

OSP-IV / PKMG
3.08.2026
1830/2026
WZÓR

Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

Biurowy Dialogu Społecznego
i Pożytku Publicznego
03.08.2026
Wpłynęło dnia:

Załącznik nr 1

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 jest adresowana oferta	URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE Biuro Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Rozwój wolontariatu

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	Warminsko – Mazurskie Stowarzyszenie Forum Kobiet , Stowarzyszenie KRS0000046265, Regon 510700978, Olsztyn ul. Kajki 4 , mail. kobietaforum2026@wp.pl
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	Rozwój wolontariatu			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	7.09.2026.	Data zakończenia	30.11.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

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.

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

Zadanie odpowiada na problem społeczny jakim jest niskie zaangażowanie osób 50+ w wolontariat przy jednoczesnym wysokim poziomie samotności seniorów. Zjawisko to może wynikać z tego, że wiele osób 50+ nie wie gdzie i jak można się zaangażować społecznie, dodatkowo część osób ma ograniczenia fizyczne lub problemy z transportem. Ponadto niektórzy uważają, że nie mają odpowiednich kompetencji lub są „za starzy”, aby zostać wolontariuszami.

Osoby samotne rzadziej same zgłaszają się do aktywności społecznych, mimo że najbardziej ich potrzebują a wolontariat może skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku ponieważ umożliwia nawiązywanie nowych relacji, daje poczucie bycia potrzebnym, poprawia dobrostan psychiczny i jakość życia.

Stowarzyszenie ma grupę wolontariuszy, którą chcemy wzmocnić poprzez zaangażowanie jej w działania na rzecz seniorów.

Planujemy zorganizować zajęcia i warsztaty dla 30 osobowej grupy seniorów (20 uczestników i 10 wolontariuszy):

Zajęcia i warsztaty będą przeprowadzone przez wykwalifikowaną kadrę specjalistów z poszczególnych dziedzin: psycholog psychoterapeuta ,fizjoterapeuta uroginekologiczny, refleksolog każdy z ponad 5 letnim stażem.

1. „Odnajdywanie siły i energii do budowania dobrostanu i wewnętrznej równowagi”

2 spotkania x 3 godziny.

Celem zajęć i warsztatów jest wzmocnienie wewnętrznych zasobów uczestników, odbudowanie poczucia własnej wartości oraz odnalezienie siły i energii do aktywnego funkcjonowania w życiu codziennym. Uczestnicy poznają sposoby radzenia sobie ze stresem, wzmacniania odporności psychicznej oraz budowania pewności siebie z wykorzystaniem metod terapii Gestalt
Zdobyte umiejętności będą wspierać rozwój wolontariatu senioralnego. Wolontariusz, który jest świadomy swoich emocji, potrafi dbać o własne granice i zachowuje równowagę wewnętrzną, może z większym zaangażowaniem, empatią i odpowiedzialnością wspierać innych seniorów oraz budować wartościowe relacje w lokalnej społeczności.

2. „ Trening umiejętności społecznych”

1 spotkanie x 2 godziny.

Celem treningu jest zwiększenie świadomości społecznej, umiejętności rozwiązywania konfliktów, poprawa samooceny i asertywności, a także nauka skutecznej komunikacji, budowania relacji oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych.

3. „ Higiena kobiet po menopauzie”

2 spotkania x 3 godziny.

Higiena osób po menopauzie w wieku nerozrodczym wymaga szczególnej uwagi i indywidualnego podejścia. W tym okresie życia zmiany hormonalne wpływają na kondycję skóry, błon śluzowych oraz mięśni dna miednicy, co może zwiększać ryzyko dolegliwości, takich jak nietrzymanie moczu.

Empatia, wyrozumiałość i szacunek są fundamentem pracy zarówno specjalistów, jak i wolontariuszy wspierających osoby z problemami nietrzymania moczu. Dyskretne, życzliwe i pozbawione oceniania

podejście pozwala przełamać wstyd oraz zachęca do szukania pomocy. Wolontariusze, którzy potrafią cierpliwie wysłuchać, okazać zrozumienie i wesprzeć w codziennych trudnościach, mają realny wpływ na poprawę samopoczucia oraz jakości życia podopiecznych. Każda osoba powinna czuć się traktowana z godnością, niezależnie od wieku czy stopnia nasilenia dolegliwości.

„Refleksologia – naturalna metoda wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia”

2 spotkania x 2 godziny.

Refleksologia stóp to metoda polegająca na uciskaniu określonych punktów na stopach i dłoniach, które według jej założeń odpowiadają różnym narządom i układom organizmu. Przeprowadzenie szkolenia z zakresu refleksologii stóp przyczyni się do zwiększenia świadomości seniorów w obszarze naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą wiedzę na temat bezpiecznych technik wspomagających relaks, redukcję napięcia. Poznają podstawy refleksologii oraz nauczą się prostych technik automasażu dłoni i stóp między innymi takich jak :

ćwiczenia rozluźniające,
automasaż przy bólach głowy,
techniki wspomagające relaks i lepszy sen,
ćwiczenia na poprawę krążenia.

Koszty 250 zł za godzinę zostały oszacowane na podstawie zapytania specjalistów prowadzących zajęcia i warsztaty.

Wynagrodzenie obejmuje:

przygotowanie programu i materiałów,
prowadzenie warsztatów,
konsultacje z organizatorem,
przygotowanie krótkiej dokumentacji lub podsumowania zajęć.

W realizacji zadania będą aktywnie włączeni wolontariusze Stowarzyszenia Forum Kobiet(10 osób), którzy będą pomagać w przygotowaniu sali i materiałów, rozdawaniu przyborów i pomocy dydaktycznych, służyć indywidualną pomocą uczestnikom podczas wykonywania prac, motywować do aktywnego udziału w zajęciach, wspierać osoby mające trudności z wykonaniem zadania.

Wolontariusze będą czuwać nad prawidłowym wykonaniem zajęć i warsztatów przygotowanych przez prowadzących zajęcia, dokumentację projektu, zestawienia godzin pracy wolontariuszy, listy obecności uczestników , dokumentację fotograficzną.

Partnerem w realizacji zadania będzie Stowarzyszenie” Pomost” Srodowiskowy Dom Samopomocy. Planowane zajęcia odbywać się będą w pomieszczeniach ww. stowarzyszenia w placówkach na ul. Leyka, Profesorskiej i Barcza. W zajęciach i warsztatach będzie uczestniczyło łącznie 30 osob , 20 osób, podopiecznych Stowarzyszenia Pomost i 10 wolontariuszy Stowarzyszenia Forum Kobiet zaangażowanych w pomoc tym osobom jednocześnie czynnie uczestniczących w zajęciach i warsztatach.

Spotkanie podsumowujące z poczęstunkiem odbędzie się w Restauracji Horyzonty w Olsztynie będzie miało na celu docenienie wolontariuszy Stowarzyszenia Forum Kobiet, wręczenie podziękowań w formie dyplomów oraz omówienie planów na dalszy rozwój wolontariatu.

Wszystkie opisane powyżej działania odbędą się podczas trwania projektu tj. od wrzesnia do listopada.

Po zakończeniu projektu Stowarzyszenie chce stworzyć trwałe i aktywne środowisko wolontariuszy wspierających kobiety oraz osoby po 50 roku życia. Efektem projektu będzie zaangażowanie wolontariuszy do kontynuacji działań.

Tak zorganizowany wolontariat wzbogaca ofertę Domu Samopomocy, wspiera proces terapeutyczny oraz tworzy atmosferę życzliwości, integracji i wzajemnego szacunku, z korzyścią dla podopiecznych.

Korzyści dla wolontariuszy to:

Podniesienie wiedzy z zakresu starzenia się, zdrowia i potrzeb seniorów.

Rozwijanie empatii, cierpliwości.

Nabywanie doświadczenia wolontariackiego

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba zaangażowanych wolontariuszy.	10 wolontariuszy	Zestawienie godzin pracy wolontariuszy
Pozyskanych wolontariuszy	Co najmniej 1	Umowa wolontariacka
Liczba osób objętych zajęciami warsztatami	20 osób	Listy obecności dokumentacja fotograficzna
Liczba godzin zajęć i warsztatów	18 godzin	Programy zajęć i warsztatów

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

Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Forum Kobiet jest organizacją pozarządową działającą na rzecz mieszkańców województwa warmińsko-mazurskiego, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet, rodzin, seniorów oraz społeczności lokalnych. Celem stowarzyszenia jest wspieranie aktywności obywatelskiej, integracji społecznej, edukacji, rozwoju osobistego oraz wyrównywania szans różnych grup społecznych. Oferent dysponuje zasobami kadrowymi w postaci członków stowarzyszenia, wolontariuszy, którzy zapewnią sprawną i terminową realizację zadania. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy i współpracy z lokalnymi instytucjami stowarzyszenie jest przygotowane do efektywnej realizacji zadania publicznego z zakresu wolontariatu na rzecz seniorów. Przy realizacji zadania partnerem stowarzyszenia będzie Stowarzyszenie Pomost.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie prowadzących zajęcia (18 godzin x 250 zł)	4500		
2.	Materiały do zajęć edukacyjnych i materiały promocyjne (koszulki dla wolontariuszy, długopisy, notesy, dyplomy, piłeczki do masażu...)	1500		
3.	Wynajem Sali + poczęstunek Restauracja Horyzonty Olsztyn	1500		
4.	Wkład osobowy (praca społeczna wolontariuszy) (18 godzin x 60 zł)	1080		
5.	Wynagrodzenie koordynatora projektu	500		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9080		

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.

WARMIŃSKO-MAZURSKIE STOWARZYSZENIE
FORUM KOBIEC
PREZES

Data

13.07.2026

.....
Irena Petryna
.....

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

W. Bruzy = przewodnicząca

Warmińsko - Mazurskie Stowarzyszenie
FORUM KOBIEC
10-547 Olsztyn, ul. Kajki 4
tel. (89) 527 43 93
Regon 510700978