



RPW/6651/2025 N
Data: 2025-03-31

ZŁOŻONO OSOBIŚCIE

MAZOWIECKIE CENTRUM
POLITYKI SPOŁECZNEJ

2025-03-31

5471

W
P
Ł
Y
C
I
O

L.dz. 5471

Pogłos

Liczba zgłoszeń

Referent

Emilia

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 Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	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: Koło Gospodyń Wiejskich Nowe Iganiańki w Nowych Iganiach , Forma prawna: Koło Gospodyń Wiejskich , Krajowy Rejestr Kół Gospodyń Wiejskich: 1426080020 , Kod pocztowy: 08-103 , Poczta: Nowe Iganie , Miejscowość: Nowe Iganie , Ulica: Karskiego , Numer posesji: 9 , Województwo: mazowieckie , Powiat: siedlecki , Gmina: Siedlce Strona www: Adres e-mail: kgw.noweiganie@gmail.com , Numer telefonu: 601092622	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	osoba do kontaktu: Małgorzata Jarkowska numer telefonu: 601092622 adres e-mail: kgw.noweiganie@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Życie Bez Nałogów – Energia, Pasja, Harmonia!”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	19.05.2025 r.	Data zakończenia	04.08.2025 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Projekt „Życie Bez Nałogów – Energia, Pasja, Harmonia!” realizowany przez Koło Gospodyń Wiejskich Nowe Iganiańki ma na celu przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym poprzez edukację, integrację międzypokoleniową oraz promocję zdrowego stylu życia. W ramach projektu zorganizowane zostaną warsztaty, które w atrakcyjny sposób poruszą trudne, ale ważne tematy związane z uzależnieniami. Głównym celem inicjatywy jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zagrożeń wynikających z uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe technologie) oraz wskazanie zdrowych alternatyw dla nałogów. Poprzez kreatywne warsztaty, integrację różnych grup wiekowych oraz angażujące zajęcia, projekt pomoże budować silniejsze więzi społeczne, wzmacniać odporność psychiczną uczestników i zachęcać do świadomego wyboru zdrowego stylu życia.

KGW Nowe Iganiańki dostrzega poważny, choć często pomijany problem nadmiernego spożywania alkoholu przez kobiety. W społecznościach wiejskich temat uzależnień wśród kobiet bywa tabu, a osoby dotknięte problemem często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy lub boją się mówić o swoich trudnościach. Tymczasem kobiety szybciej się uzależniają niż mężczyźni, a skutki ich nałogów bywają bardziej dotkliwe – zarówno dla nich samych, jak i ich rodzin.

Wiele kobiet sięga po alkohol w wyniku stresu, samotności, braku wsparcia lub problemów emocjonalnych. Społeczność często nie dostrzega tych problemów, a same kobiety obawiają się stygmatyzacji. Duży problem w dzisiejszych czasach stanowi również uzależnienie od narkotyków, czy też nowych technologii. Dlatego nie chcemy, aby temat uzależnień był przemilczany – chcemy otwarcie o nim rozmawiać i wspierać osoby, które mogą być zagrożone nałogiem. Z naszych obserwacji wynika, że ludzie niechętnie uczestniczą w typowych wykładach o profilaktyce uzależnień, ale chętnie angażują się w warsztaty o atrakcyjnej tematyce. Dlatego

wychodzimy z propozycją warsztatów, które w naturalny sposób połączą temat profilaktyki uzależnień w kreatywne zajęcia. Zaplanowane warsztaty mają na celu zwiększenie świadomości uczestników na temat zagrożeń związanych z uzależnieniami oraz pokazanie zdrowych alternatyw dla nałogów, stwarzających przestrzeń do swobodnej rozmowy i refleksji w naturalny sposób, bez presji i formalnego charakteru typowych zajęć profilaktycznych. Dzięki temu, dyskusja odbywa się w sposób organiczny, przy okazji wspólnego gotowania lub pracy z gliną, co sprawia, że temat uzależnień przestaje być tabu i można o nim rozmawiać w swobodnej atmosferze. Aktywność manualna sprzyja przyswajaniu treści – uczestnicy są bardziej zaangażowani, ponieważ równocześnie uczą się nowych umiejętności i tworzą coś własnoręcznie. Budowanie relacji międzyludzkich – wspólne warsztaty pomagają przełamywać bariery, zintegrować grupę i stworzyć przestrzeń do dzielenia się osobistymi doświadczeniami.

Projekt ma szansę realnie wpłynąć na postawy mieszkańców gminy Siedlce – zarówno zapobiegając uzależnieniom, jak i pomagając osobom, które już zmagają się z tym problemem. Tworzymy społeczność, w której można mówić o trudnych sprawach i szukać pomocy bez wstydu. Projekt odpowiada na kluczowe problemy społeczne zdiagnozowane w „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Powiatu Siedleckiego na lata 2021-2031”. Dokument ten wskazuje na szereg wyzwań, z którymi borykają się mieszkańcy powiatu, w tym:

- Nadmierne spożywanie alkoholu, zwłaszcza wśród kobiet, które są bardziej podatne na uzależnienie i jego skutki zdrowotne oraz społeczne.
- Uzależnienia behawioralne, takie jak nadmierne korzystanie z internetu, telefonów czy hazardu online, prowadzące do problemów rodzinnych i izolacji społecznej.
- Wzrost zachorowań na depresję i inne zaburzenia psychiczne, które często wynikają z braku wsparcia społecznego, samotności i presji życiowej.
- Niewystarczająca profilaktyka zdrowotna oraz brak świadomości na temat wpływu diety, aktywności fizycznej i stylu życia na zdrowie.
- Niski poziom integracji międzypokoleniowej, co prowadzi do osłabienia więzi społecznych i marginalizacji niektórych grup, w tym seniorów i osób w kryzysie.

Projekt wpisuje się wprost w cele i kierunki określone w Strategii. Poprzez realizację zaplanowanych w projekcie działań, przyczynia się również do osiągnięcia celów wyznaczonych w „Gminnym Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii”, odpowiadając na zdiagnozowane potrzeby społeczności lokalnej w zakresie profilaktyki uzależnień i promocji zdrowego stylu życia.

Projekt skierowany jest do co najmniej 50 mieszkańców gminy Siedlce, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów, młodzieży i dorosłych. Jego głównym celem jest profilaktyka uzależnień poprzez edukację, kreatywne warsztaty i promocję zdrowego stylu życia. Miejscem realizacji projektu będzie Gmina Siedlce oraz miasto Siedlce. Projekt ma na celu:

- Zwiększenie świadomości społecznej na temat zagrożeń wynikających z uzależnień (alkohol, narkotyki, nowe technologie).
- Wskazanie zdrowych alternatyw dla nałogów poprzez aktywności, które redukują stres, poprawiają samopoczucie i wzmacniają więzi społeczne.
- Budowanie relacji międzypokoleniowych, umożliwiając seniorom i młodzieży wspólne zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności.
- Promowanie aktywnego spędzania czasu poprzez warsztaty kulinarne i garncarskie jako formy terapii i samorealizacji.

Projekt ma na celu pokazanie, że zdrowy styl życia może być ciekawą i wartościową alternatywą dla uzależnień, a wspólne działania mogą wzmacniać społeczność lokalną.

Projekt zakłada przeprowadzenie następujących form warsztatów:

1. „Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw” (2 spotkania, max 20 osób/grupa, 6 godz./warsztaty)

- Rodzaje uzależnień – omówienie uzależnień od substancji (alkohol, narkotyki) oraz uzależnień behawioralnych (telefon, internet, gry komputerowe).
- Mechanizmy uzależnień – jak nałogi wpływają na mózg i psychikę oraz dlaczego tak łatwo w nie wpaść.
- Skutki nałogów – wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz relacje społeczne.

- Profilaktyka i zdrowe nawyki – jak radzić sobie ze stresem, budować odporność psychiczną i unikać ryzyka uzależnień.
- Dyskusja i wymiana doświadczeń – przestrzeń na rozmowy, pytania i wspólne wypracowanie strategii radzenia sobie z presją społeczną i pokusami.
- Projekcja filmów profilaktycznych – krótkie materiały edukacyjne ukazujące realne konsekwencje uzależnień i historie osób, które wyszły z nałogów.
- Zdrowe napoje jako alternatywa dla energetyków i alkoholu – przygotowanie naturalnych koktajli owocowo-warzywnych, domowych izotoników, herbat ziołowych wspomagających odporność i koncentrację.
- Zdrowe przekąski zamiast chipsów i słodczy – wspólne przygotowanie batonów energetycznych, owocowych chipsów, hummusu czy past warzywnych.
- Dania wzmacniające organizm – proste przepisy na zdrowe i smaczne potrawy bogate w witaminy, mikroelementy i składniki poprawiające nastrój.
- Edukacja żywieniowa – rozmowy o tym, jak jedzenie wpływa na nasze samopoczucie, koncentrację i odporność oraz jakie produkty wspierają zdrowie psychiczne.

2. „Kształtujemy przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości” (2 spotkania, max 20 osób/grupa, 4 godz./warsztaty)

- Rodzaje uzależnień – omówienie uzależnień od substancji (alkohol, narkotyki) oraz uzależnień behawioralnych (telefon, internet, gry komputerowe).
- Mechanizmy uzależnień – jak nałogi wpływają na mózg i psychikę oraz dlaczego tak łatwo w nie wpaść.
- Skutki nałogów – wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz relacje społeczne.
- Profilaktyka i zdrowe nawyki – jak radzić sobie ze stresem, budować odporność psychiczną i unikać ryzyka uzależnień.
- Dyskusja i wymiana doświadczeń – przestrzeń na rozmowy, pytania i wspólne wypracowanie strategii radzenia sobie z presją społeczną i pokusami.
- Projekcja filmów profilaktycznych – krótkie materiały edukacyjne ukazujące realne konsekwencje uzależnień i historie osób, które wyszły z nałogów.
- Zastosowanie arteterapii (nauka pracy z gliną) jako metody terapeutycznej – pomagającej wyrażać emocje i radzić sobie ze stresem w sposób konstruktywny.
- Wzmacnianie więzi społecznych – wspólna praca nad ceramiką i dzielenie się doświadczeniami jako forma integracji uczestników, zmniejszająca poczucie osamotnienia, które często prowadzi do sięgania po substancje uzależniające.

Warsztaty prowadzone będą przez psychologa i terapeutę uzależnień, którzy w przystępny sposób przedstawiają temat i zaangażują uczestników do aktywnej dyskusji. Celem zajęć jest nie tylko dostarczenie wiedzy, ale także zachęcenie do refleksji oraz promowanie zdrowych wyborów życiowych. Część poświęcona zdrowemu żywieniu odbędzie się pod okiem dietetyka lub kucharza specjalizującego się w zdrowej kuchni. Warsztaty z elementami arteterapii odbędą się również pod okiem doświadczonego instruktora. Warsztaty nie tylko uczą zdrowego gotowania, radzenia sobie ze stresem w sposób konstruktywny – arteterapia ale także kształtują świadome podejście do własnego zdrowia, redukują czynniki ryzyka prowadzące do uzależnień i promują wartościowe sposoby spędzenia czasu. Poprzez wspólne gotowanie, pracę z gliną seniorzy i młodzież uczą się dbać o siebie nawzajem, co wzmacnia poczucie wspólnoty i przeciwdziała patologiom społecznym.

Projekt promuje zdrowe nawyki i pokazuje, jak wartościowe formy spędzania czasu mogą być skuteczną alternatywą dla uzależnień, wzmacniając więzi społeczne i poprawiając jakość życia mieszkańców gminy Siedlce.

Przed planowanymi aktywnościami, będą konsultowane wymogi zapewnienia dostępności, aby w razie konieczności zastosować racjonalne usprawnienia. Projektodawca dołoży wszelkich starań aby przestrzegać wytycznych wynikających z ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, w tym żeby spełnić je w minimalnym zakresie określonym w punkcie 6 załącznika do uchwały niniejszego konkursu.

Organizator dołoży starań aby podczas warsztatów w ramach projektu została zapewniona:

- dostępność architektoniczna (obiekty wolne od barier poziomych i pionowych);

- dostępność informacyjno - komunikacyjna (relacja na profilu społecznościowym KGW tekstowa i fotograficzna, o odpowiedniej czcionce, kolorze i kolorze tła tak by nie utrudniały odbioru osobom o specjalnych potrzebach)
- dostępność cyfrowa
- dostępność alternatywna (organizatorzy dołożą starań aby w sytuacjach kiedy nie będą mogli ze względu technicznego lub prawnego spełnić wymogów dot. dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, zapewnią im dostęp alternatywny, np. wyznaczenie Wolontariuszy, którzy będą odpowiedzialni za asystę osobom ze szczególnymi potrzebami).

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
„Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw”	50 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa
„Kształtujemy Przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości”	50 osób	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa

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

Koło Gospodyń Wiejskich powstało 9.05.2023r., pomimo krótkiego czasu działalności było inicjatorem wielu inicjatyw. KGW Nowe Iganiańki zorganizowało takie wydarzenia / projekty jak m.in. Mikołajki, Bal Karnawałowy z seniorami, Dzień Kobiet, warsztaty robienia wianków (bożonarodzeniowe, wielkanocne, letnie), wspólne smażenie faworków, wspólne wyjście do teatru, senior w ogrodzie, Impreza plenerowa i urodziny KGW, sprzątanie Igai, warsztaty z robienia bibułowych kwiatków, konkurs Bitwa regionów, Danie wspólnych chwil dla seniorów 7 spotkań z Fundacją Biedronki, wycieczka do Kazimierza, wspólne ćwiczenia-joga, Piknik diecezjalny na placu Kurii, Dożynki gminne w Ujżanowie, Ścigańskie zawody rowerowe dla dzieci zorganizowane w partnerstwie z Triathlon Siedlce Club, warsztaty dla seniorów „Dbam o siebie”, Dzień ziemiaka, zbiórka darów dla powodzian, wspólne lepienie pierogów dla powodzian, warsztaty dla rodziców „Rodzina na topie”, wyjście na mecz Pogoni Siedlce, kurs Plecak ewakuacyjny, Dzień Niepodległości w Gminie Siedlce KGW Nowe Iganiańki współpracuje z innymi stowarzyszeniami jak: Stowarzyszenie Nasze Iganie, Klub Seniora, KGW w Pruszyńcu, KGW w Starym Opolu i Nowym Opolu, Gminne Centrum Kultury w Siedlcach z/s w Ostrówku, z szkołami, przedszkolami, lokalnymi przedsiębiorcami. KGW Nowe Iganiańki posiada odpowiednie zaplecze organizacyjne oraz doświadczenie w zarządzaniu wydarzeniami, co daje gwarancję rzetelnej realizacji planowanego zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	„Zdrowie bez nałogów – Warsztaty Zdrowych Alternatyw”	5000	5000	
2.	„Kształtujemy Przyszłość – warsztaty profilaktyki i twórczości”	5000	5000	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5000	5000	

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.

Katarzyna Bagnacka
Hieronim Jankowski

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

Data 21.03.2015r.