

WZÓR

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 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 adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Łódzkiego			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	z zakresu ochrony i promocji zdrowia			
4. Tytuł zadania publicznego	Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla kobiet			
5. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	03.10.2016	Data zakończenia	16.12.2016

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
1) nazwa: Fundacja Centrum Praw Kobiet oddział w Łodzi 2) forma prawna: fundacja 3) numer w Krajowym Rejestrze Sądowym, w innym rejestrze lub ewidencji: Nr KRS 0000188668, nr NIP: 525-14-50-105 nr REGON: : 010840212 4) Adres siedziby: Wilcza 60 lok. 19, 00-679 Warszawa Adres do korespondencji: Łódź ul.: Piotrkowska 115 lok. 4, kod pocztowy: 90-430 poczta: Łódź	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	tel.: 42 6333411; e-mail: cpk_lodz@cpk.org.pl ; http:// www.cpk.lodz.pl Osoba upoważniona do składania wyjaśnień dotyczących oferty: Anna Głogowska-Balcerzak , Dyrektorka Oddziału w Łodzi tel. 606 73 00 44; a.glogowska@cpk.org.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
OPIS ZADANIA PUBLICZNEGO: Zadanie polegać będzie na zorganizowaniu kompleksowej oferty profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego skierowanej dla kobiet doznających przemocy domowej, zarówno obecnych jak i potencjalnych podopiecznych fundacji. Proponowane zadanie zgodne jest z priorytetami wskazanymi w Regionalnym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Województwa Łódzkiego na lata 2011-2015: Wczesna pomoc psychospołeczna jako element promocji zdrowia psychicznego (organizacja systemu poradnictwa i pomocy w stanach kryzysu psychicznego oraz prowadzenie

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.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

działań dla ofiar przemocy).

Opis potrzeb wskazujących na potrzebę wykonania zadania publicznego:

Przemoc w rodzinie to intencjonalne działania mające na celu uzyskanie nad jej słabszym członkiem kontroli, poprzez naruszenie jego podstawowych praw i dóbr osobistych. Osoby doświadczające przemocy odczuwają głównie lęk i cierpienie (tak psychiczne jak i fizyczne), ale też złość, wstyd, bezsilność i samotność. Brak zapewnienia potrzeby poczucia bezpieczeństwa, poprzez trwanie w stale zagrażającej sytuacji dokonuje spustoszenia w ich psychice. Jak wynika z danych liczbowych Komendy Miejskiej Policji w Łodzi, w 2014 roku jedynie na terenie Miasta Łodzi przeprowadzono ogółem 17 894 interwencji domowych. - 967 miało znamiona przemocy w rodzinie (procedura NK).

Poszczególne działania w projekcie:

I. Porady psychologiczne/psychoterapia - stanowią istotną formę wsparcia w trakcie wychodzenia z błędnego koła przemocy i współzależnienia emocjonalnego od sprawcy przemocy. Podczas terapii osoba spotyka się z psychologiem/psychoterapeutą na regularnych spotkaniach w trakcie których dochodzi do lepszego rozumienia siebie, swoich uczuć i zachowań oraz szukania lepszych sposobów funkcjonowania. Spotkania mają również na celu wzmocnienie osób, tak by mogły zapewnić bezpieczeństwo sobie, swoim dzieciom i doprowadzić do rozwiązania problemów związanych z przemocą.

W CPK oddział w Łodzi nieustannie oferowana jest pomoc psychologiczna dla kobiet doznających przemocy, niestety z uwagi na brak środków większość psycholożek i psychoterapeutek świadczy ją w ramach wolontariatu, przez co siłą rzeczy liczba godzin oferowanej pomocy drastycznie zmalała. Dodatkowe godziny bez wątpienia skrócą czas oczekiwania na wizytę i pomogą zapłacić obecnie istniejącą lukę.

W ramach zadania przewidzianych zostanie 36 godzin indywidualnej pomocy psychologicznej, która będzie oferowana przez 12 tygodni po 3 godziny tygodniowo. Jedno spotkanie z psychologiem trwa każdorazowo 1 godzinę.

II. Grupa wsparcia- prowadzona na zasadzie grupy samopomocowej dla kobiet przez psychoterapeutę. Podczas spotkań osoby mają możliwość wymiany doświadczeń życiowych i uzyskać wsparcie. Praca w tej grupie opiera się na zdobyciu umiejętności radzenia sobie z problemem przemocy, zdobyciu wiedzy na temat mechanizmów przemocy oraz zwiększeniem umiejętności przydatnych w procesie wychodzenia z kryzysu. Grupa pozwala na nawiązanie bliższych kontaktów i przyjrzeniu się swym problemom z perspektywy innych osób. Uczestnictwo w spotkaniach grupy wsparcia stanowi ważne uzupełnienie terapii indywidualnej i wpływa pozytywnie na poprawę zdrowia psychicznego. Dzięki udziałowi w grupie wsparcia osoba doświadczająca przemocy powiększa swoją sieć oparcia społecznego, buduje poczucie sprawstwa i wpływu na swoje życie. Spotkania grupy wsparcia odbywać się będą przez 12 tygodni, co drugi tydzień. W spotkaniach może wziąć udział 6-10 kobiet.

III. Warsztaty ruchowo-relaksacyjne "osiem kawałków brokatu" - to ćwiczenia ruchowo-relaksacyjne o ponad 1000 letniej tradycji, z których każde oddziałuje na określone organy wewnętrzne a stosowane jak kompletny zestaw usprawniają cały organizm. Ćwiczenia te wzmacniają i regulują przepływ energii w organizmie. Praktykowane regularnie wzmacniają ogólną kondycję psychofizyczną człowieka: wyciszają umysł, poprawiają koncentrację i nastrój, dotleniają, usprawniają krążenie, wzmacniają ciało. Aktywność fizyczna i troska o własne ciało i jego potrzeby stanowią ważny element w profilaktyce zdrowia psychicznego.

Warsztaty odbywać się będą co tydzień przez 12 tygodni (z czego 6 w ramach wkładu własnego osobowego - pracy wolontaryjnej prowadzącej). Jednorazowo w zajęciach może wziąć udział do 14 kobiet, które będą miały do dyspozycji salę do ćwiczeń wyposażoną w maty i inne przyrządy.

IV. Warsztaty psychologiczne - warsztaty grupowe z psychologiem mające na celu praktyczną naukę radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami (np. złością) oraz nabywanie ważnych umiejętności interpersonalnych. Podczas warsztatów poruszane są takie problemy jak: podnoszenie własnej wartości, odzyskiwanie wewnętrznej mocy i sprawstwa, asertywności, komunikacji bez przemocy oraz wyrażania i kontroli agresji.

Warsztaty odbywać się będą przez 12 tygodni, co drugi tydzień. W warsztatach może wziąć udział do 14 kobiet.

V. Koordynacja obejmuje zadania takie jak: ustalenie planu działania zespołu i dbanie o realizację harmonogramu, ewaluacja.

Rekrutacja na zajęcia grupowe odbywa się poprzez udział w indywidualnej pracy z psychologiem oraz poprzez informacje dostępne dla naszych klientek w siedzibie fundacji i na naszych stronach internetowych.

Zajęcia i spotkania indywidualne odbywać się będą o stałych porach w wyznaczonych dniach tygodnia (od poniedziałku do soboty). Podczas warsztatów możliwe jest zapewnienie opieki nad dziećmi uczestniczek. Opieka organizowana jest przez wolontariuszki (studentki pedagogiki), do dyspozycji jest mini kącik dla dzieci w sekretariacie Fundacji.

CEL ZADANIA: Zapewnienie wszechstronnego wsparcia psychologicznego kobietom doznającym przemocy w okresie realizacji zadania. Uczestnictwo w indywidualnych poradach oraz warsztatach ma na celu poprawę zdrowia psychicznego oraz nabywanie kompetencji i umiejętności, które pozwolą na radzenie sobie ze stresem i negatywnymi konsekwencjami przemocy.

Adresatem zadania publicznego są kobiety doświadczające przemocy zamieszkujące lub przebywające na terenie Województwa Łódzkiego.

ZASOBY OSOBOWE: Anna Saulewicz - psycholog psychoterapeuta z uprawnieniami NFZ, pracuje w PZP „Sieradzka” w Łodzi, posiada doświadczenie w pracy z osobami chorującymi na depresję i zaburzenia lękowe.

Agnieszka Prus - absolwentka Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, specjalizacja: psychologia pracy, doradztwa zawodowego i marketingu oraz psychologii zdrowia. Ukończyła studium arteterapii w Instytucie Ericksonowskim i ABC pomocy psychologicznej w ujęciu Gestalt w Instytucie Terapii Integralnej. Współpracuje z Centrum Praw Kobiet od 2008 roku, gdzie realizowała m.in. indywidualne porady psychologiczne dla podopiecznych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

Zofia Olejnik-Hasiuk - emerytowana mianowana nauczycielka z przygotowaniem pedagogicznym. Ukończyła kursy w zakresie Jogi oraz podstawowy kurs „Wzajemne pomaganie” dający możliwość prowadzenia grup samopomocowych. Honorowy członek PTTK, posiada srebrną odznakę GOT. Brała udział w warsztatach aktywizujących w ramach programu „Praca dla 40 +” obejmujących zagadnienia: pracy zespołowej, umiejętności komunikacyjnych, ustalania celów i priorytetów. Z fundacją CPK współdziałała od 2007 roku.

Anna Głogowska - Balcerzak, prawniczka, doktorantka na Uniwersytecie Łódzkim. Od czterech lat udziela pomocy prawnej w CPK w Łodzi, a także we współpracujących z Fundacją jednostkach w Strykowie, Głownie i Łowiczu. Od 4 stycznia 2016 r. dyrektorka oddziału w Łodzi. Posiada doświadczenie w koordynacji projektów. Współpracuje z Centrum Praw Kobiet od 2012 roku.

ZASOBY RZECZOWE:

Fundacja Centrum Praw Kobiet oddział w Łodzi zajmuje lokal w Łodzi, przy ulicy Piotrkowskiej 115 o powierzchni 91 m² w skład którego dwa pomieszczenia biurowe, pokój terapeutyczny oraz sala szkoleniowa. Lokal wyposażony jest w niezbędne meble do działań opisywanych w projekcie, sprzęt komputerowy – 2 zestawy z dostępem do Internetu, drukarki, skaner i ksero. Zasoby lokalowe i rzeczowe są wystarczające do realizacji opisywanego projektu.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

- poprawa zdrowia psychicznego kobiet doświadczających przemocy
- nabycie umiejętności radzenia sobie z lękiem i stresem w sytuacji przemocy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego ⁴⁾ (zł)
	Koszty merytoryczne: prowadzenie grupy wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy - łącznie 6 spotkań po 2 godziny (12h), koszt jednej godziny - 80 zł	960 zł	960 zł	0 zł
	Koszty merytoryczne: prowadzenie warsztatów dla kobiet doświadczających przemocy - łącznie 6 spotkań po 2 godziny (12h), koszt jednej godziny - 80 zł	960 zł	960 zł	0 zł
	Koszty merytoryczne: prowadzenie warsztatów ruchowo-relaksacyjnych dla kobiet doświadczających przemocy - łącznie 12 spotkań po 2 godziny (12h), koszt jednej godziny - 80 zł	1920 zł	960 zł	960 zł - wkład własny osobowy (wolontariat)
	Koszty merytoryczne: prowadzenie terapii indywidualnej dla kobiet doświadczających przemocy, 3h tygodniowo,	1620 zł	1620 zł	0 zł

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.


⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

	łącznie 36h, koszt jednej godziny - 45 zł			
	Koszty obsługi zadania publicznego: koordynacja	1200 zł	600 zł	600 zł - wkład własny finansowy
	Inne koszty - koszty lokalu	700 zł	500 zł	200 - wkład własny finansowy
Koszty ogółem:		7 360 zł	5600 zł ✓	1760 zł

Oświadczam(-y), że:

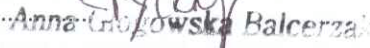
- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy ~~pobieranie~~*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

Przewodnicząca Zarządu
Fundacji Centrum Praw Kobiet


Urszula Nowakowska

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

DYREKTORKA
CENTRUM PRAW KOBIEC
ODDZIAŁ W ŁODZI


Anna Grochowska-Balcerzak

Data 8.08.2016

Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.