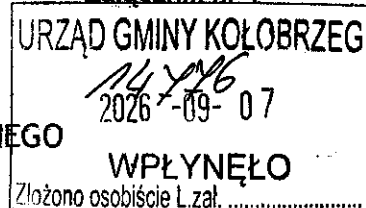


Załącznik nr 1



UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Wójt Gminy Kołobrzeg
2. Rodzaj zadania publicznego	Ochrona i promocja zdrowia, w tym promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie problemom psychicznym dzieci i młodzieży.

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	FUNDACJA BALANS NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO, WSPARCIA I ROZWOJU KRS 0001255681 UL. LUBUSKA 4/307, 78-100 KOŁOBRZEG tel. 790 530 501
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Joanna Lewicka tel. 790 530 501 joanna.lewicka19@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Emocje i komunikacja” – warsztaty profilaktyki zdrowia psychicznego w środowisku szkolnym dla uczniów z Gminy Kołobrzeg oraz poradnik w formie e-booka dla rodziców i opiekunów.
------------------------------	---

2. Termin realizacji zadania publicznego)	Data rozpoczęcia	05.10.2026 r.	Data zakończenia	20.12.2026 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Miejsce realizacji zadania: Zadanie będzie realizowane na terenie Gminy Kołobrzeg, w szkołach podstawowych, w bezpośredniej współpracy z dyrekcjami i nauczycielami szkół. Zadanie polega na wdrożeniu autorskiego programu profilaktyki zdrowia psychicznego pod nazwą „Emocje i komunikacja” na terenie Gminy Kołobrzeg. Zadanie obejmuje organizację stacjonarnych, prowadzonych metodami aktywnymi warsztatów psychoedukacyjnych w wymiarze 2 x 45 minut dla każdej klasy/grupy w dwóch publicznych placówkach: Szkole Podstawowej w Drzonowie oraz Szkole Podstawowej w Dźwirzynie. Projekt łączy działania skierowane do uczniów klas 0–VIII z edukacją dorosłych poprzez dystrybucję bezpłatnego, specjalistycznego e-booka dla rodziców i opiekunów, wspierającego budowanie odporności psychicznej dzieci w środowisku domowym. Grupa docelowa: Projekt realizuje zasadę dwutorowości wsparcia i jest skierowany do dwóch grup odbiorców z terenu Gminy Kołobrzeg: Odbiorcy bezpośredni: Około 300 uczniów (18 grup klasowych) z oddziałów „0” oraz klas I–VIII szkół podstawowych z Gminy Kołobrzeg. Wybór tak szerokiej grupy jest celowy i idealnie odpowiada założeniom nowej podstawy programowej, stawiającej dobrostan uczniów na pierwszym miejscu. Projekt łączy dwa różne etapy rozwojowe: - Grupy „0” oraz klasy I–III: Skupia się na wczesnej edukacji emocjonalnej – nauce nazywania uczuć, budowania pierwszych relacji i szukania pomocy. - Klasy IV–VIII: Obejmuje interwencję profilaktyczną wobec narastających kryzysów psychicznych nastolatków. Odbiorcy pośredni: Rodzice oraz opiekunowie uczniów uczestniczących w warsztatach (szacunkowo min. 200 rodzin). Są to osoby poszukujące rzetelnej wiedzy z obszaru psychoedukacji, które dzięki projektowi zyskają wsparcie w procesie wychowawczym. Planowane zadanie stanowi bezpośrednią odpowiedź na alarmujący kryzys zdrowia psychicznego najmłodszych dzieci, potwierdzony w najnowszych, ogólnopolskich raportach diagnostycznych. Okres edukacji wczesnoszkolnej to czas trudnej adaptacji do obowiązków szkolnych i nowych grup rówieśniczych. Zgodnie z badaniami klinicznymi, aż 57,7% dzieci w Polsce zmaga się z problemami emocjonalnymi, a w grupie wiekowej 7–11 lat (klasy I–III) absolutnym liderem diagnoz są zaburzenia lękowe (46,2% przypadków), fobie szkolne oraz depresja dziecięca (39,5%). U dzieci w tym wieku kryzys psychiczny rzadko objawia się wprost. Najczęściej przyjmuje postać somatyzacji (ból brzucha, głowy) oraz wybuchów złości i zachowań agresywnych (38,1%), które otoczenie błędnie interpretuje jako bunt lub niegrzeczność. Ponieważ ponad 41% dzieci wymagających pomocy nie otrzymuje jej na czas z powodu barier systemowych i kolejek w poradniach, konieczne jest podjęcie działań oddolnych.				

Sytuacja starszych uczniów w klasach VI–VIII jest jeszcze trudniejsza, co precyzyjnie pokazuje głośny raport „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Wynika z niego, że aż 46% starszych uczniów ma skrajnie niską samoocenę, która paraliżuje ich w codziennym życiu i wywołuje lęk przed oceną. Ponad połowa (58,4%) czuje się czasami całkowicie bezużyteczna, a aż 81,9% młodych ludzi jest stale przytłoczona codziennym stresem. Najbardziej alarmuje fakt, że co trzeci nastolatek (ponad 30%) deklaruje brak chęci do życia. Badacze nazywają to „triadą kryzysu”, to destrukcyjne połączenie samotności, braku wiary w siebie i poczucia, że na nic nie ma się wpływu. UNICEF przypomina, że połowa wszystkich zaburzeń psychicznych zaczyna się przed 14. rokiem życia, dlatego kluczowa jest szybka profilaktyka. Nasze działania w Gminie Kołobrzeg mają charakter wyprzedzający. Nie leczymy istniejących chorób, ale dajemy dzieciom narzędzia, które chronią ich zdrowie psychiczne na kolejnych etapach życia.

Cele projektu

Cel główny:

Wzmocnienie odporności psychicznej, rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych oraz wyposażenie w skuteczne narzędzia radzenia sobie ze stresem około 300 uczniów (klas 0–VIII) z Gminy Kołobrzeg, przy jednoczesnym podniesieniu kompetencji wychowawczych ich rodziców i opiekunów w okresie realizacji zadania publicznego.

Cele szczegółowe:

- Przeprowadzenie w okresie od 05.10.2026 r. do 20.12.2026 r. 18 warsztatów profilaktyczno-psychoedukacyjnych (po 90 minut każdy) dla 18 grup klasowych w szkołach podstawowych na terenie Gminy Kołobrzeg.
- Opracowanie, zredagowanie i udostępnienie do 15.12.2026 r. profesjonalnego e-booka psychoedukacyjnego, wspierającego zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w środowisku domowym, przeznaczonego dla ok. 200 rodzin uczestników projektu.

Sposób rozwiązywania problemów / zaspokajania potrzeb grupy docelowej:

Projekt zakłada realizację warsztatów psychoedukacyjnych opartych na sprawdzonych metodach psychologicznych i pedagogicznych, które zostaną ściśle dopasowane do wieku oraz etapu rozwoju uczestników. W pracy z grupami zerowymi oraz klasami I–III wykorzystane zostaną m.in. techniki dramowe, praca z kartami emocji, pomoce sensoryczne oraz zabawy ruchowe. W starszych klasach (IV–VIII) metody zostaną rozszerzone o treningi asertywności, zaawansowane techniki oddechowe, ćwiczenia poznawcze redukujące stres przedegzaminacyjny oraz analizę studiów przypadku dotyczących higieny cyfrowej i relacji rówieśniczych.

Bezpośrednia praca warsztatowa realizowana na terenie szkół w Gminie Kołobrzeg będzie pozwalała dotrzeć do dzieci i młodzieży w ich naturalnym, bezpiecznym środowisku, eliminując jednocześnie barierę wstydu oraz ryzyko stygmatyzacji uczniów. Równolegle przygotowany e-book dla rodziców dostarczy opiekunom praktycznych wskazówek, jak wspierać proces samoregulacji emocjonalnej dziecka i nastolatka w warunkach domowych, co zapewni spójność komunikatów na linii szkoła–dom.

Komplementarność z innymi działaniami:

Projekt stanowi bezpośrednią odpowiedź na cele statutowe Fundacji w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego. Zaplanowane działania idealnie wpisują się w szkolne programy wychowawczo-profilaktyczne placówek oświatowych z terenu Gminy Kołobrzeg (w Drzonowie i Dźwirzynie) oraz bezpośrednio wspierają realizację założeń nowej podstawy programowej w zakresie edukacji zdrowotnej i rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów. Projekt jest spójny z lokalną polityką społeczną i z założeniami Gminnego Programu Wspierania Rodziny w Gminie Kołobrzeg w zakresie tworzenia warunków sprzyjających harmonijnemu rozwojowi dzieci i młodzieży oraz wzmacniania czynników chroniących ich dobrostan psychiczny. Dzięki włączeniu do działań rodziców (poprzez dystrybucję e-booka), projekt komplementarnie łączy oddziaływanie środowiska szkolnego z domowym, wzmacniając tym samym skuteczność gminnego systemu wsparcia rodzin.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Stopień realizacji i koordynacji działań organizacyjno-promocyjnych.	100% działań zrealizowanych na czas; podpisane porozumienia ze szkołami; udokumentowana promocja Gminy Kołobrzeg.	Harmonogramy realizacji zadania, podpisane pisemne porozumienia/potwierdzenia współpracy z dyrekcjami szkół podstawowych w Gminie Kołobrzeg.
Liczba przeprowadzonych warsztatów psychoedukacyjnych „Emocje i komunikacja” w szkołach podstawowych Gminy Kołobrzeg.	18 warsztatów (po 90 minut każdy - 2x45 min.).	Harmonogram realizacji zadania, scenariusz warsztatów oraz dokumentacja przeprowadzonych zajęć (tj. zestawienie zrealizowanych warsztatów zawierające datę, szkołę, klasę i liczbę uczestników), wynagrodzenie osobowe (umowa zlecenie).
Liczba dzieci objętych bezpośrednim wsparciem psychoedukacyjnym.	Ok. 300 uczniów klas 0–VIII (18 grup klasowych).	Listy obecności lub potwierdzenia dyrekcji placówek oświatowych.
Liczba materiałów szkoleniowych/edukacyjnych dla uczestników warsztatów.	18 kompletów materiałów edukacyjnych dla ok. 300 uczestników.	Faktury zakupowe.

Liczba opracowanych i udostępnionych e-booków dla rodziców/opiekunów.	1 publikacja cyfrowa w formacie PDF (dystrybucja do min. 200 rodzin).	Gotowy plik e-book PDF, Raport statystyczny z elektronicznego systemu zliczania kliknięć (np. Bitly/TinyURL) potwierdzający minimum 200 przejść do dokumentu e-booka, poparty oświadczeniem realizatora o dystrybucji linku za pośrednictwem e-dzienników w szkołach Gminy Kołobrzeg. Wynagrodzenie osobowe (umowa o dzieło / zlecenie z prawami autorskimi).
Wzrost kompetencji emocjonalnych uczniów - wzrost wiedzy i umiejętności samoregulacji u dzieci, w zakresie rozpoznawania, nazywania i bezpiecznego rozładowywania trudnych emocji (takich jak złość, czy frustracja).	Ok. 300 uczniów potrafiących nazwać podstawowe emocje i stosować min. 2 techniki wyciszające oraz somatyczne techniki samoregulacji (np. techniki oddechowe, trening uważności), co bezpośrednio przełoży się na redukcję zachowań trudnych (impulsywność, wybuchy złości).	Karta obserwacji psychologa dokumentująca zaangażowanie uczniów w aktywności podsumowujące (np. interaktywny quiz „prawda/falsz” lub głosowanie przez podniesienie rąk), aktywny udział uczniów w ćwiczeniach praktycznych i dramowych podczas warsztatów, listy obecności z warsztatów potwierdzające łączną liczbę uczestników.
Wypożyczenie uczniom w praktyczne narzędzia radzenia sobie z lękiem szkolnym i napięciem.	Ok. 300 uczniów biorących udział w warsztatach pozna co najmniej jedną technikę radzenia sobie z napięciem lub lękiem (np. ćwiczenie oddechowe, wizualizację, technikę uziemiającą).	Karta obserwacji psychologa dokumentująca zaangażowanie uczniów w aktywności podsumowujące (np. interaktywny quiz „prawda/falsz” lub głosowanie przez podniesienie rąk), aktywny udział uczniów w ćwiczeniach praktycznych i dramowych podczas warsztatów, listy obecności z warsztatów potwierdzające łączną liczbę uczestników.

Poprawa umiejętności komunikacyjnych: rozwinięcie u młodzieży umiejętności konstruktywnego dialogu, asertywności, empatii oraz rozwiązywania konfliktów bez przemocy w środowisku rówieśniczym.	ok. 300 uczniów biorących udział w warsztatach wykaże wzrost wiedzy i praktycznych umiejętności w obszarze asertywnej i empatycznej komunikacji rówieśniczej.	Karta obserwacji psychologa dokumentująca zaangażowanie uczniów w aktywności podsumowujące (np. interaktywny quiz „prawda/fałsz” lub głosowanie przez podniesienie rąk), aktywny udział uczniów w ćwiczeniach praktycznych i dramowych podczas warsztatów, listy obecności z warsztatów potwierdzające łączną liczbę uczestników.
Podniesienie kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów w obszarze wspierania zdrowia psychicznego dzieci w środowisku domowym.	Bezpłatny poradnik w formie e-booka, stanowiący praktyczne narzędzie wzmacniające kompetencje wychowawcze w obszarze wspierania zdrowia psychicznego dzieci w środowisku domowym, zostanie skutecznie dostarczony i pobrany przez minimum 200 rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży uczestniczących w warsztatach.	Raport statystyczny z elektronicznego systemu zliczania kliknięć (np. Bitly/ TinyURL) potwierdzający minimum 200 przejść do dokumentu e-booka, poparty oświadczeniem realizatora o dystrybucji linku za pośrednictwem e-dzienników w szkołach podstawowych Gminy Kołobrzeg.
Podniesienie poziomu wiedzy rodziców na temat somatycznych objawów kryzysu psychicznego u dzieci.	Bezpłatny poradnik w formie e-booka, zawierający wiedzę w zakresie rozpoznawania somatycznych objawów lęku i kryzysu psychicznego u dzieci (np. bóle brzucha, głowy, zaburzenia snu), zostanie skutecznie dostarczony i pobrany przez minimum 200 rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży uczestniczących w warsztatach.	Raport statystyczny z elektronicznego systemu zliczania kliknięć (np. Bitly/ TinyURL) potwierdzający minimum 200 przejść do dokumentu e-booka, poparty oświadczeniem realizatora o dystrybucji linku za pośrednictwem e-dzienników w szkołach Gminy Kołobrzeg.

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

Fundacja BALANS jest nowo powstałą organizacją, która rozpoczyna działalność w zakresie realizacji zadań związanych ze wspieraniem rozwoju dzieci i młodzieży, profilaktyką oraz promocją zdrowia psychicznego. Pomimo krótkiego okresu działalności Fundacji, osoby odpowiedzialne za przygotowanie i realizację zadania posiadają wieloletnie doświadczenie zawodowe bezpośrednio związane z jego tematyką.

Za przygotowanie i realizację zadania będzie głównie odpowiadać fundatorka Fundacji – Joanna Lewicka, która jest psychologiem oraz nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej z ponad 15-letnim stażem. Na co dzień wykonuje praktyczną pracę psychologa, łącząc zatrudnienie bezpośrednio w placówkach szkolnych z prowadzeniem własnego gabinetu psychologicznego. Swoje doświadczenie zdobywała również w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. W codziennej pracy gabinetowej oraz szkolnej wspiera dzieci i młodzież w rozwijaniu pewności siebie, radzeniu sobie z trudnymi emocjami, presją rówieśniczą oraz problemami wychowawczymi i szkolnymi. Wspiera również rodziców w lepszym rozumieniu potrzeb i funkcjonowania ich dzieci. W pracy zawodowej wykorzystuje podejście TSR (Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach) oraz CBT (Terapia Poznawczo-Behawioralna). Jest praktykiem Metody Kids' Skills oraz trenerem TUS (Treningu Umiejętności Społecznych) i TZA (Treningu Zastępowania Agresji).

Posiadane kwalifikacje, a przede wszystkim codzienna praktyka psychologiczna w realiach współczesnej szkoły, są bezpośrednio związane z tematyką planowanych warsztatów psychoedukacyjnych „Emocje i komunikacja”. Pozwala to na idealne dostosowanie treści oraz metod pracy do wieku, rzeczywistych możliwości i aktualnych potrzeb uczniów klas 0–VIII. Realizacja zadania będzie jednocześnie początkiem rozwijania przez Fundację działalności w obszarze profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży oraz edukacji rodziców.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 Obsługa administracyjna projektu (koordynacja zadania i kontakt ze szkołami): zarządzanie projektem, układanie i nadzór nad harmonogramem zajęć, bieżący monitoring działań, działania promocyjno-informacyjne oraz przygotowanie sprawozdania merytorycznego. Łącznie 30 godzin – wynagrodzenie osobowe (umowa zlecenie).	30x60,00 =1800,00		
2.	Koszt 2 Wynagrodzenie psychologa prowadzącego warsztaty: kompleksowa usługa obejmująca opracowanie autorskich scenariuszy zajęć, przygotowanie pakietów materiałów, dojazdu do placówek na terenie Gminy Kołobrzeg oraz przeprowadzenie 18 warsztatów psychoedukacyjnych (po 90 minut każdy - 2x45 min.) - wynagrodzenie osobowe, umowa zlecenie.	18 x 525,00= 9450,00		
3.	Koszt 3 Materiały warsztatowe i karty pracy dla ok. 300 dzieci: kompleksowy wydruk kart i ćwiczeń, zakup materiałów plastycznych oraz wielorazowych rekwizytów edukacyjnych niezbędnych do aktywnego przeprowadzenia 18 warsztatów psychoedukacyjnych (18 kompletów) - faktury zakupowe.	18x35,00 = 630,00		

4.	Koszt 4 Opracowanie merytoryczne, graficzne i wydanie e-booka dla ok. 200 rodziców/opiekunów uczniów uczestniczących w warsztatach: przygotowanie autorskich treści psychologicznych i psychoedukacyjnych, skład cyfrowy (DTP), projekt okładki i oprawa graficzna publikacji w formacie PDF. Zakup obejmuje przeniesienie autorskich praw majątkowych do publikacji na rzecz fundacji. E-book będzie dystrybuowany bezpłatnie (link do pobrania) – umowa o dzieło z przeniesieniem praw autorskich / faktura.	1x2400,0 0= 2400,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		14280,00		

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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.

.....07.09.2020.....
Data

.....Jasna Lewicki.....
.....

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

FUNDACJA BALANS
NA RZECZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO
WSPARCIA I ROZWOJU
ul. Lubuska 4/307 78-100 Kołobrzeg
tel. 790 530 501
NIP 6711873205 KRS 0001255681