

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	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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: Stowarzyszenie Carpe Diem , Forma prawna: Stowarzyszenie Zwyczajne, Carpe Diem: 291 , Kod	
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)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Miejska Akademia Zdrowia Psychicznego			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	13.09.2026	Data zakończenia	11.12.2026

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

Opis zadania

Tworzymy "Miejską Akademię Zdrowia Psychicznego", która skupia się na systemowym wsparciu zdrowia psychicznego społeczności lokalnej i kompleksowo działa na rzecz zdrowia psychicznego miasta. Celem jest budowanie trwałych fundamentów zdrowia psychicznego mieszkańców. Zadanie polega na realizacji cyklu dziewięciu warsztatów psychoedukacyjnych skierowanych do mieszkańców miasta Szczecin. Celem projektu jest zwiększenie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego, wczesnego rozpoznawania objawów zaburzeń oraz promowania higieny zdrowia psychicznego.

Tematyka spotkań obejmuje: zaburzenia depresyjne, objawy lękowe, problemy ze snem, trudności emocjonalne u mężczyzn, objawy neuroatypowe oraz wsparcie rodziców w zakresie rozpoznawania niepokojących objawów u dzieci i młodzieży, w tym depresji młodzieńczej i zaburzeń funkcjonowania społecznego.

Na początku planujemy serię dziewięciu cyklicznych spotkań psychoedukacyjnych, o tematyce zdrowia psychicznego. Obejmować będą tematy:

1. Cztery spotkania poruszające tematy problemów życia społecznego

a) Lęk przed bliskością.

- trudności we wchodzeniu w relacje, trudności w byciu razem;
- społeczne i kulturowe wymagania a indywidualne potrzeby.
- problem relacji społecznych w cyfrowym świecie.

b) Narcyzm

- psychoedukacja dotycząca tego terminu, do czego się odnosi, czym jest obrona narcystyczna, czym cecha narcystyczna a czym narcystyczne zaburzenie osobowości.
- Kiedy staje się niebezpieczny.

c) Kryzys

- czy żyjemy w permanentnym kryzysie
- Kiedy kryzys to realne zagrożenie
- To kryzys czy może naturalny moment przełomu?
- Czy wszystko, co trudne, musi od razu być kryzysem?
- Jak go rozpoznać i sobie z nim radzić

d) Seksualność po pięćdziesiątce.

- różnice w omawianiu, postrzeganiu i doświadczaniu tego obszaru życia u osób po pięćdziesiątym roku życia
- akceptacja zmian, walka z poczuciem wykluczenia społecznego

2. Seria dwóch spotkań dedykowanych mężczyznom:

a) Jak zrozumieć kobiece potrzeby – warsztaty dla mężczyzn o bliskości, komunikacji i relacjach.

b) Męskość bez presji – o stereotypach, emocjach i zdrowiu psychicznym

3. Wsparcie dla rodziców, obejmujące trzy spotkania o tematyce:

a) Jakie objawy w zachowaniu dziecka powinny skłonić do wdrożenia diagnostyki psychologicznej i pedagogicznej

- spotkania dla rodziców mające na celu uświadomienie jak różne i nietypowe mogą być przyczyny zaburzeń zachowania u dzieci i młodzieży.

- psychoedukacja objawów alarmowych i wskazanie kierunku w szukaniu pomocy specjalistycznej.

b) Depresja a dojrzewanie.

- jakie mogą być symptomy depresji i czy kryzys związany z adolescencją sprzyja depresji

- jak reagować, gdzie szukać wsparcia i pomocy

c) Trening Umiejętności Społecznych (TUS). Rodzic jako pierwszy trener umiejętności społecznych swojego dziecka.

- czym są umiejętności społeczne i dlaczego mają kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego,

- jakie trudności najczęściej obserwują rodzice (wycofanie, impulsywność, agresja, trudności w relacjach rówieśniczych), jak wykorzystać TUS do radzenia sobie z tymi trudnościami,

- rola rodzica jako „pierwszego trenera kompetencji społecznych”

Każde spotkanie będzie składało się z części wykładowej oraz warsztatowej, obejmującej praktyczne ćwiczenia, techniki relaksacyjne oraz wskazówki dotyczące codziennej profilaktyki zdrowia psychicznego. Po zakończeniu części edukacyjnej uczestnicy będą mogli skorzystać z 30-minutowej konsultacji ze specjalistą.

Zadanie obejmuje również kampanię informacyjną w mediach społecznościowych, mającą na celu dotarcie do mieszkańców i zwiększenie zainteresowania tematyką zdrowia psychicznego.

Każde ze spotkań będzie poprzedzone kampanią psychoedukacyjno - informacyjną (2 odrębne posty) w mediach społecznościowych. Celem tych działań będzie zwrócenie uwagi mieszkańców miasta na problemy zdrowia psychicznego - tematyka będzie odnosić się do zagadnień poruszanych podczas wykładów.

Miejsce realizacji

Warsztaty realizowane będą w siedzibie Stowarzyszenia Carpe Diem przy ul. Pocztovej 35/1 w Szczecinie. Lokal zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia zajęć grupowych (10–15 osób) oraz konsultacji.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

Przeprowadzenie cyklu warsztatów w ramach „Miejskiej Akademii Zdrowia Psychicznego” realizowanej w siedzibie Stowarzyszenia w Szczecinie	9 spotkań psychoedukacyjnych	Harmonogram realizacji, lista obecności, dokumentacja fotograficzna
Przygotowanie i publikacja kampanii psychoedukacyjno - informacyjnej w mediach społecznościowych	18 postów (9 psychoedukacyjnych, 9 informacyjnych)	zrzuty ekranu publikacji
Liczba uczestników warsztatów	90 –135 osób (średnio 10–15 osób na spotkanie)	Listy obecności, formularze zgłoszeniowe, rejestr zapisów
Zwiększenie poziomu wiedzy uczestników w zakresie zdrowia psychicznego	Min. 80% uczestników deklaruje wzrost wiedzy	Ankiety ewaluacyjne wypełniane po warsztatach
Wzrost gotowości do korzystania z pomocy specjalistycznej	Min. 60% uczestników deklaruje większą świadomość kiedy i gdzie szukać pomocy	Ankiety ewaluacyjne, analiza odpowiedzi otwartych

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

Charakterystyka oferenta

Oferentem zadania jest Stowarzyszenie Carpe Diem, działające przy centrum psychologiczno - terapeutycznym oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej pracujących na rzecz mieszkańców Szczecina i okolic. Stowarzyszenie oferuje profesjonalną pomoc psychologiczną, pedagogiczną, psychoterapeutyczną oraz diagnostyczną w obszarze zdrowia psychicznego zarówno dla dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Działalność Stowarzyszenia obejmuje wsparcie w sytuacjach kryzysowych, trudnych doświadczeniach życiowych, zaburzeniach nastroju i emocji, problemach rodzinnych oraz funkcjonowaniu społecznym.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Oferent posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami z różnymi trudnościami psychologicznymi, dysfunkcjami zdrowia psychicznego oraz w prowadzeniu działań o charakterze edukacyjnym, diagnostycznym i terapeutycznym. Poprzez codzienną działalność Stowarzyszenie Carpe Diem współpracuje z psychologami, psychoterapeutami, pedagogami i terapeutami oraz prowadzi diagnostykę i wsparcie socjoterapeutyczne dla różnych grup wiekowych.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Realizacja projektu „Miejska Akademia Zdrowia Psychicznego” opiera się na posiadanych przez Oferenta zasobach merytorycznych i organizacyjnych, w szczególności:

1. wykwalifikowany zespół specjalistów – psychologów, terapeutów i pedagogów z doświadczeniem

praktycznym w pracy warsztatowej i diagnostycznej;

2. zaplecze lokalowe – siedziba przy ul. Pocztowej 35/1 w Szczecinie, przystosowana do prowadzenia zajęć grupowych i konsultacji;

3. zaplecze techniczne – dostęp do sprzętu niezbędnego do prowadzenia psychoedukacji (laptop, rzutnik, dostęp do internetu);

4. doświadczenie w pracy z klientami – codzienna praca z osobami z problemami zdrowia psychicznego, co stanowi solidną podstawę do prowadzenia tego typu działań profilaktyczno-edukacyjnych.

Oferent wykorzystuje te zasoby zarówno w codziennej praktyce, jak i w realizacji działań o charakterze warsztatowym i edukacyjnym, co daje podstawę do prawidłowej realizacji zaplanowanego zadania publicznego.

6. Opis sposobu zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej, zgodnie z wymaganiami o których mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o poprawie zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Siedziba Stowarzyszenia Carpe Diem mieści się na parterze budynku mieszkalnego. Zapewnione jest dogodne wejścia do budynku oraz poruszania się po lokalu dzięki szerokim drzwiom w każdym pomieszczeniu. Dostępne są informacje o rozkładzie pomieszczeń oraz oznaczona jest droga ewakuacji.

Zapewniona jest obsługa z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się, a także zapewnienie informacji o działalności podmiotu na stronie internetowej.

Możliwy jest kontakt z podmiotem z wykorzystaniem technologii cyfrowej, np poprzez adres e-mail lub komunikatory - kontakt wizualny i głosowy

U osób wymagających alternatywnych rozwiązań, zapewnione jest wsparcie osoby z personelu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Kampania reklamowa: koszt kampanii reklamowej płatnej w mediach społecznościowych	450,00		
2.	Wynagrodzenie specjalistów – 800 zł brutto 9 spotkań x 800 zł brutto zakres: wykład + warsztat + konsultacje rozliczenie w ramach umów B2B lub umowy zlecenie	7 200,00		

3.	Koordinator projektu – -organizacja harmonogramu, -kontakt z uczestnikami, -utworzenie postów w mediach społecznościowych, -nadzór nad realizacją zadania, -dokumentacja i rozliczenie projektu. -rachunek	1 500,00		
4.	Materiały edukacyjno-szkoleniowe: -Flipchart -Markery -Notesy/teczki/ długopisy dla uczestników -wydruk materiałów warsztatowych -wydruk plakatów informacyjno – psychoedukacyjnych Kawa, herbata, woda dla uczestników -rachunki	850,00		
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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
 2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)
 3. Skan potwierdzenia złożenia oferty (zgodny z załączonym wzorem) (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
-

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.