zapewnienia opieki dziecku utrudniają kobietom korzystanie z dostępnych form wsparcia.

Dlatego chcemy stworzyć krótki, intensywny program wzmacniający dobrostan psychofizyczny, w którym uczestniczki będą mogły nie tylko rozmawiać o przeciążeniu, ale także doświadczyć różnych sposobów dbania o siebie i wybrać te, które najlepiej odpowiadają ich potrzebom.

W ramach projektu zaplanowane zostaną zajęcia neurojogi, wykorzystujące łagodny ruch, oddech i pracę z uważnością na ciało. Ich celem będzie zwiększenie świadomości sygnałów płynących z ciała, nauka prostych sposobów obniżania napięcia oraz wspieranie odpoczynku i regeneracji.

Zaplanowałyśmy również warsztat dieta w stresie.

Uczestniczki skorzystają również z sesji oddechowych, podczas których poznają proste techniki świadomego oddychania możliwe do wykorzystywania samodzielnie w codziennych sytuacjach napięcia i przeciążenia.

Elementem projektu będą także warsztaty arteterapeutyczne. Działania twórcze stworzą przestrzeń do kontaktu ze sobą, odpoczynku od codziennej roli opiekunki, wyrażania emocji oraz uruchamiania własnych zasobów bez konieczności opowiadania o trudnych doświadczeniach wyłącznie za pomocą słów.

Zaplanowana zostanie również kąpiel leśna oraz spacer nadmorski, podczas których uczestniczki będą mogły doświadczać kontaktu z naturą, ruchu, odpoczynku i uważności. Ważnym elementem tych działań będzie również wspólne spędzenie czasu poza codziennym środowiskiem obowiązków opiekuńczych oraz wzmacnianie relacji między kobietami należącymi do społeczności Stowarzyszenia Oparcie.

Uzupełnieniem programu będą indywidualne działania wykorzystujące pulsing holistyczny,

fizjoterapię metodą PDTR, konsultacje psychoterapeutyczne na podsumowanie całości procesu oraz akupunkturę. Ich rolą w projekcie ma być przede wszystkim stworzenie uczestniczkom możliwości poznania różnych sposobów wspierania odpoczynku, świadomości ciała i dobrostanu psychofizycznego.

Drugim ważnym obszarem zadania będą konsultacje rodzicielskie. W rodzinach wychowujących dziecko z niepełnosprawnością duża część czasu, energii i uwagi rodziców jest w naturalny sposób kierowana na dziecko wymagające większego wsparcia. Może to wpływać na relacje z pozostałymi dziećmi w rodzinie. Konsultacje stworzą mamom przestrzeń do przyjrzenia się relacjom z dziećmi bez niepełnosprawności, ich potrzebom emocjonalnym, możliwym reakcjom na sytuację rodzinną oraz sposobom budowania indywidualnej więzi z każdym z dzieci. Celem tego działania jest obniżenie napięcia i stresu wynikającego z poczucia winy związanego z zaniedbywaniem dzieci bez niepełnosprawności i z przekonań o brakach rodzicielskich.

Nie chcemy proponować uczestniczkom kolejnej listy rzeczy, które „powinny robić”. Chcemy stworzyć warunki, w których mogą zatrzymać się, doświadczyć różnych form dbania o siebie i sprawdzić, co rzeczywiście im pomaga. Ważnym rezultatem projektu będzie zwiększenie świadomości własnych potrzeb, poznanie prostych sposobów regulowania napięcia oraz większa gotowość do włączania odpoczynku i regeneracji do codziennego życia.

Projekt będzie realizowany dla 8 mam dzieci z niepełnosprawnością mieszkających w Gdańsku, związanych ze Stowarzyszeniem Oparcie. Stowarzyszenie zostało założone przez samorządniczki – mamy dzieci z niepełnosprawnością – skupia 28 członkiń i udzieliło już wsparcia informacyjnego i wytychnieniowego około 70 kobietom.

Zadanie ma charakter lokalny, profilaktyczny, psychoedukacyjny i integracyjny. Nie zastępuje leczenia ani świadczeń zdrowotnych. Jego celem jest wzmacnianie zasobów, kompetencji dbania o własny dobrostan, więzi społecznych i rodzinnych oraz profilaktyka skutków długotrwałego przeciążenia.

Projekt wpisuje się w Gdański Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2024–2026, szczególnie w działania dotyczące promocji zdrowia psychicznego, profilaktyki oraz wspierania dorosłych w pełnieniu ról rodzinnych i opiekuńczych. Takie powiązanie zostało już wskazane w pierwszej ofercie, w której zadanie 1.2.2 Programu odnosimy bezpośrednio do wspierania rodziców i opiekunów oraz wzmacniania więzi rodzinnych.

Projekt jest również spójny z Gdańskim Programem Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym na lata 2021–2026, ponieważ koncentruje się na profilaktyce konsekwencji przewlekłego stresu, promocji zachowań wspierających zdrowie oraz budowaniu kompetencji dbania o dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.

Miejsce realizacji

miasto Gdańsk

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Objęcie 8 mam dzieci z niepełnosprawnością kompleksowym programem wzmacniania dobrostanu psychofizycznego	Udział 8 mieszanek Gdańska związanych ze Stowarzyszeniem Oparcie w zaplanowanych działaniach grupowych i indywidualnych	lista obecności
Zrealizowanie grupowych działań wspierających regenerację, kontakt z ciałem i odpoczynek	2 warsztaty neurojogi po 2 godz. (łącznie 4 godz.), 1 warsztat arteterapeutyczny – 4 godz., 1 kąpiel leśna – 4 godz., 1 spacer nadmorski – 4 godz, 1 warsztat dieta w stresie - 4 godziny.	lista obecności, harmonogram zajęć
Zapewnienie uczestniczkom indywidualnych form wspierających odpoczynek, świadomość ciała i zmniejszanie napięcia	8 sesji pulsingu holistycznego, 8 sesji akupunktury oraz 8 indywidualnych sesji fizjoterapii metodą P-DTR , 8 sesji pracy z oddechem - ukierunkowanych na pracę z napięciem i świadomością ciała; łącznie 32 sesje indywidualne	lista obecności, dokumentacja prowadzących
Indywidualne terapeutyczne podsumowanie całego programu wsparcia.	8 konsultacji psychoterapeutycznych po 60 min – 1 konsultacja dla każdej uczestniczki po zakończeniu cyklu działań.	lista obecności, podsumowanie spotkania.
Zwiększenie wiedzy i praktycznych umiejętności uczestniczek dotyczących odpoczynku, regeneracji i rozpoznawania własnych potrzeb	Minimum 6 z 8 uczestniczek po zakończeniu programu wskaże co najmniej 2 poznane podczas projektu sposoby wspierania własnego dobrostanu lub obniżania napięcia, które uznaje za możliwe do wykorzystania w swoim codziennym życiu	ankieta przed, po, ankieta końcowa

Wsparcie mam w obszarze relacji z dziećmi i zmniejszanie napięcia związanego z pełnieniem roli rodzicielskiej	Przeprowadzenie 8 indywidualnych konsultacji rodzicielskich. Minimum 6 z 8 uczestniczek korzystających z konsultacji wskaże, że spotkanie pomogło im lepiej rozumieć potrzeby dzieci lub dostrzec możliwe sposoby wzmacniania indywidualnej relacji z dziećmi	lista obecności, ankieta przed, po.
Wzmocnienie kontaktu i wzajemnego wsparcia pomiędzy mamami dzieci z niepełnosprawnością	Minimum 6 z 8 uczestniczek oceni, że udział we wspólnych działaniach stworzył możliwość kontaktu z innymi mamami, odpoczynku od codziennych obowiązków i doświadczenia wsparcia społecznego	ankieta ewaluacyjna po zakończeniu projektu.

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Punkty Zwrotne działa od 2007 roku, a obecnie jej siedziba znajduje się w Gdańsku. Przez ponad 12 lat realizowałyśmy działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet w trudnej sytuacji życiowej. Zrealizowałyśmy ponad 60 różnorodnych działań o zasięgu lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim, m.in. w obszarze dostępności, przeciwdziałania dyskryminacji, wzmacniania kobiet oraz zdrowia psychicznego. Jednym z najważniejszych działań Fundacji był projekt „Plaże dla wszystkich”, którego efektem było stworzenie Programu Certyfikującego Dostępne Plaże.

W ostatnich latach rozwijamy w Gdańsku przede wszystkim działania związane ze zdrowiem psychicznym, stresem chronicznym, przeciążeniem i wzmacnianiem odporności psychicznej. Zrealizowałyśmy m.in. projekt „Przy herbacie, w lesie i w parku – rozmawiamy o zdrowiu”, skierowany do mieszanek i mieszkańców gdańskiej dzielnicy Aniołki. W ramach cyklicznych, otwartych spotkań rozmawiałyśmy o wpływie kryzysów i chronicznego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz o sposobach dbania o siebie i bliskich.

Kolejnym gdańskim działaniem był projekt „Kryzys wypalenia rodzicielskiego – jak go rozpoznać i zadbać o siebie?”, skierowany do rodziców małych dzieci z Gdańska, w tym osób z doświadczeniem migracyjnym. Spotkania miały charakter psychoedukacyjny i warsztatowy, a ich celem było wspieranie dobrostanu psychicznego rodziców doświadczających zmęczenia rolą rodzicielską i objawów wypalenia.

Kontynuacją tego działania był projekt „Kryzys wypalenia rodzicielskiego – plan działania na wyjście

z kryzysu”, w którym osoby, które rozpoznały u siebie symptomy chronicznego przeciążenia i wypalenia rodzicielskiego, mogły skorzystać z indywidualnego wsparcia. Celem było rozpoznanie sytuacji kryzysowej, opracowanie indywidualnego planu działania oraz – w razie potrzeby – przekierowanie do dalszej specjalistycznej pomocy.

Fundacja posiada zatem doświadczenie zarówno w działaniach profilaktycznych i psychoedukacyjnych, jak i w organizowaniu indywidualnego wsparcia dla osób doświadczających chronicznego stresu i przeciążenia. Obecne zadanie skierowane do mam dzieci z niepełnosprawnością jest naturalną kontynuacją rozwijanego przez Fundację w Gdańsku kierunku działań – tym razem kierowanego do grupy szczególnie narażonej na wieloletnie przeciążenie rolą opiekuńczą.

Stały zespół Fundacji tworzą osoby odpowiedzialne za zarządzanie, koordynację merytoryczną i finansową oraz księgowość. Współpracujemy również ze specjalistkami z zakresu psychologii, psychoterapii i badań. Fundacja posiada doświadczenie w realizacji i rozliczaniu projektów finansowanych ze środków publicznych, w tym projektów współfinansowanych przez Miasto Gdańsk.

W realizacji zadania będziemy współpracować ze Stowarzyszeniem Oparcie z Gdańska, założonym przez samorządniczki – mamy dzieci z niepełnosprawnością. Stowarzyszenie działa od 2020 roku, skupia 28 członkiń i udzieliło już wsparcia informacyjnego i wytchnieniowego około 70 mamom dzieci z niepełnosprawnością.

Wśród najważniejszych doświadczeń znajduje się także finansowany ze środków Miasta Gdańska projekt „Punkt zwrotny – kompleksowe leczenie stresu chronicznego i posttraumatycznego u mieszkanki Gdańska/pilotaż”, obejmujący wsparcie terapeutyczne i psychiatryczne 16 kobiet z doświadczeniem traumy.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Punkty Zwrotne posiada doświadczenie w realizacji działań wspierających dobrostan psychiczny i psychofizyczny kobiet oraz rodziców doświadczających stresu chronicznego i przeciążenia. W ramach realizowanego w Gdańsku projektu „Punkt zwrotny – kompleksowe leczenie stresu chronicznego i posttraumatycznego u mieszkanki Gdańska/pilotaż” Fundacja pracuje interdyscyplinarnie, łączy wsparcie psychoterapeutyczne z działaniami z obszaru pracy z ciałem, praktyki somatycznej, fizjoterapii, naturoterapii i arteterapii. Zespół Fundacji tworzą osoby specjalizujące się w różnych metodach wspierających osoby doświadczające stresu chronicznego i traumy.

Fundacja posiada również doświadczenie w organizowaniu warsztatów arteterapeutycznych, działań w naturze oraz kąpiele leśnych. Współpracując z Fundacją Aleksandra Biernacka jest certyfikowaną instruktorką arteterapii, choreoterapii i naturoterapii oraz przewodniczką kąpiele leśnych; prowadzi warsztaty, konsultacje indywidualne i kąpiele leśne.

Doświadczenie w obszarze wsparcia rodziców zdobyliśmy m.in. podczas realizacji gdańskich projektów „Kryzys wypalenia rodzicielskiego – jak go rozpoznać i zadbać o siebie?” oraz „Kryzys wypalenia rodzicielskiego – plan działania na wyjście z kryzysu”. Pierwszy z nich obejmował działania psychoedukacyjne i warsztatowe wspierające dobrostan rodziców, a drugi indywidualne

wsparcie osób doświadczających chronicznego przeciążenia związanego z rolą rodzicielską.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Sylwia Nikko Biernacka – założycielka i prezeska Fundacji Punkty Zwrotne, mgr kulturoznawstwa, psychoterapeutka Gestalt, certyfikowana konsultantka kryzysowa, trenerka wzmacniania odporności psychicznej, tutorka i facylitatorka dialogu metodą Nansen. Od 2007 roku zarządza Fundacją, od wielu lat pracuje w sektorze organizacji pozarządowych, posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, konsultacji indywidualnych oraz projektów dotyczących zdrowia psychicznego, stresu chronicznego i wzmacniania zasobów. W zadaniu będzie odpowiedzialna za opiekę merytoryczną nad programem, współpracę z zespołem specjalistycznym oraz koordynację jakości działań wspierających dobrostan uczestniczek, pieczę nad grupą, motywowanie uczestniczek, zapobieganie rezygnacji z sesji, ustalanie grafików zajęć.

Aleksandra Biernacka – mgr ekonomii i antropologii kultury, naturoterapeutka, akwarelistka, instruktorka arteterapii, choreoterapii i naturoterapii oraz przewodniczka kąpiei leśnych. Posiada 15-letnie doświadczenie zawodowe oraz ponad 5-letnie doświadczenie w sektorze NGO; prowadzi szkolenia, warsztaty, konsultacje indywidualne i kąpiele leśne. W zadaniu będzie odpowiedzialna za warsztaty arteterapeutyczne, kąpiel leśną i działania wykorzystujące kontakt z naturą jako przestrzeń odpoczynku, regeneracji i wzmacniania zasobów uczestniczek.

Ewa Wacławski – fizjoterapeutka, asystentka szkoleń P-DTR, instruktorka rekreacji ruchowej i odnowy biologicznej, trenerka personalna, absolwentka AWF w Gdańsku. W swojej pracy koncentruje się na wspieraniu funkcjonowania układu nerwowego, wykorzystując naturalny ruch oraz ćwiczenia z zakresu neurologii funkcjonalnej. Pracuje indywidualnie, dobierając metody do potrzeb konkretnej osoby. W projekcie będzie odpowiedzialna za prowadzenie zajęć neurojogi i pracy z ciałem, wspierających uczestniczki w zwiększaniu świadomości ciała, obniżaniu napięcia i rozwijaniu prostych sposobów samoregulacji.

Anna Błażowska – dietetyczka i terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, specjalizująca się w akupunkturze klasycznej oraz edukacji dotyczącej zdrowego stylu życia i codziennych nawyków wspierających dobrostan. Ukończyła Szkołę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej TOMO ze specjalizacją w akupunkturze oraz liczne szkolenia i kursy mistrzowskie prowadzone przez specjalistów z Polski i zagranicy, m.in. prof. Li Jie; doświadczenie zdobywała także podczas szkoleń i staży w Chinach. Jest założycielką Fundacji Holistic, w ramach której prowadzi spotkania i warsztaty edukacyjne dotyczące dbania o siebie, równowagi i zdrowego stylu życia. W projekcie będzie odpowiedzialna za działania z zakresu akupunktury oraz psychoedukacji dotyczącej codziennych praktyk wspierających dobrostan i regenerację.

Bogna Olejarz – architektka i projektantka przestrzeni, absolwentka Architektury i Urbanistyki na Politechnice Gdańskiej, działaczka społeczna i założycielka Qlala Studio. W swojej pracy łączy projektowanie z tematyką dobrostanu, redukcji przebudźcowania, kontaktu z naturą i wpływu przestrzeni na psychikę człowieka. Posiada doświadczenie w projektach partycypacyjnych, miejskich i edukacyjnych oraz w działaniach promujących bioróżnorodność i korzystanie z natury jako zasobu wspierającego codzienne funkcjonowanie. W projekcie będzie odpowiedzialna za pulsing holistyczny oraz psychoedukację dotyczącą wpływu otoczenia na dobrostan i poziom przeciążenia.

Anna Wójcik – pedagożka i menedżerka oświaty z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, wiceprezeska Fundacji Punkty Zwrotne. Absolwentka pedagogiki w zakresie resocjalizacji na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz studiów podyplomowych z zakresu Diagnostyki, Terapii i Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej i Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka i Wsparcia Rodziny. Na co dzień pełni funkcję wicedyrektorki ds. wychowawczych i pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole podstawowej, koordynuje pracę zespołu specjalistów i prowadzi świetlicę profilaktyczną „Przystań Odkrywców”. Posiada doświadczenie jako pedagożka szkolna, specjalna i terapeutka pedagogiczna. W projekcie będzie prowadzić konsultacje rodzicielskie dotyczące wspierania relacji rodzinnych, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dzieci bez niepełnosprawności wychowujących się w rodzinie z dzieckiem DzN.

Monika Grotecka – mgr politologii, absolwentka Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW, specjalizacja: psychosocjologia problemów społecznych. Posiada wieloletnie doświadczenie w koordynacji finansowej, realizowaniu, rozliczaniu i sprawozdawaniu projektów współfinansowanych ze środków publicznych, m.in. FIO, funduszy EOG i ASOS. W zadaniu będzie odpowiedzialna za koordynację finansową, monitoring prawidłowości wydatkowania środków, dokumentację projektu i współpracę z księgowością.

Katarzyna Witek – mgr finansów i rachunkowości, właścicielka Biura Rachunkowego NEO, specjalizująca się w obsłudze organizacji pozarządowych. Od lat prowadzi obsługę księgową projektów Fundacji Punkty Zwrotne, w tym przedsięwzięć współfinansowanych ze środków FIO, ASOS, EOG, Miasta Gdańska i Miasta Gdyni; posiada Certyfikat Ministerstwa Finansów nr 60906/2013. W zadaniu będzie odpowiedzialna za obsługę księgową oraz przygotowanie dokumentacji finansowej niezbędnej do prawidłowego rozliczenia dotacji.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztaty neurojogi (2 warsztaty x 2h x 250,00 zł/h)	1 000,00		
2.	Pulsing holistyczny – sesje indywidualne (8 sesji x 1h x 250,00 zł/h)	2 000,00		
3.	Akupunktura – sesje indywidualne (8 sesji x 1h x 250,00 zł/h)	2 000,00		
4.	Fizjoterapia metodą P-DTR – sesje indywidualne (8 sesji x 1h x 250,00 zł/h)	2 000,00		
5.	Indywidualne sesje pracy z oddechem (8 sesji x 1h x 250,00 zł/h)	2 000,00		
6.	Warsztat arteterapeutyczny (4h)	1 000,00		
7.	Kąpiel leśna (4h)	1 000,00		

8.	Spacer nadmorski (4h)	1 000,00		
9.	Warsztat „Dieta w stresie” (4h)	500,00		
10.	Indywidualne konsultacje rodzicielskie (8 konsultacji × 250 zł/h)	2 000,00		
11.	Konsultacje psychoterapeutyczne podsumowujące proces (8 konsultacji × 250 zł/h)	2 000,00		
12.	Opieka merytoryczna nad grupą	1 300,00		
13.	Obsługa finansowo - administracyjna	1 200,00		
14.	Obsługa księgowa	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		20 000,00	20 000,00	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.