

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 lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miejski w Gdańsku
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Ochrona zdrowia psychicznego Promocja zdrowia i zapobieganie wybranym chorobom cywilizacyjnym

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: FUNDACJA WSPIERANIA ROZWOJU EDUKACYJNEGO I ARTYSTYCZNEGO "GRAJDOŁEK" , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001124754 , Kod pocztowy: 80-283 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: UL. MORENOWE WZGÓRZE , Numer posesji: 18 , Numer lokalu: 56 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: https://www.facebook.com/grajdolek.lekcje , Adres e-mail: grajdolek.morena@gmail.com , Numer telefonu: 505344179 ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Wioletta Krzemińska Adres e-mail: grajdolek.morena@gmail.com Telefon: 505344179

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	#BezSpiny – jak radzić sobie z „życiem”			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.04.2025	Data zakończenia	14.06.2025

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Opis zadania

Projekt: #BezSpiny – jak radzić sobie z „życiem”

1. Opis projektu

#BezSpiny – jak radzić sobie z „życiem” to cykl warsztatów antystresowych dla młodzieży w wieku 13-18 lat, których celem jest zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego oraz nauczenie skutecznych metod radzenia sobie z codziennym stresem, presją społeczną i emocjonalnymi wyzwaniami.

Warsztaty łączą edukację psychologiczną z praktycznymi ćwiczeniami relaksacyjnymi, technikami oddechowymi i treningiem uważności (mindfulness). Program uzupełniony jest o spotkanie z dietetykiem, który wyjaśni, jak sposób odżywiania wpływa na poziom stresu i zdolność koncentracji. Projekt zakłada dotarcie ogółem do minimum 5 180 osób.

2. Cele projektu

- Zwiększenie świadomości młodzieży na temat zdrowia psychicznego.
- Nauka prostych, skutecznych technik radzenia sobie ze stresem.
- Praktyczne zastosowanie metod relaksacyjnych, np. ćwiczeń oddechowych.
- Wzmocnienie odporności psychicznej i emocjonalnej młodzieży.
- Edukacja na temat wpływu diety na stres i koncentrację.
- Promowanie otwartej rozmowy o emocjach i dobrostanie psychicznym.

3. Grupa docelowa

Projekt jest skierowany do młodzieży w wieku 13-18 lat z Gdańska, w szczególności do uczniów szkół średnich, placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz domów sąsiedzkich. W warsztatach mogą brać udział również nauczyciele i opiekunowie zainteresowani tematyką wsparcia psychologicznego młodzieży.

4. Harmonogram realizacji

Liczba spotkań: 6 warsztatów po 2 godziny każdy

Miejsca realizacji: lokale społeczne w 2 lokalizacjach.

Proponowany plan warsztatów:

- 1) „Mapa stresu” – co nas stresuje i jak to rozpoznać? (prowadzenie: terapeuta dzieci i młodzieży)
- 2) „Oddech i uważność” – praktyczne techniki radzenia sobie z napięciem (ćwiczenia mindfulness)
- 3) „Złap równowagę” – jak dbać o zdrowie psychiczne na co dzień?
- 4) „Jesteś tym, co jesz” – dieta a stres i koncentracja (warsztat z dietetykiem)
- 5) „Stres STOP” – jak radzić sobie z napięciem przed egzaminami i w sytuacjach społecznych?
- 6) „Twoja moc” – podsumowanie, plan działania na przyszłość

6. Metody promocji

- 1- Social media (Facebook, Instagram, TikTok) – posty promujące projekt.
- 2- Plakaty i ulotki w szkołach, domach sąsiedzkich i bibliotekach.
- 3- Współpraca z placówkami edukacyjnymi i organizacjami młodzieżowymi.
- 4- Relacja z warsztatów na stronie Fundacji.

7. Oczekiwane efekty

- 1) Poprawa umiejętności radzenia sobie ze stresem u młodzieży
- 2) Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- 3) Nabycie umiejętności relaksacyjnych i uważności
- 4) Wzmocnienie odporności psychicznej uczestników
- 5) Lepsza koncentracja i zarządzanie emocjami w codziennym życiu

Projekt wpisuje się w Gdański Program Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym oraz Gdański Program Ochrony Zdrowia Psychicznego, wspierając profilaktykę zdrowia psychicznego wśród młodzieży. Warsztaty będą prowadzone przez doświadczonych trenerów, terapeuta dzieci, młodzieży i rodzin Aleksandra Złota oraz dietetyka klinicznego - Karolina Ferdyn.

Fundacja ma duże doświadczenie w prowadzeniu kampanii informacyjnych o projekcie, które mają na celu odpowiednie trafienie do grupy docelowej, co przekłada się na frekwencję na wydarzeniach.

Miejsce realizacji

Dolne Miasto (Centrum Dolna Brama) oraz lokal społeczny w Galerii Morena.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba przeprowadzonych warsztatów	12	harmonogram, listy obecności
Liczba uczestników działań stacjonarnych	minimum 180 osób	listy obecności
Liczba uczestników działań w sieci (kampania informacyjno-promocyjna projektu)	minimum 5000 osób	statystyki z mediów społecznościowych

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Wspierania Rozwoju Edukacyjnego i Artystycznego „Grajdołek” to organizacja non-profit z siedzibą w Gdańsku, której celem jest integracja społeczna, rozwój kreatywności i edukacja kulturalna lokalnych społeczności. Nasze działania odzwierciedlają potrzeby mieszkańców, szczególnie w obszarach ograniczonego dostępu do kultury i sztuki. Dzięki współpracy z instytucjami, szkołami oraz partnerami lokalnymi, realizujemy projekty o wysokiej wartości społecznej, dostosowane do różnorodnych grup odbiorców. Wcześniejsza działalność oferenta Fundacja od lat realizuje liczne inicjatywy, które ściśle wpisują się w obszary działań wskazane w zadaniach publicznych z zakresu kultury, edukacji i aktywizacji społecznej: „Grajdołek Kreatywnie” – cykl warsztatów artystycznych z personalizacji odzieży i tworzenia ceramiki, skierowany do młodzieży i dorosłych, realizowany m.in. we współpracy z Zespołem Szkół Kreowania Wizerunku. „#Grajdołek w Podróż” – mobilny program kreatywnych warsztatów dla dzieci i młodzieży w miejscowościach o ograniczonym dostępie do kultury. „#GrajdołekWybieraZdrowie” – projekt edukacyjny dla dzieci, uczący zdrowego stylu życia poprzez sztukę, muzykę i zajęcia ruchowe. Sezonowe warsztaty artystyczne – świąteczne zajęcia z tworzenia personalizowanych upominków, takich jak kubki i bombki, które łączą rozwój umiejętności manualnych z budowaniem więzi społecznych. „W zdrowym ciele, zdrowy duch!” – warsztaty dietetyczne, organizowane w ramach Gdańskiego Funduszu Sportowo-Rekreacyjnego, promujące zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. Nasza działalność idealnie wpisuje się w strategiczne cele zadania, koncentrując się na edukacji kulturalnej, promowaniu tożsamości lokalnej oraz aktywizacji mieszkańców Gdańska. Projekty realizowane przez Fundację „Grajdołek” wzmacniają uczestnictwo w kulturze, rozwijają kompetencje artystyczne i edukacyjne oraz wspierają integrację międzypokoleniową i społeczną. Dzięki naszemu doświadczeniu oraz efektywnemu modelowi działania, jesteśmy gotowi skutecznie realizować zadanie publiczne, zapewniając jego wysoką jakość oraz trwałe efekty dla społeczności lokalnej.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Grajdołek posiada szerokie doświadczenie w organizacji warsztatów artystycznych, edukacyjnych oraz prozdrowotnych, skierowanych do różnych grup odbiorców. W ramach naszej działalności realizujemy cykl poranków dla rodziców z terapeutami, które umożliwiają wymianę doświadczeń, konsultacje ze specjalistami oraz zdobywanie wiedzy na temat rozwoju dziecka i metod wsparcia. Spotkania te cieszą się dużym zainteresowaniem wśród rodziców, ponieważ pozwalają na otwartą dyskusję oraz praktyczne wskazówki dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

Ponadto organizujemy zajęcia z dietetykami, podczas których uczestnicy zdobywają praktyczną wiedzę o zdrowym odżywianiu, bilansowaniu diety dzieci oraz świadomym wyborze produktów spożywczych. Warsztaty te są prowadzone w interaktywny sposób, często wzbogacone o elementy praktyczne, takie jak analiza składu produktów czy wspólne przygotowywanie prostych, zdrowych przekąsek. Dzięki współpracy z wykwalifikowanymi dietetykami, uczestnicy mogą skorzystać z indywidualnych konsultacji oraz dostosowanych do swoich potrzeb porad żywieniowych.

Nasza działalność obejmuje również warsztaty artystyczne i kreatywne, w tym zajęcia z rysunku komiksowego (manga) oraz linorytu. Organizujemy warsztaty komiksowe, które rozwijają zarówno umiejętności plastyczne, jak i zdolność opowiadania historii w formie wizualnej. Uczestnicy uczą się podstaw rysunku, kompozycji, ekspresji postaci oraz budowania narracji w kadrach. Zajęcia te cieszą

się dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród młodzieży, która inspiruje się kulturą japońską i wykorzystuje komiks jako formę wyrażania siebie. Wykorzystujemy nowoczesne technologie – instruktor pracuje na tablecie graficznym, a uczestnicy mogą na żywo obserwować proces tworzenia rysunku i samodzielnie go odtwarzać.

Nasze doświadczenie w realizacji projektów edukacyjnych i kulturalnych pozwala nam dostosowywać działania do potrzeb różnych grup społecznych. Łączymy tradycyjne formy warsztatów z nowoczesnymi technologiami i interaktywnymi metodami pracy, dzięki czemu nasze zajęcia angażują uczestników i sprzyjają efektywnej nauce poprzez praktyczne doświadczenie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

1) Zasoby ludzkie:

- Terapeuta dzieci i młodzieży prowadzący warsztaty antystresowe
- Dietetyk kliniczny prowadzący warsztat o wpływie diety na stres
- Koordynator projektu nadzorujący organizację i logistykę (wkład własny)
- Wolontariusze wspierający organizację warsztatów (wkład własny)

2) Zasoby materialne:

- Wynajęte sale w placówkach partnerskich.
- Materiały edukacyjne: plakaty, materiały do ćwiczeń relaksacyjnych.
- Sprzęt audiowizualny: projektor, ekran, głośniki do prezentacji.
- Narzędzia do ćwiczeń mindfulness i technik oddechowych.
- Pozostały sprzęt posiadany przez fundację: laptop, aparat, gimbal.

3) Zasoby finansowe:

- Środki z dofinansowania

4) Inne:

- Sieć kontaktów z placówkami edukacyjnymi, domami sąsiedzkimi i organizacjami wspierającymi młodzież.
- Sieć kontaktów z mediami.
- Media społecznościowe Fundacji do kampanii promocyjno-informacyjnej.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie terapeuty (12 warsztatów x 2 godz. x 400 zł)	4 800,00		
2.	Wynagrodzenie dietetyka (2 warsztaty x 2 godz. x 500 zł)	1 000,00		
3.	Usługi fotograficzne	500,00		

4.	Wypożyczenie do technik relaksacyjnych (np. maty do ćwiczeń, poduszki sensoryczne, piłeczki antystresowe, aromaterapia – dyfuzory i olejki)	2 000,00		
5.	Materiały promocyjne (druk) oraz koszty kampanii informacyjno-promocyjnej	1 700,00		
6.	Koszt koordynacji projektu (koordynator) - wkład osobowy [30 h x 50 zł]	1 500,00		
7.	Przygotowanie grafik do publikacji i druku (grafik) - wkład osobowy [łącznie 12 grafik do poszczególnych warsztatów + 10 dodatkowych grafik informacyjno-promocyjnych (w tym projekt plakatu)= 22 grafiki; koszt jednostkowy = 80 zł]	1 760,00		
8.	Koszty obsługi technicznej - przygotowanie do warsztatów - wkład osobowy (wolontariusze) [1 wolontariusz na spotkanie trwające 2 h = 24 h; koszt jednostkowy = 30 zł]	720,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		13 980,00	10 000,00	3 980,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), 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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. inne dokumenty istotne dla oceny oferty (*fakultatywny*)

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.