

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

REGULAMIN PROJEKTU „MOC DOBROSTANU”

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w zadaniu publicznym „MOC DOBROSTANU” (dalej „projekt”) dofinansowanym ze środków Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030, edycja 2025 na podstawie umowy z Narodowym Instytutem Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego (NIW-CRSO).
2. Projekt jest realizowany w okresie od 01.07.2025 r. do 30.06.2026 r.
3. Realizatorem projektu jest FUNDACJA „HOLISTYCZNE CENTRUM WSPARCIA” z siedzibą przy ul. Związkowej 27, 20-148 Lublin.
4. Biuro projektu „MOC DOBROSTANU” mieści się przy ul. Długiej 5, lok. 15, 20-346 Lublin. Dane kontaktowe: tel. 605 995 177, e-mail – fundacjahcw@gmail.com, strona internetowa - hcw.org.pl.
5. Głównym celem projektu jest holistyczne przeciwdziałanie wypaleniu (zawodowemu, rodzicielskiemu) oraz poprawa dobrostanu 20 kobiet będących matkami, mieszkanek Lublina lub powiatu lubelskiego, rozumiane jako poprawa jakości życia w aspekcie psychologicznym, fizycznym, emocjonalnym, społecznym. Cele szczegółowe to m.in. poprawa jakości relacji w rodzinach, które tworzą uczestniczki projektu, tworzenie indywidualnych programów radzenia sobie ze stresem i problemami życia codziennego, a także nauka godzenia różnych ról życiowych i znajdowania równowagi pomiędzy pracą, obowiązkami a odpoczynkiem. Cel główny i cele szczegółowe zostaną osiągnięte do 30.06.2026 r. poprzez realizację następujących działań: a) indywidualne wsparcie poradnicze; b) program dwutorowego wsparcia mentalnego; c) nowoczesny wolontariat – wolontariat talentów; d) klub Mam pn. "Nasza przestrzeń"; e) terapia leśna z powstaniem gry terenowej "Do lasu po skarb"; f) organizacja wystawy fotograficznej i kiermaszu charytatywnego.
6. Udział w projekcie jest bezpłatny.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

§ 2

Uczestniczki

Bezpośrednią grupą docelową w projekcie jest 20 kobiet będących matkami, powyżej 18 roku życia, zamieszkujących w Lublinie lub sąsiednich gminach (powiat lubelski), kobiety aktywne lub nieaktywne zawodowo, pełniące różne role społeczne, doświadczające we własnej ocenie wypalenia (rodzicielskiego, zawodowego), wyczerpania rolą rodzicielską czy też mające trudności w łączeniu różnych ról życiowych.

§ 3

Rekrutacja

1. Aby wziąć udział w projekcie, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy wraz z kwestionariuszem autodiagnozy.
2. Powyższe dokumenty są dostępne w biurze projektu, podczas spotkań bezpośrednich oraz na stronie internetowej Fundacji, w zakładce projektu.
3. Wypełnione dokumenty należy przekazać/przesłać na wskazany adres biura projektu lub przesłać w formie skanu na adres e-mail biura projektu.
4. Zespół projektu przeprowadzi z kandydatkami rozmowy indywidualne (osobiste lub via Internet). Rozmowy te nie będą miały charakteru kwalifikacyjnego, a jedynie służyć będą weryfikacji motywacji danej osoby do udziału w projekcie - potwierdzenie znajomości warunków uczestnictwa, potwierdzenie gotowości udziału we wszystkich działaniach, wstępna analiza indywidualnych potrzeb danej kandydatki.
5. Po rozmowie kandydatka będzie mogła ostatecznie potwierdzić swój udział w projekcie lub zrezygnować z dalszego procesu rekrutacji.
6. O zakwalifikowaniu do projektu będzie decydować kolejność zgłoszeń. W przypadku większej liczby kandydatek niż miejsc w projekcie, w pierwszej kolejności zostaną zakwalifikowane osoby w największym stopniu spełniające kryteria grupy docelowej, a zatem kobiety, które w największym stopniu doświadczają negatywnych zjawisk (na podstawie kwestionariusza autodiagnozy) w rodzaju wypalenia rodzicielskiego, zawodowego, wyczerpania rolą rodzicielską, trudności w łączeniu ról życiowych.
7. Po zakończeniu procesu rekrutacji zostanie utworzona podstawowa lista osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie, jak również lista rezerwowa, która



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

zostanie uruchomiona w przypadku rezygnacji osoby/osób z listy podstawowej.

§ 4

Zakres wsparcia

W ramach projektu zrealizowane zostaną następujące działania:

1. INDYWIDUALNE SPOTKANIA PORADNICZE - wsparcie uczestniczek w zdiagnozowaniu i rozwiązaniu bieżących trudności natury psychologicznej, zawodowej, prawnej. Każda z pań zakwalifikowanych do udziału w projekcie będzie miała możliwość indywidualnego spotkania się ze specjalistami wybranymi spośród następujących:
 - a. psycholog - wsparcie w zakresie rozwiązywania bieżących problemów natury psychicznej, mentalnej, emocjonalnej;
 - b. doradca zawodowy - wsparcie w zakresie rozwiązywania problemów związanych z wypaleniem zawodowym, reorganizacją życia zawodowego, diagnoza kompetencji zawodowych, pomoc w tworzeniu CV;
 - c. doradca rodzinny - wsparcie w zakresie rozwiązywania trudności związanych z funkcjonowaniem rodziny czy też trudności związanych z pełnieniem roli matki, żony;
 - d. doradca/pracownik socjalny - wsparcie dla osób borykających się z problemami socjalnymi/materialnymi;
 - e. prawnik - wsparcie w rozwiązaniu problemów natury prawnej;
 - f. pośrednik pracy - w przypadku zdiagnozowania potrzeby znalezienia lub zmiany pracy, pośrednik przedstawi konkretne oferty dostępne na rynku, przygotuje do rozmowy rekrutacyjnej.

Każda uczestniczka może wybrać 2 lub 3 specjalistów (na etapie rekrutacji – wskazanie w formularzu zgłoszeniowym). W przypadku wyboru 3 specjalistów – będzie to łącznie 6 godzin zegarowych, 2 spotkania z każdym specjalistą po 1 godzinie, natomiast w przypadku wyboru 2 specjalistów – będzie to łącznie 6 godzin zegarowych, 3 spotkania z każdym specjalistą po 1 godzinie.

2. TRENING MENTALNY OSOBISTY SZYTY NA MIARĘ – wsparcie uczestniczek w przeciwdziałaniu wypaleniu oraz zwiększaniu ich dobrostanu psychicznego.

Wsparcie realizowane przez profesjonalnego psychologa/trenera mentalnego podczas spotkań indywidualnych: 3-5 sesji (zależnie od potrzeb uczestniczek) po 1 godzinie zegarowej każda. Trening pomoże uczestniczkom w zrozumieniu samych siebie, zdefiniowaniu obszaru lub obszarów do zmiany, a także we wprowadzeniu zmiany i w doskonaleniu umiejętności niezbędnych do samorozwoju. Uzupełnieniem treningu będą mniej formalne spotkania w ramach tzw. treningu mentalnego koleżeńskiego. W tym przypadku trenerami będą kobiety-wolontariuszki, którym udało się pokonać problemy typu wypalenie rodzicielskie, wypalenie zawodowe lub które z powodzeniem i w sposób satysfakcjonujący dla samych siebie łączą różne role życiowe. Dla każdej z uczestniczek przewidujemy 2-3 spotkania w ramach treningu mentalnego koleżeńskiego, trwające po ok. 1,5-2 godz., łącznie średnio 5 godz. dla każdej uczestniczki. Spotkania odbywać się będą w nieformalnej atmosferze, np. w kawiarni, na spacerze, itp.

3. KLUB MAM "Nasza przestrzeń" - przestrzeń do spotkań dla uczestniczek projektu. Spotkania klubu będą stanowiły forum wymiany poglądów i doświadczeń związanych z macierzyństwem, wychowaniem dzieci - uczestniczki będą mogły dzielić się ze sobą swoimi trudnościami i sukcesami, a jednocześnie będą wzajemnie udzielać sobie wsparcia. Poprzez spotkania klubu uczestniczki będą wzajemnie wzmacniały się w procesie przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu i zawodowemu, będą motywowały się do rozwoju w aspekcie psychicznym, emocjonalnym, fizycznym i społecznym. Spotkaniom klubu będą towarzyszyły aktywizacyjne warsztaty kreatywne. Tematyka tych warsztatów będzie obejmować następujące zagadnienia:

- a. Wartościowa JA budowanie nawyku zwyciężania, zdrowego poczucia własnej wartości (poznanie siebie, potrzeb, talentów);
- b. Spacer stanów - jak rozpoznawać i radzić sobie z trudnymi emocjami;
- c. Komunikowanie osobistych granic - jak budować dobre/trwałe relacje z innymi;
- d. Dźwięki duszy - jak, karmić duszę, rozwijać empatię;

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

e. ANTYKRUCHA JA –jak budować rezyliencję, dawać sobie prawo do porażki, minimalizować stres, strach, ból;

f. Balans=wewnętrzny spokój – jak zachować równowagę.

Spotkania klubu będą realizowane w dwóch grupach, po średnio 10 osób każda. Dla każdej grupy zostanie zorganizowanych 6 spotkań po 3 godziny zegarowe każde (łącznie dla obu grup 36 godzin). W spotkaniach klubu matki będą mogły uczestniczyć ze swoimi dziećmi – na czas spotkania dziećmi zaopiekuje się animatorka. Podczas spotkań uczestniczki będą mogły skorzystać z poczęstunku (kawa, herbata, ciastka, woda).

4. WOLONTARIAT TALENTÓW - celem działania jest odkrycie przed uczestniczkami projektu możliwości dzielenia się własnymi talentami i możliwościami z innymi, w sposób świadomy, niewymuszony, zgodny z samą sobą, zgodnie z koncepcją, że wolontariat ubogaca nie tylko biorcę pomocy, ale i jej dawcę. Działanie składać się będzie z trzech komponentów:

a. szkolenie dotyczące nowoczesnego podejścia do wolontariatu obejmujące takie zagadnienia jak wolontariat talentów, personalizacja ofert wolontariatu, jak szukać wolontariatu odpowiedniego dla mnie, prawa i obowiązki wolontariusza (realizowane w wymiarze 3 godziny zegarowe na grupę).

b. warsztaty rozpoznawania własnych talentów, kompetencji, możliwości oraz potrzeb jako wolontariusza (realizowane w wymiarze 3 godziny zegarowe na grupę)

Powyższe zajęcia przeprowadzi koordynator wolontariatu uczestniczący w Korpusie Solidarności albo koordynator wolontariatu wybranej lubelskiej organizacji pozarządowej, która promuje nowoczesne podejście do wolontariatu (np. Polski Czerwony Krzyż).

c. Wolontariat kompetencji/talentów realizowany przez uczestniczki w wybranej indywidualnie organizacji pozarządowej lub instytucji świadczącej pomoc potrzebującym z województwa lubelskiego. Przewiduje się min. 6 godzin wolontariatu indywidualnego lub rodzinnego,

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

świadczanego przez każdą z uczestniczek projektu (w miarę możliwości czasowych). Na czas trwania wolontariatu uczestniczki będą objęte ubezpieczeniem NNW.

5. TERAPIA LEŚNA Z POWSTANIEM GRY TERENOWEJ "DO LASU PO SKARB" – celem działania jest podniesienie motywacji uczestniczek do dbania o własny dobrostan wypracowany w toku pozostałych działań, wzmocnienie go i utrwalenie postaw służących dbaniu również o własne potrzeby. W założeniu udział uczestniczek w tym wydarzeniu przyczyni się do zredukowania stresu, wyciszenia umysłu, podniesienia odporności, odzyskania sił witalnych i energii życiowej, co z kolei pozwoli zwiększyć poczucie własnej wartości i chęć dbania o własne potrzeby. Terapia leśna wykorzystuje korzystne właściwości natury do poprawy zdrowia i samopoczucia. Polega na celowym i uważnym przebywaniu w lesie, korzystaniu z jego zasobów i pozytywnego oddziaływania na organizm człowieka. W ramach działania zostaną zorganizowane dwa wyjazdy (dla każdej grupy – średnio 10 osób w każdej) w zalesione miejsca na obszarze województwa lubelskiego (np. okolice Lasów Kozłowieckich, Roztocza) lub województw ościennych. Każdy wyjazd będzie trwał 3 dni (2 noclegi). Ramowy plan wyjazdu:

- a. Dzień 1: Przyjazd, obiad, warsztat tworzenia indywidualnego programu kontaktu z naturą, kolacja, wieczór antystresowy z dźwiękami.
- b. Dzień 2: Śniadanie, kąpiel leśna w myśl japońskiej praktyki Shinrin-Yoku. Podczas dnia w lesie obiad w formie pikniku, tworzenie gry terenowej, kolacja, wieczór antystresowy z herbatami/ziołami.
- c. Dzień 3: Śniadanie, ostatni krótki spacer/kąpiel leśna, wyjazd.

W przerwach - słuchanie muzyki relaksacyjnej, czytanie książek, itp.

Podczas wyjazdów powstanie również gra terenowa „Do lasu po skarb”, którą stworzą uczestniczki projektu wraz z osobą prowadzącą. Będzie to podróż po lesie w poszukiwaniu skarbu, jakim jestem "ja sama". Podróż ta pozwoli na odkrycie osobistych zalet, ukrytych talentów, a tym samym wpłynie na poprawę poczucia własnej wartości, wiary w swoje możliwości, a w rezultacie – wyższego poziomu dobrostanu. Celem gry będzie również szukanie balansu, uspokojenia,

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

uzdrowienia, gra będzie zaproszeniem do powrotu do matki ziemi, do zanurzenia się w zieleni, do przeanalizowania zagadnienia „las kontra świat wirtualny”. Pakiet gry zawierał będzie około 32 karty obrazkowe i karty opisowe, mówiące na co zwrócić uwagę podczas spaceru.

6. WYSTAWA KOŃCOWA I KIERMASZ CHARYTATYWNY - zostaną zorganizowane dwie wystawy zdjęć z przebiegu projektu, których wernisaż połączony będzie z kiermaszem charytatywnym. Pierwsza wystawa zrealizowana zostanie w 12.2025 r. i pozwoli na ukazanie częściowych efektów realizacji projektu. Druga wystawa będzie zwieńczeniem projektu i zaplanowana została na 06.2026 r., co pozwoli nam ukazać końcowe efekty realizacji projektu. Wydarzenie adresowane jest do członków społeczności lokalnej, rodzin uczestniczek projektu, przedstawicieli władz lokalnych, mediów, organizacji pozarządowych. Wybrane zdjęcia (około 20 sztuk) będą przedstawiać zarówno działania projektowe, ale przede wszystkim piękno biorących w nich udział kobiet, jak i proces przełamywania przez nie własnych barier. W czasie kiermaszu za symboliczną cegiełkę będzie można zakupić wykonane w domu rękodzieło, ciasta, prace plastyczne, itp. Dochód z kiermaszu uczestniczki przekażą na rzecz podopiecznych wybranej przez siebie lubelskiej organizacji pozarządowej w formie darowizny. Wystawę i kiermasz przygotowują uczestniczki 2 grup projektowych.

§ 5

Organizacja wsparcia

1. Wszystkie działania, z wyjątkiem TERAPII LEŚNEJ, będą realizowane na terenie miasta Lublina lub powiatu lubelskiego (zależnie od miejsca, z którego będą pochodzić uczestniczki).
2. Spotkania w miarę potrzeb będą odbywały się w pomieszczeniach bez barier architektonicznych. Dokładne miejsca oraz daty realizacji poszczególnych działań zostaną przekazane uczestniczkom w trakcie ich udziału w projekcie – harmonogram wsparcia zostanie dostosowane do potrzeb i możliwości uczestniczek.
3. Realizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w harmonogramie oraz miejscu odbywania zajęć. Uczestniczki o zmianach będą informowane na bieżąco.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

4. Każda uczestniczka potwierdza udział w poszczególnych formach wsparcia na listach obecności.
5. Uczestniczki wyrażają zgodę na nieodpłatne, wielokrotne, bezterminowe utrwalanie i rozpowszechnianie swojego wizerunku utrwalonego podczas realizacji projektu bez konieczności każdorazowego zatwierdzania wymienionych czynności. Zgoda obejmuje wykorzystanie, utrwalenie, obróbkę i powielanie zdjęć oraz filmów powstałych w związku z realizacją działań w projekcie za pośrednictwem dowolnego medium (np. Internet, prasa, publikacje reklamowe) wyłącznie w celach promocyjnych projektu.

§ 6

Obowiązki uczestniczek

1. Uczestniczki są zobowiązane do:
 - a) regularnego, punktualnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach;
 - b) wypełniania wszelkich dokumentów związanych z realizowanym projektem, w tym do potwierdzania swojej obecności na dokumentach poświadczających udział w projekcie (m.in. listy obecności).
2. Każda uczestniczka projektu jest zobowiązana do bieżącego informowania realizatora projektu o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić lub uniemożliwić dalszy jej udział w projekcie, a także o zmianach danych osobowych, w tym w szczególności danych kontaktowych, przez cały okres trwania projektu.
3. Uczestniczki są zobowiązane do udziału w całej ścieżce wsparcia, tj. INDYWIDUALNYM WSPARCIU PORADNICZYM, TRENINGU MENTALNYM SZYTYM NA MIARĘ, WOŁONTARIACIE TALENTÓW, KLUBIE MAM PN. "NASZA PRZESTRZEŃ", TERAPII LEŚNEJ Z POWSTANIEM GRY TERENOWEJ "DO LASU PO SKARB"; ORGANIZACJI WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ I KIERMASZU CHARYTATYWNEGO, jednocześnie zobowiązują się, że w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie, niezwłocznie poinformują o tym fakcie realizatora projektu.
4. Realizator projektu zastrzega sobie prawo do wykreślenia uczestniczki z listy osób biorących udział w projekcie w przypadku naruszenia przez nią niniejszego regulaminu oraz zasad współżycia społecznego, w szczególności w przypadku

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

naruszenia w trakcie udziału w projekcie nietykalności cielesnej innych osób, udowodnionego aktu kradzieży lub szczególnego wandalizmu.

§ 7

Ewaluacja

1. Uczestniczki są zobowiązane do udziału w badaniach ewaluacyjnych prowadzonych przez realizatora projektu oraz podmioty zewnętrzne na zlecenie NIW-CRSO.
2. Wszystkie uczestniczki mają obowiązek rzetelnego wypełniania wszelkich dokumentów ewaluacyjnych dostarczonych przez realizatora i podmioty działające na zlecenie NIW-CRSO.

§ 8

Postanowienia końcowe

1. Uczestniczki są zobowiązane do respektowania zasad niniejszego regulaminu. Złożenie dokumentów zgłoszeniowych jest jednoznaczne z zaakceptowaniem warunków i postanowień niniejszego regulaminu.
2. Regulamin dostępny jest w biurze projektu i na stronie internetowej Fundacji.
3. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 01.07.2025 r.
4. Realizator zastrzega sobie możliwość wniesienia zmian do regulaminu. Aktualny regulamin realizator będzie umieszczał na stronie internetowej Fundacji.
5. Realizator zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy danych uczestniczek, które będą zbierane i przetwarzane zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 13 czerwca 2016 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r. poz. 922 z późn. zm.) w celach związanych z rekrutacją, realizacją i ewaluacją projektu.