UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO
O KTÓREJ MOWA W ART. 19A UST. 1 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 R.
O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOLONTARIACIE
(Dz.U. 2026 poz. 1040)

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	Burmistrz Woźnik
2. Rodzaj zadania publicznego[1)]	Pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób

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 email, numer telefonu
INSTYTUT SPOŁECZNEGO ROZWOJU SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ 40-082 Katowice 11 Jana III Sobieskiego 11/E316 Forma prawna: spółka akcyjna i spółka z o.o. oraz klub sportowy będący spółką non profit KRS : 0000872990 Telefon: 513478237 Email: projekty@isr.edu.pl Strona WWW: www.isr.edu.pl Adres skrzynki e-Doręczenia: AE:PL-40884-75174-GAJTT-21

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Grzegorz Żymła, 513478237, projekty@isr.edu.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Kto wspiera Tych, którzy wspierają?			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	2026-11-16	Data zakończenia	2026-12-31

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)
Kto wspiera tych, którzy każdego dnia wspierają innych?

To pytanie stało się punktem wyjścia do przygotowania programu skierowanego do rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami z gminy Woźniki.
Instytut Społecznego Rozwoju realizuje na terenie gminy projekt „Między możliwościami a barierami – o udziale osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym". Dzięki prowadzonym działaniom mamy bezpośredni kontakt z osobami z niepełnosprawnościami oraz ich rodzinami. Spotkania i rozmowy pozwoliły nam lepiej poznać nie tylko potrzeby uczestników projektu, ale również sytuację ich rodziców i opiekunów.
Za codziennym wsparciem osoby z niepełnosprawnością stoi często ktoś, kto od wielu lat organizuje leczenie, rehabilitację, zajęcia, wizyty u specjalistów i zwykłe sprawy dnia codziennego. Ktoś, kto zna potrzeby swojego bliskiego, potrafi reagować w trudnych sytuacjach i bierze odpowiedzialność za wiele obszarów jego życia. Wśród tych obowiązków nie zawsze pozostaje czas na własne zdrowie, zainteresowania, odpoczynek czy spotkania z innymi ludźmi.
Nie chcemy jednak przedstawiać życia rodziców i opiekunów wyłącznie jako pasma trudności i wyrzeczeń. To osoby posiadające ogromne doświadczenie, wiedzę, umiejętności i pomysły. Wielu z nich chciałoby rozwijać własne zainteresowania, podejmować nowe inicjatywy, angażować się społecznie i mieć większy wpływ na sprawy ważne dla swoich rodzin. Potrzebują do tego możliwości, odpowiedniego wsparcia i kontaktu z ludźmi, którzy rozumieją ich codzienność.
Właśnie dlatego przygotowaliśmy program „Kto wspiera tych, którzy wspierają?". Jest on odpowiedzią na potrzeby dostrzeżone podczas naszej pracy w gminie Woźniki i uzupełnieniem działań skierowanych bezpośrednio do osób z niepełnosprawnościami. Proponujemy cztery spotkania , podczas których rodzice i opiekunowie będą mogli zdobyć praktyczną wiedzę, porozmawiać ze specjalistami, poznać sposoby radzenia sobie ze stresem oraz zadbać o własne samopoczucie. Chcemy również pokazać im możliwości wspólnego działania, zakładania stowarzyszeń i korzystania z dostępnych form pomocy.
W programie znalazły się zarówno coaching, praca z ciałem i oddechem, warsztaty psychologiczne i spotkanie z przedstawicielem PFRON, jak również kąpiel w dźwiękach oraz aromaterapia. Zależy nam na połączeniu wiedzy przydatnej w codziennym życiu z zajęciami, które pozwolą uczestnikom odpocząć i poświęcić czas sobie. Duże znaczenie ma dla nas także integracja rodziców i opiekunów. Osoby mierzące się z podobnymi wyzwaniami nie zawsze mają okazję się poznać, porozmawiać i wymienić doświadczeniami. Wspólne spotkania mogą być początkiem nowych znajomości, wzajemnej pomocy, a nawet inicjatyw podejmowanych przez samych mieszkańców gminy.
Nie zakładamy, że cztery spotkania rozwiążą wszystkie trudności związane z codzienną opieką. Chcemy jednak dać uczestnikom coś konkretnego: wiedzę, praktyczne umiejętności, możliwość odpoczynku, inspirację do działania i kontakt z innymi ludźmi.
Wierzymy, że wspieranie osób z niepełnosprawnościami powinno obejmować również ich najbliższych. Rodzice i opiekunowie mają prawo do własnych potrzeb, rozwoju, odpoczynku i życia, w którym jest miejsce nie tylko na obowiązki wobec innych, ale również na siebie.

Cel projektu
Celem projektu jest wsparcie minimum 15 rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami z gminy Woźniki poprzez organizację 4 spotkań o charakterze edukacyjnym, rozwojowym i relaksacyjnym.
Chcemy pomóc uczestnikom lepiej radzić sobie z codziennym stresem, wzmacniać ich osobiste zasoby, przekazać praktyczną wiedzę o dostępnych formach pomocy oraz zachęcić do rozwijania własnych zainteresowań i podejmowania inicjatyw społecznych. Równie ważnym celem jest stworzenie przestrzeni do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania wzajemnych relacji pomiędzy rodzicami i opiekunami.
Program i opis planowanych działań
Spotkanie 1. „Zatrzymaj się. Oddech, ciało, równowaga" Coaching połączony z pracą z ciałem i oddechem – 4 godziny
Pierwsze spotkanie będzie poświęcone rozpoznawaniu własnych potrzeb, możliwości i mocnych stron. Codzienne obowiązki sprawiają, że rodzice i opiekunowie często koncentrują się przede wszystkim na potrzebach swoich bliskich, odkładając własne sprawy na później.
Podczas części coachingowej uczestnicy zastanowią się, co daje im siłę, co odbiera energię, jak reagują na trudne sytuacje i jakie zmiany mogą wprowadzić, aby lepiej zadbać o siebie. Prowadzący pomoże im spojrzeć na codzienne wyzwania z innej perspektywy i poszukać rozwiązań możliwych do wykorzystania w ich sytuacji życiowej.
Druga część spotkania obejmie praktyczne ćwiczenia związane z pracą z ciałem i oddechem. Uczestnicy poznają techniki świadomego oddychania, łagodne ćwiczenia rozluźniające oraz sposoby zmniejszania napięcia. Zajęcia będą dostosowane do indywidualnych możliwości uczestników.
Chcemy, aby każdy uczestnik poznał proste metody, które może wykorzystywać w codziennym życiu, również wtedy, gdy trudno znaleźć dłuższą chwilę na odpoczynek.
Spotkanie 2. „Od doświadczenia do działania" Spotkanie z matką osoby z niepełnosprawnością, prezeską stowarzyszenia, oraz kąpiel w dźwiękach – 4 godziny
Pierwszą część spotkania poprowadzi matka osoby z niepełnosprawnością, będąca prezeską stowarzyszenia

działającego w Jaworznie. Podzieli się swoim doświadczeniem związanym z tworzeniem organizacji, prowadzeniem działalności społecznej i wspieraniem innych rodzin. Uczestnicy dowiedzą się, jak założyć stowarzyszenie, jakie formalności należy spełnić, w jaki sposób organizować wspólne działania oraz gdzie poszukiwać środków na ich realizację. Poruszone zostaną również możliwości współpracy z samorządem, instytucjami i organizacjami społecznymi.
Spotkanie będzie okazją do rozmowy o tym, jak rodzice i opiekunowie mogą wspólnie działać na rzecz swojego środowiska, wzajemnie się wspierać i podejmować inicjatywy odpowiadające na potrzeby ich rodzin.
Drugą część spotkania poprowadzi odrębna osoba specjalizująca się w relaksacji dźwiękowej. Uczestnicy wezmą udział w kąpieli w dźwiękach z wykorzystaniem mis i innych instrumentów. Będzie to czas na wyciszenie, odprężenie i spokojny odpoczynek. Spotkanie połączy praktyczną wiedzę i inspirację do działania z możliwością poznania nowej formy relaksacji.
Spotkanie 3. „Nie muszę być silna i silny przez cały czas”
Warsztaty z psychologiem – stres, emocje i granice – 4 godziny
Rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnościami często mierzą się z długotrwałym stresem, zmęczeniem, obawami o przyszłość i odpowiedzialnością za zdrowie oraz bezpieczeństwo swoich bliskich. Nie zawsze mają możliwość otwartej rozmowy o tym, co sami przeżywają.
Podczas warsztatów psycholog omówi wpływ przewlekłego stresu na samopoczucie, relacje i codzienne funkcjonowanie. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać oznaki przeciążenia, radzić sobie z trudnymi emocjami oraz stawiać granice.
W części praktycznej poznają sposoby ograniczania napięcia, reagowania w sytuacjach stresowych i szukania pomocy. Ważnym tematem będzie również prawo opiekuna do odpoczynku, realizowania własnych potrzeb i korzystania ze wsparcia innych osób. Spotkanie będzie prowadzone w atmosferze wzajemnego szacunku i zrozumienia. Uczestnicy będą mogli zadawać pytania i rozmawiać o interesujących ich zagadnieniach, bez konieczności dzielenia się osobistymi doświadczeniami.
Spotkanie 4. „Znam swoje prawa, wiem, gdzie szukać wsparcia”
Spotkanie z ekspertami systemu pomocy społecznej, Instytutu w tym przedstawicielem Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – 4 godziny
Rodzice i opiekunowie często samodzielnie poszukują informacji o dostępnych programach, dofinansowaniach i możliwościach uzyskania pomocy. Różnorodne procedury i zmieniające się przepisy nie zawsze ułatwiają znalezienie odpowiednich rozwiązań. Dlatego do udziału w spotkaniu zaprosimy przedstawiciela PFRON, który przedstawi aktualne programy oraz dostępne formy dofinansowania i wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami.
Omówione zostaną między innymi możliwości dofinansowania sprzętu rehabilitacyjnego i przedmiotów ortopedycznych, likwidacji barier, turnusów rehabilitacyjnych oraz działań wspierających samodzielność i aktywność osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy dowiedzą się również, gdzie składać wnioski, jakie dokumenty przygotować i do jakich instytucji zwracać się w konkretnych sprawach.
Ważną częścią spotkania będzie możliwość zadawania pytań i uzyskania wyjaśnień dotyczących dostępnych form pomocy. Zależy nam, aby przekazana wiedza była praktyczna i przydatna w codziennym życiu rodzin.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	**Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)**	**Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika**

W programie weźmie udział minimum 15 rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami z gminy Woźniki. Zrealizowane zostanie 4 spotkania obejmujące łącznie 16 godzin zajęć. Uczestnicy poznają praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem, pracy z oddechem i relaksacji. Zdobędą informacje o dostępnych formach wsparcia oraz możliwościach tworzenia stowarzyszeń i podejmowania wspólnych inicjatyw. Równie ważnym rezultatem będzie integracja środowiska rodziców i opiekunów. Wspólne spotkania pozwolą nawiązać nowe znajomości, wymienić doświadczenia i lepiej poznać osoby znajdujące się w podobnej sytuacji życiowej. Chcielibyśmy, aby zdobyta wiedza i nawiązane relacje były wykorzystywane również po zakończeniu programu. Być może spotkania staną się początkiem kolejnych inicjatyw podejmowanych przez samych uczestników. Ponadto : Wzrost odporności psychicznej i spadek poziomu stresu; Zwiększenie motywacji do dbania o własny dobrostan psychofizyczny; Zapobieganie kryzysom i wypaleniu; Zwiększenie efektywność pomocy (Personalizacja); Podnoszą bezpieczeństwo domowej opieki,	Liczba opiekunów faktycznych objętych wsparciem psychofizycznym i odciążeniowym min. 15 os	List obecności z warsztatów i konsultacji indywidualnych. dokumentacja fotograficzna

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

Instytut Społecznego Rozwoju posiada doświadczenie w realizacji działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i opiekunów. Organizujemy warsztaty, szkolenia, spotkania integracyjne oraz projekty wspierające rozwój osobisty, aktywność społeczną i zawodową. Mamy doświadczenie w bezpośredniej pracy z rodzicami i opiekunami osób z niepełnosprawnościami między innymi z Czechowic-Dziedzic, Jaworzna i Bielska-Białej. Dzięki tym działaniom dobrze znamy wyzwania, z jakimi mierzą się rodziny, ale również ich potencjał, potrzeby i oczekiwania. Instytut dysponuje zespołem specjalistów i współpracowników posiadających doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń oraz działań wspierających różne grupy społeczne.
W swojej pracy stawiamy na bezpośredni kontakt z uczestnikami, budowanie wzajemnego zaufania i dostosowywanie działań do rzeczywistych potrzeb osób, z którymi pracujemy.
Program „Kto wspiera tych, którzy wspierają?" powstał właśnie w taki sposób – na podstawie rozmów, spotkań i doświadczeń zdobytych podczas pracy w gminie Woźniki. Chcemy wykorzystać nasze doświadczenie, aby zaproponować rodzicom i opiekunom działania, które będą dla nich wartościowe i przydatne. Bo za codziennym wsparciem osoby z niepełnosprawnością stoi drugi człowiek – rodzic, opiekun, ktoś bliski. Ktoś, kto również potrzebuje uwagi, zrozumienia i możliwości zadbania o siebie. I właśnie dla tych osób przygotowaliśmy ten program.

Dotychczasowe założenia wsparcia dla opiekunów realizowane przez Instytut opierają się na kilku filarach;
1. Edukacja i podnoszenie kompetencji opiekuńczych; 2. Odciążenie i wsparcie psychofizyczne, 3. Integracja i

włączanie w życie społeczności
Instytut na stałe angażuje 12 specjalistów na podstawie umowy o pracę oraz ok 40 specjalistów współpracujących na podstawie umów cywilnoprawnych . W ramach zespołu specjalistów Instytutu można wymienić m.in.: psychologów, pedagogów, coauchów , animatorów lokalnych , specjalistów pracy socjalnej, specjalistów ds. projektów itp. Kadra, którą dysponuje ISR podczas przyszłych działań posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w udzielaniu pomocy osobom zagrożonym wykluczeniem społ., działaniami animacyjnymi skierowanymi na wsparcie środowiska lokal podczas realizacji usług społ. na rzecz lokalnego środowiska , dzięki temu zostanie zagwarantowane prawidłowe rozliczenie projektu biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenie Oferenta. Zaplecze techniczne to w pełni wyposażone pomieszczenia administracyjno-biurowe, kompleks biurowo konferencyjny o powierzchni ok. 120 m 2 w Katowicach może być wykorzystywany do spotkań sieciujących o którym mowa w ofercie. . Kompleks składa się z sali dydaktycznej do realizacji działań grupowych oraz pomieszczeń (salek) do wykorzystania do celów wsparcia indywidualnego . Cały budynek w którym znajdują się siedziba Wnioskodawcy jest w pełni dostępna dla osób ze specjalnymi potrzebami . Biuro jest dostępne komunikacyjnie dla osób niepełnosprawnych, zapewniające UP możliwość osobistego kontaktu z zespołem specjalistów . Biuro jest w pełni wyposażone w sprzęty biurowe: laptopy, drukarki, telefony, dostęp do Internetu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Warsztat - zatrzymaj się. Oddech, ciało, równowaga + catering (500 zł)	1 600,00 zł		
2	Warsztat „Od doświadczenia do działania” + catering (500 zł)	1 600,00 zł		
3	warsztat „Nie muszę być silna i silny przez cały czas” + catering (500 zł)	1 600,00 zł		
4	Organizacja spotkania z ekspertami systemu pomocy społecznej + catering (500 zł)	1 600,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		**6 400,00 zł**	**6 400,00 zł**	**0,00 zł**

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)~~[1)] z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4) oferent/~~oferenci~~ składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/~~zalega(-ją)~~[1)] z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym*/~~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.

Signature Not Verified
Dokument podpisany przez Katarzyna Dyktyńska-Bańka
Data: 2026.11.03 15:06:55 CET

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

Data: 2026-11-03 14:17:17

Przypisy

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. 2026 poz. 1040).