

B. Pannoch  
20.06.2023

p. l. n. T. O. s. M.  
16.06.23

WPEŁYNIŁO

do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO 2023-06-16

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 nieprawidłową odpowiedź, pozostawiając prawidłową.

Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie”.

Liczba załączników... 1... Podpis... *uo*

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	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: **Stowarzyszenie Mężczyźni Przeciw Przemocy**, Forma prawna: **Stowarzyszenie Rejestrowe**, Numer KRS: **0000589227**, Kod pocztowy: **03-566**, Poczta: **Warszawa**, Miejscowość: **Warszawa**, Ulica: **Dalanowska**, Numer posesji: **48**, Numer lokalu: **61**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Warszawa**, Gmina: **Targówek (dzielnica)**, Strona www: **www.stowarzyszeniempp.org**, Adres email: **poczta@stowarzyszeniempp.org**, Numer telefonu: **601984963**.

Adres do korespondencji:

Kod pocztowy: **09-402**, Poczta: **Płock**, Miejscowość: **Płock**, Ulica: **Dworcowa**, Numer posesji: **12A**, Numer lokalu: **44**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Płock**, Gmina: **M.Płock**

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	<b>Paweł Biegalewski, telefon: 601984963</b> <b>Adres email: p.p.biegalewski@gmail.com</b>
---	---

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	<b>AKADEMIA DOBROSTANU. Specjalistyczny program przeciwdziałania syndromowi wypalenia.</b>			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	<b>10-07-2023</b>	Data zakończenia	<b>07-10-2023</b>

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

WPROWADZENIE

AKADEMIA DOBROSTANU to program poprawy wglądu oraz nauki kontroli nad nadmiarową reaktywnością autonomicznego układu nerwowego (AUN). Stan taki zwykle jest funkcją nadmiaru doświadczeń stresowych o charakterze chronicznym oraz stosowania nieefektywnych strategii radzenia sobie z nimi. Predysponuje to do emocjonalnej dekompensacji i fizycznego przemęczenia. W nomenklaturze klinicznej zjawisko takie określamy syndromem wypalenia (burnout syndrom). W takim położeniu znaleźli się beneficjenci programu, do których jest on adresowany. W pracy z nimi wykorzystane zostaną procedury wynikające z obiektywnych pomiarów fizjologicznych, a protokoły treningowe mają potwierdzoną empirycznie skuteczność (Polski Związek Neurofizjologii Klinicznej PZNK – sekcja Biofeedback, Międzynarodowe Towarzystwo Neurofeedbacku ISNR, Amerykańskie Towarzystwo Pediatriczne, Evidence-Based Practice in Biofeedback and Neurofeedback pod red. Carolyn Yucha PChD i innych, 2004).

## GRUPA DOCELOWA

Projekt skierowany jest do zrekrutowanej już grupy 10 osób narażonych na doświadczenie dystresu i syndrom wypalenia. Część z nich wywodzi się spośród klienteli korzystającej z oferty Płockiego Stowarzyszenia Klubu Abstynentów i Stowarzyszenia Mężczyźni Przeciw Przemocy (współzależnienie, doświadczenie przemocy, mobingu etc.). Pozostali to wolontariusze naszej organizacji, liderzy i liderki aktywnie działający społecznie przy Płockim Biurze Stowarzyszenia Mężczyźni Przeciw Przemocy, jacy zainicjowali złożenie niniejszego wniosku.

## OPIS METODY PRACY I PRZEBIEGU REALIZACJI ZADANIA

Fundamentem programu "AKADEMIA DOBROSTANU. Specjalistyczny program przeciwdziałania syndromowi wypalenia." są trzy komponenty: obiektywna diagnoza profilu stresu, rzetelna psychoedukacja z elementami warsztatowymi oraz trening wglądu z wykorzystaniem aparatury do biofeedbacku.

Projekt korzysta z nowoczesnych metod terapii instrumentalnej i wiedzy o wykorzystaniu biologicznego sprzężenia zwrotnego (biofeedback). Sesje indywidualne prowadzone są w specjalistycznym gabinecie z wykorzystaniem oprogramowania i aparatury do pomiaru fizjologicznej aktywności organizmu. Osoba trenująca obserwuje na monitorze markery stresu bezpośrednio w trakcie wykonywanych zadań. Z pomocą instrukcji certyfikowanego trenera uczy się wzmacniać pożądaną aktywność organizmu (np. fale SMR w punkcie C4, wzrost ciepłoty ciała, oddech przeponowy) i wyciszać jego aktywność niekorzystną (np. fale wysokiej bety w paśmie sensomotorycznym cun, przyspieszony puls i oddech, nadmiarową reakcję galwaniczną skóry). Nabywa dzięki temu kompetencje do intencjonalnego wpływania na własne procesy neurofizjologiczne. Obniża stres i odzyskuje równowagę emocjonalną. Jako oddziaływanie nefarmakologiczne nie ma charakteru inwazyjnego. Może być też stosowane komplementarnie z psychoterapią i leczeniem lekowym, a część naszych beneficjentów korzysta z takich rozwiązań.

Zadanie składa się z kilku działań:

**1. Sesje diagnostyczne z informacją zwrotną** - 2 godz. na osobę z przeznaczeniem na pomiar aparaturowy wskaźników aktywności autonomicznego układu nerwowego; profil stresu – informacja zwrotna dla klienta oraz dobór protokołu do dalszej pracy. W zależności od potrzeb, wykorzystane zostaną wywiad kliniczny, techniki pomiaru fizjologicznego, kwestionariuszowego, ankiety, testowanie procesów, analiza dostarczonej dokumentacji. Łącznie to 20 godz. pracy w kontakcie indywidualnym (2 godz. x 10 os.).

**2. Sesje treningowe aparaturowe (BFB/NFB)** - praca w kontakcie indywidualnym przy wykorzystaniu aparatury i oprogramowania do treningu z biologiczną informacją zwrotną. W zależności od potrzeb (profil stresu), klienci odbędą po 3 sesje treningowe z zalecaną częstotliwością 2-3 w tygodniu. Łącznie to 30 godz. pracy w kontakcie indywidualnym (3 godz. x 10 os.).

**3. Praca z grupą (prelekcja/warsztat)** - psychoedukacja w zakresie syndromu wypalenia: psychofizjologii stresu, mechanizmów konwersji w symptomy zaburzeniowe, powiązań z chorobami i stanem zdrowia somatycznego oraz psychicznego, technik radzenia sobie ze stresorami i stresem chronicznym, zagadnień związanych ze stylem życia sprzyjającym wychodzeniu z roli DDA/DDD itp. To działanie zostanie zrealizowane w postaci 1-2 spotkań grupowych i ma charakter otwarty, również dla osób niezakwalifikowanych do sesji aparaturowych (dla wszystkich zainteresowanych). Łącznie to 7 godz.

Działania nr 2 będzie w pełni realizowane w kontakcie bezpośrednim z beneficjentem. Natomiast działania nr 1 i 3 zrealizujemy także z wykorzystaniem gabinetu online (webinar, sieciowa platforma do pracy z grupą itp.).

Prócz wyżej opisanych działań w projekcie uwzględniono:

- Ciągłą ewaluację (obserwacja wskaźników: rezultaty, produkty, oddziaływania) i koordynację (12 godz.), obsługę finansowo-księgową (usługa zlecona) oraz promocję zadania publicznego na facebookowym fanpage'u stowarzyszenia.
- Zakup materiałów niezbędnych do jego realizacji. W zależności od potrzeb będą to: materiały i akcesoria do biofeedbacku (czujniki pomiarowe, elektrody EEG, pasty czyszczące, klej przewodząco-

mocujący, spirytus, sól fizjologiczna, szpatułki itp.), zakup materiałów biurowych (w zależności od potrzeb: papier do drukarki, bloki typu flipchart, flamastry, teczki na dokumenty, skoroszyty, wlepki, toner i inne niezbędne), usług poligraficznych (gadżety promocyjne) i/lub upominków/voucherów, literatury z treścią utrzymaną w tematyce projektu, a w przypadku zakwalifikowania do projektu beneficjentów o złożonej problematyce - zakup specjalistycznego oprogramowania, testów diagnostycznych itp.

- Wkład własny finansowy w wysokości 1 530,00 zł oraz nieopłatną pracę wolontariusza.

#### **CZAS I MIEJSCE REALIZACJI ZADANIA**

Projekt zostanie zrealizowany między 10 VII a 7 X 2023 r. Czas niezbędny na pełną realizację zadania to okres nieprzekraczający 90 dni. Zasadnicza część zadania publicznego realizowana będzie w gabinecie neuroterapeutycznym Instytutu Profilaktyki Kreatywnej i Neurotreningu ALFA-THETA w Płocku przy ul. Norbertańskiej 9. Grupowe spotkanie przeprowadzimy w "sali klubowej" Płockiego Stowarzyszenia Klub Abstynentów w Płocku przy ul. 3 Maja 6 i/lub w "sali terapii zajęciowej" Stowarzyszenia KOMPAS w Płocku przy ul. Królewieckiej 11. Wszystkie wymienione wyżej podmioty to nasi lokalni partnerzy.

Zgodnie z art. 7 ust. 2 USTAWY O ZAPEWNIENIU DOSTĘPNOŚCI OSOBOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI uwzględniliśmy w projekcie dostęp alternatywny poprzez wprowadzenie takiej organizacji realizacji zadania, która uwzględni potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami, w niezbędnym zakresie dla tych osób i przy jednoczesnym uwzględnieniu naszych obiektywnych ograniczeń. Dysponujemy wyżej nadmienionymi zasobami, zapewniającymi alternatywny dostęp do świadczeń poprzez kontakt telefoniczny, korespondencyjny, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, wsparcie innej osoby. W przypadku zajęć grupowych, przeprowadzimy je w pomieszczeniu udostępnionym przez naszego lokalnego partnera, którego siedziba znajduje się na poziomie wejścia do budynku (parter). Ponadto witryna naszej organizacji kodowana jest w sposób umożliwiający otwieranie się w przeglądarkach, które posiadają komponenty ułatwiające dostęp do informacji dla osób ze specjalnymi potrzebami.

#### **INNE ISTOTNE INFORMACJE**

Zaplanowana ilość sesji treningu aparaturowego jest wystarczająca, by odnieść oczekiwane efekty. Stan taki wynika z trzech uwzględnionych w projekcie przesłanek (założeń), pozostających ze sobą w ścisłym związku. Są nimi:

- rzetelny dobór beneficjentów projektu,
- praca z nimi nastawiona jest na poprawę wglądu i transfer umiejętności,
- działania przewidziane w projekcie są ze sobą ściśle powiązane.

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Kwalifikacja do zadania a następnie objęcie innowacyjną formą wsparcia grupy 10 osób zagrożonych syndromem wypalenia	Zrekrutowanie 10 beneficjentów/ek spełniających kryteria udziału w programie	lista imienna beneficjentów
Przeprowadzenie 7 godz. psychoedukacji grupowej w zakresie psychofizjologii stresu	7 godz. pracy z grupą (prelekcja+warsztat)	prezentacja, dokumentacja zdjęciowa, faktura specjalisty
Przeprowadzenie 20 godz. sesji diagnostycznych z informacją zwrotną dla beneficjentów	80% zakładanego rezultatu	teczka z profilami stresu uczestników, faktura specjalisty
30 godz. pracy nad redukcją nadmiarowych reakcji alarmowych autonomicznego układu nerwowego	Minimum 80% zakładanego rezultatu	faktura specjalisty

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

Oferent w 2019 r. i 2020 r. realizował zadanie "EEG Biofeedback - Innowacyjne formy wsparcia osób z syndromem współzależnienia", w 2022 r. zadanie "CO UMYŚŁ PAMIĘTA CIAŁO NIE ZAPOMNI. Specjalistyczny program redukcji nadmiarowych reakcji alarmowych dla osób po doświadczeniach stresu chronicznego" ([www.neurotrening.stowarzyszeniempp.org](http://www.neurotrening.stowarzyszeniempp.org)) oraz od 2019 realizuje zadanie pn. "Punkt Profilaktyczno-Konsultacyjny dla Podejmujących Zachowania Rzykowne Dzieci, Młodzieży i Młodych Dorosłych z Terenu Powiatu Płockiego" (obecnie trwa jego V edycja: [www.profilaktykaryzka.pl](http://www.profilaktykaryzka.pl)). Wymienione zadania cieszyły się dużym powodzeniem i uzyskały bardzo dobre rekomendacje zarówno wśród beneficjentów, jak i grantodawców. Wskazane zadania zostały dofinansowane za pośrednictwem Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie. Zostały zrealizowane w 100%, środki rozliczone, a sprawozdania zatwierdzone i przyjęte.

"AKADEMIA DOBROSTANU. Specjalistyczny program przeciwdziałania syndromowi wypalenia." będzie realizowany przez specjalistę z blisko 20-letnim stażem pracy klinicznej (przemoc w rodzinie, uzależnienia), neuroterapeutę, certyfikowanego profilaktyka, falicytatora grupowego uprawnionego do pracy profilaktycznej i korekcyjnej bazującej na dialogu motywującym.

Dotychczas Oferent realizował zadania z zakresu Ustawy o pożytku publicznym i wolontariacie dot. promocji i ochrony zdrowia oraz pomocy osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym z grup defaworyzowanych wraz z ich bliskimi takimi jak: osób uzależnionych i współzależnionych, doświadczających i/lub stosujących przemoc.

Stowarzyszenie ma również doświadczenie we współpracy z jednostkami samorządowymi we wprowadzaniu lokalnych programów z zakresu ochrony zdrowia publicznego, np. FreD goes net w Gostyninie (2017-2019), Wydział Edukacji, Kultury i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Płocku i Wydziałem Edukacji UM Płock ([www.bystrzaki.profilaktykaryzka.pl](http://www.bystrzaki.profilaktykaryzka.pl)).

Członkowie Stowarzyszenia prowadzą autorskie programy wsparcia osób uzależnionych, współzależnionych, DDA/DDD, doświadczających przemocy oraz grupy edukacyjno-korekcyjne dla sprawców przemocy. To znani i cenieni w kraju i za jego granicami specjaliści różnych profesji (prawo, psychoterapia, interwencja kryzysowa, mediacja, służby mundurowe i inne).

**Zasoby kadrowe**

- Sesje pomiarowe oraz treningi aparaturowe - specjalista z uprawnieniami do EEG/BFB z doświadczeniem w pracy z osobami z problemem współzależnienia, DDA/DDD i w zakresie profilaktyki uzależnień; pedagog specjalny, certyfikowany profilaktyk uzależnień; liczne szkolenia z

zakresu psychotraumatologii

- Koordynacja - osoba z doświadczeniem w realizacji i prowadzeniu projektów, z certyfikatem specjalisty ds. funduszy unijnych
- Obsługa finansowo-księgowo - osoba z doświadczeniem w rozliczaniu projektów (certyfikat specjalisty ds. funduszy unijnych) oraz z uprawnieniami w zakresie księgowości (certyfikat ministerialny); osoba z niepełnosprawnością
- Wolontariat: absolwent rekreacji i turystyki, student pielęgniarstwa etc.

#### Zasoby rzeczowe

Własne oraz wynikające z porozumień zawartych z partnerami:

- Specjalistyczny gabinet z pełnym wyposażeniem (np. baterie testów diagnostycznych do pomiaru stresu, sposobów radzenia, zaburzeń emocji, wzorców funkcjonowania itp.)
- Sprzęt i specjalistyczne oprogramowanie do sesji aparaturowych (pasty czyszczące, klej przewodząco-mocujący, elektrody, drukarka do wydruku wyników diagnostycznych, komputer z oprogramowaniem do monitorowania funkcji psychofizjologicznych, monitor 4K, fotel specjalistyczny dla klienta/pacjenta itp.)
- Witryna internetowa Stowarzyszenia ([www.stowarzyszeniempp.org](http://www.stowarzyszeniempp.org) zakładka: aktualności) - informacji o zadaniu publicznym, udostępniona skrzynka e-mailowa oraz telefon i dostęp do sieci.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Sesje diagnostyczne z informacją zwrotną (20 godz.x150 zł)	3 000,00	3 000,00	0,00
2.	Sesje treningowe (30 godz.x120 zł)	3 600,00	3 600,00	0,00
3.	Praca z grupą (7 godz.x150 zł)	1 050,00	1 050,00	0,00
4.	Materiały	3 000,00	1470,00	1530,00
5.	Koordynacja (12 godz.x 40zł)	480,00	480,00	0,00
6.	Obsługa finansowo-księgowo	400,00	400,00	0,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 530,00	10 000,00	1530,00

## 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.

STOWARZYSZENIE  
MĘŻCZYŹNI PRZECIW PRZEMOCY  
PREZES  
*Krzysztof Wójcicki*  
Krzysztof Wójcicki

STOWARZYSZENIE  
MĘŻCZYŹNI PRZECIW PRZEMOCY  
VICEPREZES  
*Paweł P. Biegalewski*  
Paweł P. Biegalewski

Data 15.06.2023

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

STOWARZYSZENIE  
MĘŻCZYŹNI PRZECIW PRZEMOCY  
[www.stowarzyszeniemp.org](http://www.stowarzyszeniemp.org)  
03-566 Warszawa, ul. Dalanowska 48 lok. 61  
NIP 5242788922, REGON 36315755900000