

12.08.2022  
smk

P. J. Kamonska  
12.08.2022  
URZĄD MIASTA JELENIEJ GÓRY  
Wydział Spraw Społecznych i Organizacji  
ul. Okrzei 10, tel. 75-75-46-152  
Woj. data 12.08.2022

## 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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie”.



00011214817  
Numer: 0.41230.2022  
Data: 2022-08-12  
Wydział: GS

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Jeleniej Góry
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	
Stowarzyszenie „MONAR” Numer KRS 0000139796 00-151 Warszawa ul. Nowolipki 9b www.monar.org	
<b>Adres do korespondencji:</b> Stowarzyszenie MONAR – Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Jeleniej Górze 58-500 Jelenia Góra ul. Wolności 70 Adres e-mail: <a href="mailto:monar@data.pl">monar@data.pl</a> Numer telefonu: 75 64 733 90, 509928378	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Zaneta Marmon-Leśniak, <a href="mailto:monar@data.pl">monar@data.pl</a> , tel. 509928378, fax. 756473390

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Blżej siebie”			
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	16.09.2022	Data zakończenia	09.12.2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>Miejszem realizacji zadania pt. „Blżej siebie” jest placówka Stowarzyszenia Monar – Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Jeleniej Górze przy ul. Wolności 70.</p> <p>Celem zadania jest rozwinięcie i pogłębienie umiejętności społecznych u młodzieży zagrożonej uzależnieniami behawioralnymi oraz używaniem/uzależnieniem od alkoholu i pozostałych substancji psychoaktywnych.</p> <p>W programie krótkoterminowym składającym się z cyklu 12 – 2 godzinnych sesji grupowych, prowadzonych przez 2 certyfikowanych specjalistów psychoterapii uzależnień, wykorzystywać będziemy elementy Treningu Umiejętności Społecznych. Jest to metoda oparta na połączeniu 3 podejść tj. modelu społecznego uczenia się A. Bandury, modelu umiejętności społecznych M. Argyle oraz analizy mikroumiejętności (Trower).</p> <p>Psychoterapia grupowa dla młodzieży z elementami TUS stanowi okazję do doskonalenia kompetencji społecznych poprzez wykorzystywanie informacji zwrotnych oraz analizę własnych zachowań przez jej uczestników. Adresaci programu w liczbie 8-12 osób będą pracowali w grupie zamkniętej tj. jeden nabór do grupy i praca ze stałą grupą przez 12 sesji.</p> <p>W ramach programu proponujemy pracę nad poniższymi obszarami problemowymi zgłaszanymi aktualnie przez młodzież, które dotyczą trudności w różnych sferach życia, a obejmują:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- nawiązywanie, budowanie oraz utrzymywanie relacji (komunikacja, krytyka itp.);</li><li>- nazywanie, przeżywanie oraz wyrażanie nieprzyjemnych uczuć i emocji w konstruktywny sposób;</li><li>- motywacja do podejmowania działań oraz branie odpowiedzialności;</li><li>- planowanie oraz organizowanie czasu nauki i czasu wolnego w konstruktywny sposób;</li><li>- wyrażanie potrzeb oraz oczekiwań (asertywność);</li><li>- poczucie własnej wartości oraz skuteczności (samoświadomość i samoocena).</li></ul> <p>Poza nadrzędnymi celami wymienionymi wyżej jest wyposażenie młodzieży w umiejętności związane z odmawianiem,</p>				

rozwiązywaniem konfliktów, radzeniem sobie z sytuacjami kryzysowymi, wybieraniem bezpiecznego środowiska rówieśniczego przez uczestników, poprawą relacji rodzinnych oraz kreatywnym spędzaniem czasu wolnego. Dodatkowym atutem programu jest poruszenie kwestii związanych z ryzykiem nadużywania szeroko rozumianej elektroniki, alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych. Młodzież uczy się rozpoznawać sytuacje zagrażające oraz asertywnych technik stawiania granic.

Jednym z założeń będzie rozwijanie w dzieciach umiejętności nazywania własnych i cudzych emocji, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi, co powinno znacząco przełożyć się na zminimalizowanie podejmowanych zachowań o charakterze ryzykownym.

Program zakłada budowanie i rozwijanie podstawowych zdolności, które leżą u podstaw inteligentnego społecznie wyboru oraz wyboru odpowiednich zachowań dotyczących:

- **samoświadomości** – zdolności młodzieży do uświadamiania sobie uczuć, myśli i zachowań oraz własnych potrzeb w interakcjach społecznych;
- **samokontroli** – wyrobienie przekonania, że młodzież ma pewną kontrolę nad własnymi uczuciami i emocjami oraz sposobem ich wyrażania; zbudowania zdolności do kontroli własnej impulsywności i właściwego okazywania emocji;
- **skutecznego słuchania** – nabywanie umiejętności słyszenia dokładnie tego, co mówią inni i zastanawiania się nad tym, co się słyszy; co za tym idzie, kontrolowanie skupienia, które jest ważną umiejętnością niezbędną do nauki negocjacji i współpracy;
- **skutecznej obserwacji** – nabywanie zdolności do obserwacji i refleksji nad niewerbalnymi aspektami interakcji oraz umiejętność rozumienia i używania werbalnych i pozawerbalnych form w komunikowaniu się z innymi;
- **znajomości i rozumienia różnych emocji** oraz wiedzy, jak radzić sobie z emocjami innych osób;
- **wyobraźni, która jest istotnym elementem empatii** – pogłębianie zdolności młodzieży do postrzegania spraw z punktu widzenia kogoś innego oraz bycia świadomym potrzeb innych ludzi;
- **tolerancji** – poszanowanie różnic oraz wiedza, jak to wyrażać;
- **zdolności do rozumienia „wzajemności”** będącej aspektem współpracy i negocjacji;
- **zdolności stosowania odpowiednich strategii rozwiązywania problemów.**

Program zakłada rozwijanie w uczestnikach umiejętności późniejszego odwołania się do zdobytych umiejętności w wielu różnych sytuacjach oraz robienia dalszych postępów, zwłaszcza w momentach stresujących.

Terapia grupowa trwa 3 miesiące i w tym czasie planowane jest osiągnięcie powyższych celów.

Prowadzący:

1. Krzysztof Antończak – mgr teologii, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, psychometrysta, diagnosta spektrum autyzmu u dzieci i młodzieży baterią testów ASRS;
2. Katarzyna Dębska - mgr pedagogiki, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, realizator programu terapii osób uzależnionych od kannabinoidów „CANDIS”, specjalistyczne szkolenie z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych, szkolenie w zakresie terapii schematów oraz playterapii.

<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
-nawiązywanie, budowanie oraz utrzymywanie relacji (komunikacja, krytyka itp.);	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna
- motywacja do podejmowania działań oraz branie odpowiedzialności;	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna
-nazywanie, przeżywanie oraz wyrażanie nieprzyjemnych uczuć i emocji w konstruktywny sposób;	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna
- planowanie oraz organizowanie czasu nauki i czasu wolnego w konstruktywny sposób;	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna
- wyrażanie potrzeb oraz oczekiwań (asertywność),	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna
- poczucie własnej wartości oraz	80% młodzieży	Ankieta ewaluacyjna



skuteczności (samoświadomość i samoocena).	uczestniczącej w grupie	
- uzyskanie wiedzy nt. mechanizmów uzależnień, negatywnych skutków nadużywania czynności nałogowych (elektronika, gry, Internet, alkoholu oraz narkotyków);	80% młodzieży uczestniczącej w grupie	Ankieta ewaluacyjna

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Materiały biurowe, papiernicze	160,00	160,00	0,00
2.	Sesja grupowe (12 - 2 godzinnych sesji x 2 prowadzących tj. 24 x 200,00 x2)	9 600,00	9600,00	0,00
3.	Kubki dla uczestników na zakończenie programu (12x20,00zł)	240,00	240,00	0,00
4.				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

#### 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 "MONAR"**  
ul. Nowolipki 9B  
00-151 WARSZAWA

NIP 526-10-38-205 Regon 000972654

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

Stowarzyszenie MONAR  
Poradnia Profilaktyki, Leczenia  
i Terapii Uzależnień w Jeleniej Górze  
Dyrektor  
mgr *Zaneta Marjan-Łeśniak*

Data 10.08.2022

