

Data utworzenia: 03-07-2026
Data nadania: 03-07-2026
Data otrzymania: 03-07-2026

Od:
AE:PL-13043-12735-HSIED-15
FUNDACJA ASQ

Do:
AE:PL-41850-14313-WTUCH-31

Uproszczona oferta realizacji zadania publicznego w trybie art. 19a – Fundacja ASQ

Szanowni Państwo,

w załączeniu przekazujemy uproszczoną ofertę realizacji zadania publicznego w trybie art. 19a ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Tytuł zadania: „Tlen dla Mamy i Taty” – wsparcie dobrostanu psychofizycznego rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami z Gminy Wołomin.

Uprzejmie prosimy o przyjęcie oferty i przekazanie jej do właściwej komórki merytorycznej zajmującej się zlecaniem zadań publicznych oraz współpracą z organizacjami pozarządowymi.

Z poważaniem,

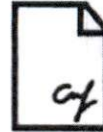
Załączniki:
TlendiMamyiTatypodpisany.pdf
Pismo_przewodnie_20260307101052745.pdf

hps
Z up. Burmistrza
Małgorzata Kadebska
Sekretarz Gminy

2026-07-03

e-Doneczenie

Urząd Miejski Wołomin	
Kancelaria Ogólna	
WPLYNEŁO	
2026-07-03	
L.dz. 21358107	
podpis	



PODPIS ZAUFANY

Dokument podpisany elektronicznie
podpisem zaufanymZałączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu do :
Publicznego z dnia 24 października 2018 r. (poz. 2055)

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	Gmina Wołomin
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	działalność na rzecz osób niepełnosprawnych (art. 4 ust. 1 pkt 7 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie)

I7I. 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: Fundacja ASQ, Forma prawna: fundacja, KRS: 0001184622, Adres siedziby i korespondencyjny: ul. Zamieniecka 46 / U3, 04-158 Warszawa, strona www: www.asqfundacja.org, e-mail: kontakt@asqfundacja.org, telefon: 601 075 986	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	 kontakt@asqfundacja.org

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Tlen dla Mamy i Taty” - wsparcie dobrostanu psychofizycznego rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami z Gminy Wołomin			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	20.11.2026
	3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
Projekt „Tlen dla Mamy i Taty” – wsparcie dobrostanu psychofizycznego rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami z Gminy Wołomin jest skierowany do rodziców i opiekunów, których codzienność znacząco wykracza poza typowe obowiązki rodzicielskie. Są to osoby, które często przez wiele lat funkcjonują w stanie stałej				

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.

gotowości: organizują leczenie, rehabilitację, terapie, edukację, konsultacje specjalistyczne, transport, dokumentację, kontakt z instytucjami oraz codzienną opiekę nad dzieckiem wymagającym szczególnego wsparcia. Ten długotrwały wysiłek obciąża nie tylko czas i organizację życia rodzinnego, ale także ciało, emocje i odporność psychofizyczną rodzica.

Rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami są grupą szczególnie narażoną na chroniczny stres, przeciążenie emocjonalne, fizyczne i organizacyjne oraz wypalenie rodzicielskie. W ich sytuacji odpoczynek, profilaktyka zdrowia psychofizycznego i regeneracja często nie są wyborem ani luksusem, lecz potrzebą odkładaną na później - po terapii dziecka, po wizycie u specjalisty, po załatwieniu dokumentów, po kolejnych codziennych obowiązkach. W efekcie własne potrzeby zdrowotne i psychiczne rodzica pozostają niewidoczne, mimo że to właśnie od **jego zasobów zależy stabilność funkcjonowania całej rodziny.**

Problem ten ma znaczenie nie tylko indywidualne, ale również rodzinne i społeczne. Długotrwałe niezadbanie o dobrostan rodzica może prowadzić do pogłębiania zmęczenia, narastania napięcia, obniżenia odporności psychicznej i fizycznej, izolacji społecznej, trudności w codziennym funkcjonowaniu oraz wypalenia rodzicielskiego. W konsekwencji osłabieniu ulegają zasoby całej rodziny, w tym możliwość spokojnego, stabilnego i uważnego towarzyszenia dziecku w rozwoju.

Z perspektywy społeczności lokalnej i gminy wsparcie dobrostanu rodziców oraz opiekunów ma charakter profilaktyczny. Wczesne, dostępne lokalnie działania mogą ograniczać ryzyko narastania kryzysów rodzinnych, przeciwdziałać izolacji społecznej oraz zmniejszać potrzebę korzystania z bardziej interwencyjnych form pomocy ze strony instytucji pomocowych, edukacyjnych i zdrowotnych. Wzmacnianie zasobów rodzica stanowi więc istotny element profilaktyki kryzysu rodzinnego i społecznego.

Potrzeba realizacji zadania wynika z doświadczeń Fundacji ASQ oraz osób pracujących na co dzień z rodzinami dzieci z niepełnosprawnościami. W codziennym kontakcie z rodzicami i opiekunami widoczna jest powtarzająca się potrzeba wsparcia nie tylko dziecka, ale również osoby, która każdego dnia jest przy dziecku, bardzo często 24 godziny na dobę. Rodzice często zgłaszają napięcie, zmęczenie, przeciążenie oraz trudność w znalezieniu czasu i przestrzeni na własną regenerację. Projekt odpowiada właśnie na ten mniej widoczny, ale bardzo istotny obszar wsparcia rodzin: **profilaktykę przeciążenia oraz wzmacnianie dobrostanu psychofizycznego rodziców i opiekunów.**

Grupa docelowa

Projekt jest skierowany do 15 rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami z terenu Gminy Wołomin, którzy na co dzień sprawują stałą opiekę nad dzieckiem i doświadczają przeciążenia emocjonalnego, fizycznego oraz organizacyjnego.

Forma wsparcia

W ramach projektu zaplanowano bezpłatne, indywidualne sesje terapii czaszkowo-krzyżowej. Terapia czaszkowo-krzyżowa jest delikatną, nieinwazyjną metodą pracy manualnej z ciałem, wywodzącą się z podejścia osteopatycznego. W projekcie będzie wykorzystywana jako forma wsparcia dobrostanu psychofizycznego osób żyjących w długotrwałym napięciu i przeciążeniu.

Długotrwały stres i stała gotowość opiekuńcza mają również wymiar somatyczny: mogą wiązać się z napięciem mięśniowym, trudnością w odpoczynku, przewlekłym pobudzeniem, zmęczeniem oraz dolegliwościami bólowymi, m.in. w obszarze głowy, szyi, barków czy pleców. Dlatego projekt zakłada formę wsparcia, która nie opiera się wyłącznie na rozmowie, edukacji czy kolejnym zadaniu do wykonania, lecz daje uczestnikom możliwość doświadczenia odpoczynku i regeneracji poprzez bezpieczną, łagodną pracę z ciałem.

W praktyce sesja polega na subtelnej pracy manualnej, wykonywanej przez terapeutę przy pełnym poszanowaniu granic, komfortu i aktualnych potrzeb uczestnika. Celem sesji w ramach projektu będzie stworzenie warunków do wyciszenia, obniżenia odczuwanego napięcia, pogłębienia kontaktu z ciałem oraz regeneracji psychofizycznej. Terapia czaszkowo-krzyżowa będzie pełniła funkcję profilaktyczną, wytchnieniową i wspierającą dobrostan uczestników.

Zakres zadania

W ramach zadania zrealizowanych zostanie 45 indywidualnych sesji terapii czaszkowo-krzyżowej, co oznacza 3 sesje dla każdego uczestnika. Zadanie obejmie rekrutację uczestników, ustalenie indywidualnego harmonogramu sesji, realizację wsparcia, zebranie ankiet ewaluacyjnych oraz przygotowanie rozliczenia projektu.

Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany lokalnie, w Centrum Terapii ASQ w Wołominie przy ul. Mieszka I 14. Miejsce realizacji zapewnia odpowiednie warunki do indywidualnego wsparcia, spokój, poufność i bezpieczeństwo oraz możliwość dotarcia do rodzin korzystających ze wsparcia terapeutycznego, edukacyjnego i opiekuńczego na terenie Gminy Wołomin.

Rekrutacja

Rekrutacja będzie prowadzona poprzez kanały komunikacji Fundacji ASQ, kontakt z rodzinami korzystającymi ze wsparcia na terenie Gminy Wołomin oraz współpracę z Centrum Terapii ASQ. Udział w projekcie będzie bezpłatny. Osoby zakwalifikowane do projektu zostaną poinformowane o harmonogramie i zasadach udziału.

Osoby realizujące zadanie

Sesje będą prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów terapii czaszkowo-krzyżowej współpracujących z Centrum Terapii ASQ, posiadających doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi długotrwałego napięcia i przeciążenia, w tym z rodzicami i opiekunami dzieci z niepełnosprawnościami.

Zasoby i warunki realizacji

Fundacja ASQ dysponuje zasobami kadrowymi, organizacyjnymi i rzeczowymi niezbędnymi do realizacji zadania. Ma zapewnione miejsce realizacji projektu w Centrum Terapii ASQ w Wołominie umożliwiające rekrutację uczestników, koordynację harmonogramu wsparcia, kontakt z uczestnikami oraz prowadzenie dokumentacji zadania.

Zakładane efekty

Zakładanym efektem projektu jest poprawa samopoczucia uczestników, zmniejszenie odczuwanego napięcia, stworzenie przestrzeni do regeneracji oraz wzmocnienie zasobów psychofizycznych rodziców i opiekunów. Projekt ma charakter lokalny i profilaktyczny. Jego celem jest nie tylko udzielenie bezpośredniego wsparcia 15 osobom, ale także zwrócenie uwagi na mniej widoczny obszar pomocy rodzinom dzieci z niepełnosprawnościami: potrzebę systematycznego dbania o kondycję psychiczną i fizyczną rodziców oraz opiekunów.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba rodziców i opiekunów dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności lub opinią o potrzebie kształcenia specjalnego objętych wsparciem w ramach zadania	15	formularze zgłoszeniowe, lista uczestników, dokumentacja rekrutacyjna
Liczba zrealizowanych indywidualnych sesji terapii czaszkowo-krzyżowej	45	harmonogram terapii, indywidualne karty obecności

Liczba uczestników deklarujących poprawę samopoczucia i zmniejszenie napięcia psychofizycznego po udziale w projekcie	min. 10	anonimowa ankieta ewaluacyjna po zakończeniu udziału w projekcie
---	---------	--

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

Charakterystyka Oferenta

Fundacja ASQ została powołana z inicjatywy osób od lat pracujących z dziećmi z niepełnosprawnościami, szczególnymi potrzebami rozwojowymi oraz ich rodzinami. Jej działalność wyrasta z bezpośredniego doświadczenia terapeutycznego, edukacyjnego i organizacyjnego zdobytego w codziennym kontakcie z rodzinami, które mierzą się z dużym obciążeniem opiekuńczym.

Misją Fundacji jest tworzenie działań, które obejmują nie tylko dziecko, ale cały system rodzinny: rodziców, opiekunów i rodzeństwo. Fundacja koncentruje się na poprawie jakości życia rodzin, wzmacnianiu zasobów psychofizycznych, profilaktyce przeciążenia oraz tworzeniu dostępnych form wytchnienia.

Doświadczenie w obszarze zadania

Fundacja ASQ powstała w środowisku osób związanych z Centrum Terapii ASQ w Wołominie - miejscem, w którym od lat prowadzone są specjalistyczne działania dla dzieci z niepełnosprawnościami, zaburzeniami rozwojowymi i szczególnymi potrzebami terapeutycznymi oraz ich rodzin. Dzięki tej współpracy Fundacja ma możliwość rozpoznawania realnych potrzeb rodziców i opiekunów, docierania do odbiorców zadania oraz realizacji projektu w miejscu znanym lokalnej społeczności.

Od listopada 2025 r. Fundacja rozwija projekt „Tlen dla Mamy i Taty”, którego celem jest poprawa dobrostanu psychofizycznego rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami. Projekt zakłada m.in. organizację indywidualnych sesji terapii czaszkowo-krzyżowej oraz innych działań wzmacniających rodziców i opiekunów.

Od października Fundacja uruchomiła program: „Mocny team. Gramy, żeby złapać oddech - program integracyjno-wytchnieniowy oparty na aktywności fizycznej, skierowany do rodziców, opiekunów oraz osób pracujących z dziećmi z niepełnosprawnościami. Jego celem jest stworzenie bezpiecznej, nieoceniającej przestrzeni do ruchu, odreagowania napięcia, budowania relacji i wzmacniania dobrostanu psychofizycznego osób, które na co dzień funkcjonują w dużym obciążeniu opiekuńczym lub zawodowym.

Uzupełnieniem działań bezpośrednich Fundacji są działania edukacyjne i psychoedukacyjne. Fundacja przygotowała m.in. cykl artykułów poświęconych ADHD, skierowany do rodziców, opiekunów i osób pracujących z dziećmi. Materiały te służą zwiększaniu świadomości na temat szczególnych potrzeb rozwojowych dzieci, wyzwań codziennego funkcjonowania rodzin oraz znaczenia adekwatnego, spokojnego i systemowego podejścia do pomocy dziecku i jego najbliższemu otoczeniu.

Dotychczasowe działania Fundacji oraz doświadczenia osób ją tworzących potwierdzają zasadność inicjatyw obejmujących nie tylko dzieci, ale także ich najbliższe otoczenie rodzinne. Fundacja dysponuje wiedzą o codziennych trudnościach rodzin, które korzystają z terapii, rehabilitacji i edukacji specjalistycznej na terenie Gminy Wołomin oraz powiatu wołomińskiego.

Zasoby ludzkie

[redacted] fizjoterapeutka z ponad 15-letnim doświadczeniem, certyfikowana terapeutka m.in. w zakresie terapii czaszkowo-krzyżowej, specjalizująca się w pracy z dziećmi o szczególnych potrzebach rozwojowych oraz ich rodzinami.

[redacted] posiada doświadczenie w koordynacji projektów, organizacji działań dla rodzin, komunikacji z odbiorcami i partnerami oraz przygotowywaniu materiałów informacyjnych i promocyjnych.

Sesje w ramach zadania będą prowadzone przez wykwalifikowanych terapeutów terapii czaszkowo-krzyżowej współpracujących z Centrum Terapii ASQ, w tym przez [redacted]. Osoby realizujące sesje posiadają doświadczenie w pracy z rodzicami i opiekunami dzieci z niepełnosprawnościami.

Zasoby lokalowe i organizacyjne

Projekt będzie realizowany w Centrum Terapii ASQ w Wołominie przy ul. Mieszka I 14. Gabinet do realizacji indywidualnych sesji zostanie udostępniony odpłatnie, a koszt jego wynajęcia zostanie pokryty ze środków własnych Fundacji ASQ jako wkład własny do zadania. Lokal zapewnia warunki do indywidualnych sesji: spokojną przestrzeń, poufność, bezpieczeństwo oraz dostępność dla rodzin korzystających z pomocy terapeutycznej na terenie Gminy Wołomin.

Fundacja posiada zaplecze organizacyjne do przeprowadzenia rekrutacji uczestników, kontaktu z rodzinami, ustalania harmonogramu sesji, prowadzenia dokumentacji, monitorowania rezultatów oraz ewaluacji zadania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Realizacja indywidualnych sesji terapii czaszkowo-krzyżowej (45 minut/1 sesja) 45 sesji terapii x 150,00=6 750,00	6 750,00	6 750,00	-
2.	Koordynacja zadania, przygotowanie dokumentacji, nadzór nad realizacją, rozliczenie projektu	1 000,00	1 000,00	-
3.	Organizacja zapisów, przygotowanie harmonogramów, komunikacja z uczestnikami	700,00	700,00	-
4.	Obsługa księgową projektu	700,00	700,00	-
5.	Wynajęcie gabinetu 45 sesji x 15zł = 675,00	675,00	0	675,00 (wkład własny)
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 825,00	9 150,00	675,00

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.

.....
.....
.....
Data 03.07.2026.

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