

EK2 525.12.2026

EK2
AMRPW/17270/2026
Data: 2026-09-25
UM MRAGOWO

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	BURMISTRZ MIASTA MRĄGOWA
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Granty na zadania w zakresie promocji i organizacji wolontariatu, w tym organizacja szkoleń, seminariów, prelekcji, wykładów, konferencji

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 oferenta: Hospicjum Domowe im. Św. Wojciecha w Mrągowie forma prawna: stowarzyszenie KRS 0000061654 Adres siedziby: Mrągowo ul. Królewiecka 32 A, adres do korespondencji – ul. Wyspiańskiego 1 11-700 Mrągowo www.hospicjum.mragowo.pl mail: hospicjumdomowe.mragowo@wp.pl tel. 665023397	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Magdalena Komar – tel. 665023397, mail: hospicjumdomowe.mragowo@wp.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Blisko, ale nie za blisko- jak pomagać, komunikować się i chronić własne zasoby?” - warsztat dla wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie			
2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾	Data rozpoczęcia	15.10.2026 r.	Data zakończenia	31.12.2026 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Głównym celem przedmiotowego zadania jest promocja i organizacja wolontariatu poprzez podnoszenie kompetencji, integrację oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu u 20 wolontariuszy Hospicjum Domowego w Mrągowie, towarzyszących osobom u kresu życia.				

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.

Przedmiotem zadania jest organizacja jednodniowych, 8-godzinnych warsztatów psychologiczno-komunikacyjnych oraz warsztatu z zakresu muzykoterapii przy łóżku chorego dla grupy 20 osób – wolontariuszy Hospicjum im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców miasta Mrągowa, zaangażowanych w działania na rzecz osób chorych onkologicznie i ich rodzin.

Tematyka warsztatów wynika z codziennych doświadczeń osób, które towarzyszą osobom potrzebującym w chorobie oraz cierpieniu u kresu ich życia. Kontakt z osobą chorą oraz jej rodziną może wiązać się z silnymi emocjami, poczuciem bezradności, przeciążeniem i trudnością w zachowaniu odpowiednich granic. Dlatego istotne jest wyposażenie wolontariuszy w praktyczną wiedzę i umiejętności dotyczące komunikacji, rozpoznawania własnych emocji, budowania odporności psychicznej oraz zapobieganiu wypaleni.

Pierwsza część warsztatu zostanie poświęcona tematyce psychologiczno-komunikacyjnej. Uczestnicy będą pracować nad rozpoznawaniem własnych emocji i reakcji pojawiających się w kontakcie z chorobą, cierpieniem i śmiercią. Pozną sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz zasady komunikacji z pacjentem i jego rodziną. Szczególna uwaga zostanie poświęcona aktywnemu słuchaniu, empatii, komunikacji w sytuacjach trudnych oraz umiejętności stawiania zdrowych granic w pomaganiu drugiemu człowiekowi. Istotnym elementem tej części będzie również temat odporności psychicznej i przeciwdziałania wypaleni. Uczestnicy poznają sygnały świadczące o przeciążeniu oraz sposoby dbania o własną higienę psychiczną. Będą mieli możliwość rozpoznawania własnych zasobów i sposobów korzystania ze wsparcia innych osób. Warsztat będzie miał przede wszystkim charakter praktyczny, oparty na ćwiczeniach, pary w parach i grupie oraz analizie sytuacji z którymi osoby wspierające potrzebujących mogą się spotkać w codziennej pracy.

Drugą część spotkania stanowić będzie warsztat z zakresu muzykoterapii przy łóżku chorego. Uczestnicy poznają możliwości wykorzystania muzyki jako narzędzie budowania kontaktu, poczucia bezpieczeństwa i bliskości z osobą zmagającą się z chorobą onkologiczną. Omówiona zostanie tematyka doboru repertuaru do indywidualnych potrzeb chorego oraz tworzenie jego „biografii muzycznej”. Uczestnicy dowiedzą się jak rozmawiać z pacjentem i jego rodziną o ulubionych utworach, a także dlaczego muzyka związana z okresem młodości może mieć szczególne znaczenie dla osoby chorej. W części praktycznej uczestnicy będą ćwiczyć pracę głosem i oddechem w tym wykorzystanie spokojnego głosu i nucenia w celu wspierania osoby chorej, u kresu życia oraz regulowania własnych emocji. Ważnym etapem będzie nauka świadomego wykorzystania ciszy oraz rozpoznawania momentów, w których muzyka może stać się dla pacjenta nadmiernym bodźcem. Uczestnicy poznają także podstawowe sygnały niewerbalne, które mogą pojawiać się u pacjentów mających ograniczoną możliwość komunikowania się słowami. Szczególna uwaga zostanie zwrócona na takie sygnały jak zaciskanie powiek, zmiana rytmu oddechu czy napięcie mięśni twarzy. Pozwoli to uczestnikom bardziej świadomie obserwować reakcje osoby chorej i odpowiednio dostosowywać sposób kontaktu. Ważnym elementem całego wydarzenia będzie wspólny obiad uczestników, zaplanowany w trakcie jednodniowych warsztatów. Obiad będzie nie tylko zapewnieniem uczestnikom posiłku podczas całodniowych warsztatów, ale również stworzy przestrzeń do nieformalnej rozmowy, wymiany doświadczeń i integracji wolontariuszy. Budowanie wzajemnego wsparcia pomiędzy osobami działającymi z tym samym środowisku będzie dodatkową wartością realizowanego zadania.

Warsztaty zakończą się podsumowaniem zdobytej wiedzy i umiejętności oraz wręczeniem certyfikatów.

Realizacja powyższych warsztatów wynika z rzeczywistych potrzeb wolontariuszy. Osób które towarzyszą osobom chorym onkologicznie oraz ich rodzinom w trudnym dla nich czasie wynikającym z choroby. Kontakt z osobami doświadczającymi choroby, cierpienia, niepełnosprawności czy będącymi u kresu życia wymaga nie tylko zaangażowania i empatii, ale także odpowiednich kompetencji komunikacyjnych oraz umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami. Wolontariusze spotykają się z sytuacjami trudnymi emocjonalnie. Mogą doświadczać w związku z tym smutku, bezradności lęku przeciążenia czy poczucia odpowiedzialności za dobro drugiego człowieka. Takie obciążenie emocjonalne, przy jednoczesnym braku odpowiednich narzędzi do dbania o własny dobrostan, może prowadzić do zmęczenia i wypalenia. Dlatego niezwykle ważne jest stworzenie uczestnikom możliwości zdobycia wiedzy i praktycznych umiejętności pozwalających zarówno skuteczniej wspierać osoby potrzebujące, jak i chronić własne zasoby psychiczne. Potrzeba realizacji warsztatów wynika również z konieczności rozwijania kompetencji komunikacyjnych. Rozmowa z osobą chorą i jej bliskimi często dotyczy tematów trudnych- cierpienia, pogarszającego się stanu zdrowia, lęku, straty czy śmierci. W takich sytuacjach szczególne znaczenie nabiera umiejętność aktywnego słuchania, właściwego reagowania na emocje, poszanowanie granic oraz dostosowanie komunikatu do potrzeb i możliwości rozmówcy. Drugim ważnym obszarem warsztatów będzie muzykoterapia przy łóżku chorego. Muzyka może stanowić dodatkowy sposób na nawiązanie kontaktu z osobą chorą, szczególnie wtedy gdy tradycyjna rozmowa jest utrudniona. Realizacja zadania odpowiada więc na potrzebę wzmocnienia osób, które same są źródłem wsparcia dla innych. Wyposażenie wolontariuszy Hospicjum w wiedzę, praktyczne narzędzia oraz możliwości wymiany doświadczeń może przyczynić się do większej pewności w podejmowaniu trudnych sytuacji, lepszego rozpoznawania własnych granic oraz bardziej świadomego towarzyszenia osobom chorym i ich rodzinom. Ważnym elementem warsztatów będzie również wspólna praca 20 wolontariuszy oraz wspólny obiad. Stworzy to przestrzeń do integracji, rozmowy i wymiany doświadczeń pomiędzy wolontariuszami. Wzajemne wsparcia jest szczególnie ważne w działaniach, które wiążą się z dużym obciążeniem emocjonalnym, dlatego warsztaty będą nie tylko formą edukacji, ale również okazją do budowania sieci relacji i poczucia wspólnoty osób działających na rzecz osób chorych onkologicznie. W efekcie realizacja warsztatów pozwoli połączyć rozwój kompetencji, profilaktykę wypalenia, integrację wolontariuszy oraz poznanie praktycznych metod wspierania osób chorych onkologicznie poprzez komunikację i muzykę. Dzięki temu uczestnicy będą lepiej przygotowani do świadomego, empatycznego i uważnego towarzyszenia osobom chorym oraz ich rodzinom.

Zadanie będzie polegać na przeprowadzeniu dwóch warsztatów w dniu 07.11.2026 r. w godzinach od 9.00 do 18.00 w Hotelu Solar Palace SPA & Wellness, ul. Jaszczurcza Góra 22, 11-700 Mrągowo. Pierwszy wykład dotyczący komunikacji oraz wypalenia będzie trwał 6 godz. zegarowych od godz. 9.00 do 15.00. Warsztat przeprowadzi psycholog, psychotraumatolog mający doświadczenie i kwalifikacje z zakresu prowadzonych zajęć. Następnie będzie przerwa obiadowa trwająca 30 minut podczas której uczestnicy oprócz wspólnego posiłku będą także mieli okazję do luźnej rozmowy i wymiany doświadczeń. Po przerwie odbędzie się druga część warsztatów dotycząca muzykoterapii trwająca 2 godziny zegarowe tj. od 15.30 do 17.30. Warsztaty z tego zakresu poprowadzi muzyk, gitarzysta, który ma doświadczenie w doborze repertuaru do potrzeb osób chorych onkologicznie. Całość warsztatów zakończy się podsumowaniem i wręczeniem certyfikatów trwającym 30 minut.

Zadanie skierowane jest do 20 osób wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha, mieszkańców miasta Mrągowa.

Grupę odbiorców stanowić będą wolontariusze, mieszkańcy miasta Mrągowa. Osoby w wieku od 18 do 85 lat.

Miejszem realizacji warsztatów oraz wspólny posiłek odbędą się w wynajętej sali konferencyjnej i restauracji w Hotel Solar Palace SPA & Wellness, ul. Jaszczurcza Góra 22, 11-700 Mrągowo.

Stowarzyszenie posiada biuro zaopatrzone w niezbędny sprzęt do realizacji zadania.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zorganizowanie warsztatu z zakresu komunikacji i profilaktyki wypalenia dla wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców Miasta Mrągowa	1 warsztat trwający 6 godzin zegarowych dla 20 osób, wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców Miasta Mrągowa w zakresie komunikacji z terminalnie chorymi osobami oraz ich rodzinami a także profilaktyki wypalenia	Lista obecności uczestników warsztatu, zdjęcia
Zorganizowanie warsztatu z zakresu muzykoterapii dla wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców Miasta Mrągowa	1 warsztat trwający 2 godziny zegarowe dla 20 osób, wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców Miasta Mrągowa w zakresie wykorzystania muzyki i dźwięku w kontakcie z osobami terminalnie chorymi oraz regulowania własnych emocji	Lista obecności uczestników warsztatu, zdjęcia
Zorganizowanie wspólnego obiadu oraz spotkania podsumowującego.	2 spotkania dla 20 osób wolontariuszy Hospicjum Domowego im. św. Wojciecha w Mrągowie, mieszkańców Miasta Mrągowa trwające po 30 minut łącznie 1 godzina zegarowa mające na celu wymianę doświadczeń, spostrzeżeń oraz wręczenie certyfikatów uczestnictwa w warsztatach	Lista obecności, zdjęcia

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

Hospicjum Domowe im. Św. Wojciecha w Mrągowie wielokrotnie realizowało zadania publiczne zlecone m.in. przez Gminę Miasto Mrągowo, w 2022 r. zadanie pn. „Warsztaty z zakresu przeciwdziałania wypaleniu aktywnemu wolontariuszy - Żeby dawać komuś siłę, trzeba mieć samemu siłę”, w 2024 roku szkolenie dla wolontariuszy z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz w 2025 r. szkolenie dla kandydatów do wolontariatu hospicyjnego.

Wykładowczyni prowadząca szkolenie z tematyki komunikacji oraz wypalenia jest psychologiem, psychoterapeutką, hipnoterapeutką i coachem akredytowanym na poziomie PCC przez ICF (International Coaching Federation) międzynarodową federację coachów. W pracy wykorzystuje podejście psychologii pozytywnej i podejście skoncentrowanego na rozwiązaniach (TSR). Ukończyła I i II poziom szkolenia terapeutycznego w nurcie TSR. Stosuje metody medytacji i kontemplacji w niwelowaniu stresu, rozeznawaniu

duchowym i dokonywaniu wyborów. Specjalizuje się w warsztatach szkoleniach z zakresu komunikacji intra- i interpersonalnej, zarządzania czasem, niwelowania stresu, współpracy i motywacji zespołów.

Wykładowca prowadząca warsztat z zakresu muzykoterapii jest muzykiem, gitarzystą, który ma doświadczenie w doborze repertuaru do potrzeb osób chorych onkologicznie oraz który prowadzi zajęcia muzyczne. Wykładowca ten realizował projekt „Czuła Trasa” ściśle wiązany z muzyką dla osób chorych onkologicznie.

Rozliczenie zadania poprowadzi księgowa z wykształceniem i wieloletnim doświadczeniem, która od 2016 r. za każdym razem zajmuje się rozliczeniem zadania publicznego i pozyskanych przez Hospicjum dotacji z Urzędu Miasta.

Monitoring zadania poprowadzi osoba posiadająca wieloletnie doświadczenie w pracy wolontariusza na rzecz naszego Hospicjum. Zna poruszaną na szkoleniu tematykę. Wielokrotnie uczestniczyła w prowadzonych przez Hospicjum szkoleniach. Sama aktywnie włącza się w działalność Stowarzyszenia.

Zadanie koordynuje osoba posiadająca doświadczenie w sprawach administracyjnych, zaangażowana w realizację zadań Hospicjum dofinansowywanych z UM w latach 2022-2024.

Wkład rzeczowy oferenta: komputer, drukarka, sprzęt audiowizualny, którego wycena nie jest możliwa.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztat z zakresu komunikacji i wypalenia (1 dzień x 6 godziny)	1 500 zł		
2.	wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztat z zakresu muzykoterapii (1 dzień x 2 godziny)	500 zł		
3.	usługa gastronomiczna na zakończenie szkolenia, podczas spotkania integracyjnego (20 osób)	2 000 zł		
4.	wynajem sali na warsztaty	500 zł		
5.	catering podczas warsztatów (kawa, herbata, woda, mały poczęstunek)	500 zł		
6.	wynagrodzenie dla koordynatora zadania (20 godz. x 40 = 800 zł)	800 zł		
7.	wynagrodzenie osoby prowadzącej rozliczenie zadania (10 godz. x 60 = 600 zł)	600 zł		
8.	wynagrodzenie za monitoring zadania (20 godz. x 40 = 800 zł)	800 zł		
9.	zakup materiałów na promocję, realizację i rozliczenie zadania (mat. do szkolenia notesy, długopisy, papier ksero, papier dekoracyjny, wydruki zdjęć, tusz do drukarki itp.)	700 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 900 zł	6 700 zł	1 200 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)* 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 HOSPICIUM


.....
Julian Osiecki

Komar
Data 25.09.2016r.

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

HOSPICIUM DOMOWE ŚW. WOJCIECHA
11-700 Mragowo, ul. W. W. W. 1
tel. 66 320 57
NIP 742-19-97-796, REGON 511412900
KRS 0000061654

