

Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000012639

RPW/2610/2026-1P



EZD RP ROPS
MK (DKA.S)
Data rejestracji: 2026-08-31
Data wpływu: 2026-08-31

P. K. Kocumene
31.08.2026
[Signature]

Szanowna Pani
Małgorzata Romanko
Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej
w Lublinie

Szanowna Pani Dyrektor,

przedkładamy ofertę na realizację zadania z zakresu pożytku publicznego pt. „Wdech i wydech – profilaktyka wypalenia aktywistycznego dla osób działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami”.

Rodzaj zadania publicznego: Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych. Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów i warsztatów dla członków rodzin osób niepełnosprawnych, opiekunów, kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących procesu integracji osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej, zwiększania ich aktywności życiowej i zaradności osobistej oraz niezależności ekonomicznej, podnoszenia umiejętności pracy z osobami niepełnosprawnymi, w tym sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie ich rehabilitacji.

Z wyrazami szacunku
w imieniu Zarządu LFOON-SW

WICEPREZES
Lubelskie Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych-Sejmik Wojewódzki

[Signature]
Łukasz Lewicki

PREZES
Lubelskie Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych-Sejmik Wojewódzki

[Signature]
Anna Biegowska-Skóra

Załącznik nr 1

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	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych. Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów i warsztatów dla członków rodzin osób niepełnosprawnych, opiekunów, kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących procesu integracji osób niepełnosprawnych w najbliższym środowisku i społeczności lokalnej, zwiększania ich aktywności życiowej i zaradności osobistej oraz niezależności ekonomicznej, podnoszenia umiejętności pracy z osobami niepełnosprawnymi, w tym sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie ich rehabilitacji.

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	Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych -Sejmik Wojewódzki, Związek stowarzyszeń KRS 0000012639, 20-068 Lublin ul. Leszczyńskiego 23, www.lfoon.lublin.pl lfoon.lublin@gmail.com tel. 81 533 10 22
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Wdech i wydech” – profilaktyka wypalenia aktywistycznego dla osób działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	21.09.2026	Data zakończenia 10.11.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			

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.

„Wypalenie zawodowe staje się coraz bardziej powszechne i stanowi największe zagrożenie, z jakim aktywne zawodowo osoby muszą się zmierzyć w XXI wieku” (Maslach i Leiter, 2010).

Według najnowszych badań, pracownicy i wolontariusze organizacji pozarządowych są szczególnie narażeni na wypalenie zawodowe. Przyczyną tego stanu są: silne zaangażowanie emocjonalne w pracę oraz ograniczone zasoby organizacyjne. Jak wynika z raportów 43% pracowników NGO doświadcza silnego stresu, a 38% czuje wypalenie często lub bardzo często.

Jednocześnie badani deklarują, że w niewystarczający sposób dba się o ich dobrostan i zdrowie psychospołeczne – tylko w 7-9% organizacji opracowane zostały procedury wsparcia pracowników, którzy odczuwają przeciążenie pracą. Jako przyczyny zjawiska wskazuje się wyczerpanie emocjonalne, przeciążenie obowiązkami oraz fakt, iż pracownicy organizacji bardzo często wykonują wiele zadań na raz.

Zjawisko wypalenia zawodowego dotyczy coraz więcej osób pracujących w zawodach związanych z pomocą innym. Szczególnie narażone na to zjawisko są osoby pracujące z osobami z niepełnosprawnością. Mówi się o nich, że stanowią grupę szczególnie narażoną na wypalenie zawodowe. Wynika to z wysokiego obciążenia emocjonalnego oraz specyfiki ich pracy, która wymaga stałej koncentracji i zaangażowania. Temat wypalenia coraz częściej pojawia się w dyskusjach, ale wciąż brakuje wsparcia instytucjonalnego w tym zakresie. Podejmowane działania mają najczęściej charakter

incydentalny, przypadkowy, a nie systematyczny zaplanowany, o charakterze prewencyjnym. Charakterystyczna dla NGO „praca na powołaniu” nie zabezpiecza przed szczególnego rodzaju ryzykami, np.: wypaleniem aktywistycznym czy zmęczeniem empatią. Wręcz przeciwnie, może stanowić dodatkowe ryzyko.

Eksperti zwracają uwagę, iż wypalone zespoły tracą kreatywność najszybciej, co przekłada się na jakość działania. Codziennością pracy w NGO jest praca pod presją czasu, presją oczekiwań przełożonych, środowiska, społeczeństwa, działanie w trybie "gaszenia pożarów". Nierzadko brakuje chwili na refleksję, przerwę i odpoczynek. W skrajnych przypadkach, brak przestrzeni na zadbanie o siebie przekładać się może na złość wobec tych, którym się pomaga.

Dlatego kluczowa jest profilaktyka wypalenia. Zachęca się do tworzenia kultury wsparcia w organizacjach. Szczególną rolę przypisuje się spotkaniom typu *collective care*, podczas których najważniejsza są: wspierająca komunikacja, przestrzeń do wypowiedzi i bycia wysłuchanym. Warunki takie tworzyć można na grupach dyskusyjnych lub obozach wypoczynkowych. Klarowna komunikacja, uczciwość, szacunek i dobre relacje interpersonalne - to kolejne elementy długofalowych strategii przeciwdziałania wypaleniu wspierających pracowników NGO. Zaleca się organizowanie regularnych warsztatów i spotkań integracyjnych. Zapewnienie pracownikom możliwości udziału w szkoleniach i kursach zwiększa ich satysfakcję z pracy.

Aby przeciwdziałać zjawisku wypalenia zawodowego i aktywistycznego zaplanowano cykl działań skierowanych do co najmniej 15 osób: kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w działania na rzecz rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób niepełnosprawnych z terenu województwa lubelskiego. Wezmą oni udział w wyjeździe wytchnieniowo-szkoleniowym, warsztatach i spotkaniach, których celem jest profilaktyka wypalenia zawodowego i aktywistycznego, zdobycie kompetencji, które mogą pomóc w lepszym radzeniu sobie z wyzwaniami pracy, zwiększając poczucie kompetencji i pewności siebie:

I. **Dwudniowy wyjazd wytchnieniowo-szkoleniowy.** W trakcie wyjazdu Uczestnicy projektu wezmą udział w następujących aktywnościach:

1. Dzień pierwszy: warsztat Design Thinking (DT) – uczestnicy zapoznają się z metodyką procesu DT i posługując się nią oraz bazując na zdobytej wiedzy i własnych doświadczeniach, poddadzą szczegółowej analizie stan bieżący profilaktyki wypalenia zawodowego i aktywistycznego w NGO oraz zaprojektują prototypowe rozwiązania w tym zakresie - warsztat zaplanowano na 8 godzin, poprowadzony będzie bezkosztowo przez moderatorkę Design Thinking.
2. Dzień drugi: warsztaty z profesjonalistami: psychologiem, aktorką, fotografem. W ich trakcie możliwe będzie poszerzenie własnych kompetencji w zakresie różnych obszarów przeciwdziałania wypaleniu aktywistycznemu i zawodowemu, m.in.: rozwijanie uważności, wdzięczności, higieny psychicznej, radzenie sobie ze stresem. Uczestnicy projektu wezmą udział w warsztacie z zakresu wystąpień publicznych – z badań wynika, że lęk przed wystąpieniami jest jednym z najpopularniejszych lęków na świecie. W czasie warsztatu Uczestnicy dowiedzą się, jak zadbać o swój wizerunek, jak pokonać tremę i nabrać pewności siebie. Na zakończenie odbędzie się terapeutyczny spacer fotograficzny, w czasie którego terapeutyczne walory kontaktu z naturą będą przeplatały się z refleksją na temat własnych umiejętności, kompetencji, słabych i mocnych stron. Kanwą do przeprowadzenia spaceru będzie gra terapeutyczna.

Czas trwania każdego z warsztatów zaplanowano na 2 godziny (wynagrodzenie każdego z prowadzących: 500 zł za warsztat). Zaplanowano zakup materiałów niezbędnych do przeprowadzenia warsztatów, m.in.: markerów, flipchartów, minisztatug.

Zorganizowanie warsztatów poza miejscem pracy i zamieszkania pozwoli uczestnikom na czasowe oderwanie się od codziennych obowiązków, rutyny oraz związanych z nimi obciążeń. Zmiana otoczenia sprzyja ograniczeniu czynników rozpraszających i umożliwia uczestnikom skoncentrowanie się na celach oraz działaniach zaplanowanych w ramach projektu. Wyjazdowa forma warsztatów stworzy również przestrzeń do regeneracji psychicznej i fizycznej, co ma szczególne znaczenie w zespole zobowiązany będzie do zaproponowania i przeprowadzenia dla pozostałych członków grupy autorskiej aktywności, której celem będzie podniesienie różnorodnych kompetencji przydatnych osobom pracującym/działającym w NGO na rzecz osób z niepełnosprawnościami (kompetencje miękkie, leaderskie, umiejętności służące odprężeniu, odstresowaniu się, przeciwdziałaniu wypaleniu/itp.). Aktywności te przybiorą postać np.: warsztatów, miniwykładów, prezentacji. Odbędzie się co najmniej 8 dwugodzinnych warsztatów (bezkosztowo), trwać będą przez cały zaplanowany czas trwania projektu. W zależności od specyfiki zrealizowane zostaną stacjonarnie (w siedzibach organizacji Uczestników projektu lub w podyktowanych tematyką miejscach na terenie Lublina lub województwa lubelskiego) oraz online – za pośrednictwem platformy MS Teams.

Na czas trwania projektu powołana zostanie dla osób chętnych wirtualna grupa dyskusyjna, która będzie się spotykała co najmniej raz na 2 tygodnie (stacjonarnie lub online).

Relacje i materiały ze spotkań będą zamieszczane na kanałach w mediach społecznościowych i na portalu niepelnosprawnilublin.pl - pozwoli to dotrzeć z przekazem i ideą projektu do szerokiego grona odbiorców, co będzie też miało swój wymiar profilaktyczny.

Miejsce realizacji zadania

Wyjazd wytchnieniowo-szkoleniowy odbędzie się w Nałęczowie. Warsztaty autorskie odbędą się na terenie województwa lubelskiego w zależności od potrzeb i specyfiki uczestników, w miejscach dostępnych architektonicznie.

Grupa docelowa

Adresatami projektu będzie co najmniej 15 osób: kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób niepełnosprawnych z województwa lubelskiego, z powiatów, m.in.: m. Lublin, lubelski, lubartowski, świdnicki, radzyński. Będą to osoby, które w swojej subiektywnej ocenie potrzebują wsparcia, profilaktyki antywypaleniowej. Zostanie przygotowany Formularz zgłoszeniowy. O udziale w projekcie zdecyduje kolejność zgłoszeń oraz deklaracja przeprowadzenia autorskiej aktywności dla Uczestników projektu.

Zasoby kadrowe

Psycholog – osoba z doświadczeniem w pracy z osobami indywidualnymi i grupami, specjalizująca się w logoterapii; prowadząca na co dzień szereg warsztatów, m.in.: antystresowych, wzmacniających odporność psychiczną.

Aktorka – osoba z doświadczeniem scenicznym, znająca problemy i wyzwania środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Fotograf – osoba z wykształceniem fotograficznym, w trakcie zdobywania wykształcenia psychologicznego, która łączy w swojej pracy obie te dziedziny, z doświadczeniem w pracy z fotografią jako narzędziem terapeutycznym. Autorka wystaw i projektów fotograficznych.

Koordinator – osoba z doświadczeniem w realizowaniu i koordynowaniu projektów od lat współpracująca z LFOON-SW

Księgowy – osoba z wyższym wykształceniem z wieloletnią praktyką w rozliczaniu projektów LFOON-SW

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób biorąca udział w zadaniu	15	Lista obecności
Zorganizowanie wyjazdu wytchnieniowo-szkoleniowego	1 wyjazd	Lista obecności uczestników, dokumentacja fotograficzna spotkań, dokumenty/faktury zakupu
Liczba godzin przeprowadzonych warsztatów z psychologiem	2	Lista obecności/karta pracy specjalisty
Liczba godzin przeprowadzonych warsztatów z aktorką	2	Lista obecności/karta pracy specjalisty

Liczba godzin przeprowadzonych warsztatów z fotografem	2	Lista obecności/karta pracy specjalisty
Liczba godzin autorskich warsztatów	16	Lista obecności uczestników, dokumentacja fotograficzna spotkań,

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

LFOON-SW od szeregu lat prowadzi działania dotyczące promowania aktywności osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia: organizowane były konkursy twórczości OzN–pasjonatów w wielu dziedzinach. Cieszą się one popularnością wśród odbiorców portalu. Forum realizuje również kampanie informacyjne dotyczące promocji działań osób z niepełnosprawnościami i ich organizacji oraz kolejnych zapisów Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Wykonuje to w ramach działań bezpośrednich podczas spotkań z przedstawicielami lokalnych społeczności, pracownikami instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych, poprzez wydawanie publikacji lub realizowanie krótkich filmów, które zamieszczane są na kanale YouTube organizacji i portalu społecznościowym niepełnosprawnilublin.pl. LFOON-SW jest jednym z pięciu koalicjantów Akcji „Przewijamy Polskę”, jedynym we wschodniej Polsce od 5 lat prowadzi działania promocyjne propagujące wagę i istotę problemu oraz monitorujące stan wyposażenia w komfortki placówek, organizacji, instytucji w sprzęt tego typu.

Wymienione działania nakierowane są bezpośrednio lub pośrednio na kadrę pracującą/ działającą w organizacjach na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Tworzymy forum wymiany doświadczeń. Organizujemy spotkania, projekty. Udział w nich podnosi kompetencje profesjonalistów, co jest jednym z elementów przeciwdziałania wypaleniu aktywistycznemu. Bierzymy udział w różnego rodzaju projektach i szkoleniach, co pozwala nam na nie tylko zdobywanie wiedzy we wzmiankowanym zakresie, ale również tworzy płaszczyznę wymiany doświadczeń dla organizacji zrzeszonych w szeregach LFOON-SW. Niniejszy projekt jest powrotem do dobrej praktyki wspierania środowiska osób z niepełnosprawnościami.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Noclegi dla uczestników warsztatu wytnieniowo-szkoleniowego	5 100	5 100	0
2.	Wynagrodzenie prowadzących warsztaty - 3 warsztaty (czas trwania warsztatu: 2h) x 500 zł	1 500	1 500	0
3.	Catering	600	600	0
	Zakup materiałów niezbędnych do przeprowadzenia	500	500	0
4.	Wynajem sali szkoleniowej na warsztaty (2 dni x 500 zł)	1 000	1 000	0
5.	Wynagrodzenie za koordynację zadania	1 000	1 000	0
6.	Wynagrodzenie za usługi księgowe	300	300	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000	10 000	0

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-ów);
- 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.

PREZES

Lubelskie Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych-Sejmik Wojewódzki

Anna Biegłowska-Skóra
Anna Biegłowska-Skóra

Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych

SEJMIK WOJEWÓDZKI

20-068 Lublin, ul. Leszczyńskiego 23

tel./fax 81 532 83 46

NIP 946-18-20-102, Regon 430401170

WICEPREZES

Lubelskie Forum Organizacji
Osób Niepełnosprawnych-Sejmik Wojewódzki

Lukasz Lewicki
Lukasz Lewicki

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

Data 31.08.2026 r.