

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 Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 LAZUROWA TERAPIA Poznawczo-Behawioralna, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0001160682, Kod pocztowy: 01-350, Poczta: Warszawa, Miejscowość: Warszawa, Ulica: Sternicza, Numer posesji: 131, Numer lokalu: 52, Województwo: mazowieckie, Powiat: Warszawa, Gmina: Bemowo (dzielnica), Strona www: , Adres e-mail: kontakt@lazurowaterapia.pl, Numer telefonu: 533252632,	
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)	Karolina Rakocz Adres e-mail: kontakt@lazurowaterapia.pl Telefon: 606703106

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Dzień Uważności – Przeciwdziałanie Uzależnieniom poprzez Ruch, Wiedzę i Relację			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2025	Data zakończenia	30.09.2025

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

Opis zadania

W ramach zadania Fundacja planuje zorganizować jednodniowe, otwarte wydarzenie edukacyjno-profilaktyczne pod nazwą „Dzień Uważności”, skierowane do mieszkanki i mieszkańców Warszawy. Celem wydarzenia jest zwiększenie wiedzy społecznej na temat uzależnień (zarówno chemicznych, jak i behawioralnych), promowanie zdrowego stylu życia oraz wspierających sposobów radzenia sobie z napięciem psychicznym i emocjami.

Działania realizowane w ramach wydarzenia będą miały charakter integracyjny, psychoedukacyjny oraz profilaktyczny. Zostaną przeprowadzone przez doświadczonych specjalistów – terapeutów uzależnień, psychologów, instruktorów jogi oraz trenerów uważności.

Wydarzenie będzie otwarte i bezpłatne, dostępne dla osób w różnym wieku, a jego promocja obejmie działania lokalne oraz komunikację w mediach społecznościowych.

W ramach zadania zostaną zrealizowane następujące działania:

- Warsztat jogi – wspierające redukcję napięcia, zwiększenie świadomości ciała i emocji.
- Warsztat mindfulness i technik relaksacyjnych – nauka obecności „tu i teraz” oraz podstawowych narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- Bezpłatne indywidualne konsultacje psychologiczne i terapeutyczne – dla osób potrzebujących wsparcia lub konsultacji w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień.
- Specjalistyczny wykład otwarty: „Uzależnienie od pornografii – mechanizmy, skutki, pomoc” – skierowany przede wszystkim do rodziców nastolatków, mający na celu zwiększenie ich wiedzy i kompetencji w zakresie rozpoznawania objawów uzależnienia oraz wspierania dzieci i młodzieży. Na spotkanie ze specjalistą zostaną również zaproszeni nauczyciele, pracownicy socjalni, pedagodzy i psycholodzy pracujący w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych oraz w pieczy zastępczej, a także kuratorzy sądowi, przedstawiciele Policji oraz Straży Miejskiej.

Wykład online poprowadzi prof. Mateusz Gola – psycholog, neurokognitywista i psychoterapeuta, profesor Instytutu Psychologii PAN oraz Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego. Prof. Gola jest jednym z najbardziej uznanych europejskich badaczy uzależnień behawioralnych, zwłaszcza uzależnienia od pornografii. Wykład zostanie wzbogacony o prezentację multimedialną oraz sesję pytań i odpowiedzi. Ponieważ profesor na co dzień mieszka w USA, będzie on realizowany w ramach wywiadu online. Planuje się zorganizować spotkanie w siedzibie Fundacji przy ul. Legionowej, w trakcie, którego będzie możliwość oglądania wykładu na żywo. Zostanie on również nagrany i opublikowany w sieci. Promocja wykładu zostanie skierowana m.in. do warszawskich szkół ponadpodstawowych, z naciskiem na dotarcie do rodziców uczniów, poprzez współpracę z placówkami, rady rodziców oraz kanały online szkół. Celem tego działania jest stworzenie przestrzeni do otwartej rozmowy o problemach, które coraz częściej dotyczą młodzież, ale pozostają tematami tabu.

Problematyka uzależnień – zarówno chemicznych (np. alkohol, narkotyki), jak i coraz częściej behawioralnych (m.in. pornografia, gry, internet) – stanowi jedno z największych wyzwań zdrowotnych i społecznych współczesnych społeczeństw. Dane z badań krajowych i międzynarodowych wskazują na rosnącą liczbę osób – w tym młodzieży – zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, nadmiernym stresem i ryzykownymi formami jego odreagowywania. Jednocześnie wiele osób wciąż nie korzysta z dostępnych form wsparcia, zmagając się z problemem w samotności, nierzadko z powodu stygmatyzacji lub braku wiedzy o możliwościach pomocy. Na poziomie lokalnym, w Warszawie, obserwujemy duże zapotrzebowanie na działania profilaktyczne o charakterze otwartym, niskoprogowym i integrującym różne grupy społeczne – zarówno osoby bezpośrednio zagrożone uzależnieniami, jak i ich bliskich. Szczególnego wsparcia wymagają również rodzice nastolatków, którzy często są bezradni wobec problemów, z jakimi boryka się młodzież – zwłaszcza tych związanych z nadmiernym korzystaniem z pornografii, ekranów czy mediów

społecznościowych.

Zgodnie z badaniami pierwszy kontakt dzieci z pornografią następuje już w wieku 9–10 lat. Dzieje się to najczęściej przypadkowo – przez internet, media społecznościowe lub w wyniku przesyłania treści przez rówieśników. Wczesna ekspozycja na pornografię może mieć negatywny wpływ na rozwój emocjonalny, postrzeganie relacji oraz seksualność młodych osób, a długotrwałe korzystanie z takich treści zwiększa ryzyko uzależnienia. Projekt „Dzień Uważności” odpowiada na te potrzeby poprzez stworzenie bezpiecznej przestrzeni do edukacji, rozmowy i wsparcia psychicznego. Program wydarzenia łączy aktywności psychoedukacyjne, terapeutyczne i ruchowe, oferując uczestnikom dostęp do wiedzy i narzędzi wzmacniających ich dobrostan. Szczególnym atutem projektu jest wykład prof. Mateusza Goli – uznanego eksperta w dziedzinie uzależnień behawioralnych – który pozwoli rodzicom lepiej zrozumieć problem uzależnienia od pornografii u młodzieży oraz nauczyć się adekwatnie reagować. Planujemy szeroką promocję projektu (min. we współpracy ze szkołami ponadpodstawowymi w Warszawie) – co zwiększy jego zasięg i umożliwi dotarcie do osób, które na co dzień nie korzystają z profesjonalnej pomocy. Dzięki temu projekt ma potencjał zarówno profilaktyczny, jak i interwencyjny – pozwalając wcześniej rozpoznać zagrożenia i uruchomić mechanizmy wsparcia.

Realizacja wydarzenia przyczyni się do:

- zmniejszenia stygmatyzacji problemów psychicznych i uzależnień,
- promowania zdrowych i bezpiecznych sposobów radzenia sobie z emocjami,
- wzmocnienia kompetencji psychologicznych uczestników,
- budowania lokalnej sieci wsparcia wokół tematyki zdrowia psychicznego.

Miejsce realizacji

Poradnia Lazurowa Terapia Poznawczo-Behawioralna
ul. Legionowa 2
01-343 Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zostaną przeprowadzone szkolenia w zakresie podstawowych technik radzenia sobie z napięciem (joga, mindfulness)	2 szkolenia 25 osób	Lista obecności
Przeprowadzenie konsultacji indywidualnych	18 osób	lista obecności
Przeprowadzenie psychoedukacji z zakresu pornografii	40 osób	lista obecności

Wzmocnienie kompetencji rodziców, nauczycieli i specjalistów pracujących z młodzieżą	40 osób	ankieta ewaluacyjna po wykładzie (3 pytania dot. przydatności treści oraz potwierdzenia wzrostu kompetencji)
Rozszerzenie dostępu do wsparcia psychologicznego	18 osób	liczba odbytych konsultacji indywidualnych; anonimowe notatki statystyczne terapeutów dot. rodzaju zgłaszanych problemów;

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Lazurowa Terapia Poznawczo - Behawioralna stanowi zespół specjalistek i specjalistów z zakresu psychoterapii poznawczo - behawioralnej. Misją Fundacji jest promowanie metod psychoterapeutycznych, które zostały udowodnione badaniami naukowymi. Dotychczas podjęliśmy działania zmierzające w kierunku rejestracji podmiotu leczniczego, jakim jest Poradnia Lazurowa Terapia - Poznawczo Behawioralna. Przez 10 lat członkowie zespołu Fundacji pracowali na rzecz rozwoju tejże Poradni udzielającej pomocy psychoterapeutycznej min. osobom zmagającym się z problemem używania substancji, czy z problemem nałogowych zachowań.

Fundatorzy Fundacji - Alicja Balińska oraz Patryk Skowroń to certyfikowani psychoterapeuci poznawczo - behawioralni. Ponadto Alicja Balińska jest certyfikowaną superwizorką i psychoterapeutką Terapii Schematu, terapeutką terapii skoncentrowanej na współczuciu (CFT), założycielką oraz prowadząca szkołę dla specjalistów Nowoczesną Terapię Schematu. Specjalizacja z tego nadzwyczaj efektywnego podejścia psychoterapeutycznego oznacza umiejętność pracy min z osobami z trwałymi trudnościami w relacjach, spowodowanymi licznymi traumami, z nawracającymi uzależnieniami, czy chronicznej depresji. Doświadczenie zdobywała min. w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, SP ZOZ Miejskim Ośrodku Profilaktyki, Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Wieruszowie, Oddziale Dziennym Zaburzeń Nerwicowych Vertimed, Oddziale Psychiatrycznym Dziennym w Szpitalu Wolskim. Tworzyłam i realizowałam m.in. projekty profilaktyki uzależnień dla dzieci i młodzieży, w ramach których realizowała zajęcia z dziećmi i młodzieżą oraz spotkania z rodzicami. Ponadto ukończyła szkolenie w zakresie redukcji szkód w leczeniu uzależnienia od alkoholu, program redukcji stresu oparty na uważności (MBSR – mindfulness based stress reduction). Patryk Skowroń doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Polskiej Fundacji Pomocy Dzieciom Niedosłyszącym – ECHO, w Szpitalu Praskim na pododdziale Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych, w Bródnowskim Stowarzyszeniu Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”, na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym Szpitala Wolskiego, w Poradni Zdrowia Psychicznego w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Tarczynie, w Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie w Punkcie Informacyjno-Koordynacyjnym dla Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. Realizował projekty pt. „Warszawski Zintegrowany System Leczenia i Wspierania Środowiskowego Osób z Zaburzeniami Psychicznymi – testowanie i wdrażanie” jako Doradca ds. Zdrowienia i Wsparcia oraz „Warszawski zintegrowany model wsparcia środowiskowego osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną - testowanie i wdrażanie modelu” jako psycholog. Prezeska Fundacji - Karolina Rakocz to wieloletnia specjalistka

psychoterapii uzależnień, terapeutka poznawczo-behawioralna, terapeutka motywująca. Ukończyła czteroletnie szkolenie terapii poznawczo – behawioralnej, dwuletnie szkolenie dialogu motywującego. Doświadczenie zdobywała min. jako kierownik Młodzieżowego Ośrodka Terapii Uzależnień w Częstochowie oraz członek Zarządu Częstochowskiego Towarzystwa Profilaktyki Społecznej. Realizowała liczne projekty profilaktyczne oraz terapeutyczne, szkoleniowe współpracując z Psychokliniką, Akademią Motywacji i Edukacji, Fundacją Dbajmy o Siebie, Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, Punktem Interwencji Kryzysowej KIK (udzielającej pomocy humanitarnej) . Prowadzi szkolenia z zakresu terapii uzależnień w szkołach psychoterapii oraz na uczelniach wyższych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja powstała przy Poradni, w której od lat pracują psychoterapeuci poznawczo-behawioralni oraz terapeuci uzależnień, którzy stosują uznane metody leczenia aby pomagać uzależnionym osobom. Wspierają również rodziny, w których pojawia się problem z nałogami oraz złymi nawykami (zjawisko współuzależnienia). W ramach działania Poradni powstał dostępny za darmo podcast pt. "W głowie się mieści", który prezentuje wywiady z uznanymi specjalistami psychoterapii promujący metody potwierdzone badaniami naukowymi z całego świata.

Zespół Fundacji to osoby doświadczone w realizacji planowanych działań. Fundatorka Fundacji Alicja Balińska realizowała podobne działania min. pracując w Ośrodku Terapii Uzależnień i Współuzależnienia. Fundator Patryk Skowroń swoje doświadczenie zawodowe w pracy z osobami borykającymi się z problemem uzależnienia zdobywała pracując w Szpitalu Praskim. Prezeska Fundacji to psychoterapeutka uzależnień od 2010 roku. Realizowała liczne projekty profilaktyczne oraz terapeutyczne w tematyce uzależnień w placówkach, stowarzyszeniach oferujących pomoc stacjonarną i ambulatoryjną. Twórca podcastu Adam Elżanowski doświadczenie kliniczne z osobami borykającymi się z problemem uzależnień zdobywał w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii – Ośrodku podwójnej diagnozy w Zagórz. Ponadto wszyscy specjalizują się w podejściu poznawczo - behawioralnym dedykowanym do profilaktyki i terapii uzależnień rekomendowanym przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA).

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Psychoterapeuci poznawczo - behawioralni (szczególnie osoby posiadające doświadczenie w profilaktyce uzależnień oraz pracy terapeutycznej z osobami z problemem uzależnień i ich bliskimi) oraz specjaliści psychoterapii uzależnień udzielający konsultacji,

Koordynatorka projektu: osoba posiadająca min. roczne doświadczenie w koordynacji projektów organizacji pozarządowej,

Księgowa: osoba posiadająca min. roczne doświadczenie zawodowe.

Zasoby rzeczowe: drukarka, laptop.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztat jogi - 1,5h	700,00		
2.	Warsztat mindfulness i technik relaksacyjnych - 1,5h	700,00		

3.	Indywidualne konsultacje psychologiczne dla osób uzależnionych oraz ich bliskich - 18 konsultacji po 30 min x 150 zł	2 700,00		
4.	Wykład prof. Mateusza Goli: „Uzależnienie od pornografii...” - honorarium - stawka ekspercka	2 700,00		
5.	Promocja online (kampania na Facebooku/Instagramie, grafika, obsługa)	1 400,00		
6.	Poczęstunek (kawa, herbata, drobne przekąski)	1 800,00		
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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię 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. Fakultatywne załączniki oferenta. *(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.