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)]	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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: **Polski Związek Eerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Główny w Warszawie 00-501 WARSZAWA ul. Bracka 5 -Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów I Inwalidów w Gdańsku,**, Forma prawna: **Stowarzyszenie Rejestrowe**, Numer Krs: **0000109984**, Kod pocztowy: **00-501**, Poczta: **Warszawa**, Miejscowość: **Warszawa**, Ulica: **Bracka**, Numer posesji: **5**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Warszawa**, Gmina: **Warszawa**, Strona www: , Adres e-mail: **biuro@emeryci.pomorskie.pl**, Numer telefonu: **58 340 07 07, 662 537 670**, **Adres korespondencji:** Kod pocztowy: **80-264**, Poczta: **Gdańsk**, Miejscowość: **Gdańsk**, Ulica: **al. Grunwaldzka**, Numer posesji: **131 a**, Województwo: **pomorskie**, Powiat: **Gdańsk**, Gmina: **m. Gdańsk**,

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	**Grażyna Lipniacka** **Adres e-mail: biuro@emeryci.pomorskie.pl Telefon: 583400707 lub 662 537 670**

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	POKONAĆ BÓL			
2. Termin realizacji zadania[2)]	Data rozpoczęcia	16.03.2025	Data zakończenia	12.06.2025

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

Opis zadania

Zadanie publiczne zawiera się w statucie działalności tut. Związku i wpisuje się w zakres rehabilitacji społecznej i fizycznej .
Odbiorcami zadania będzie ok 40 osób ,, mieszkańców Gdańska, w różnym wieku, różnej płci i różnym stanie mobilności, borykających się z różnego rodzaju zaburzeniami zdrowia, którym towarzyszy ból. Nasza propozycja dotyczy wdrożenia wartościowego i sprawdzonego cyklu ćwiczeń , mających na celu bezpieczne niwelowanie u ćwiczących bólu. Wobec powyższego, postanowiliśmy skorzystać z autorskiego projektu doktora Łukasza Płóciennika , właściciela firmy FitnessFitback , który to profesjonalnie i bezpiecznie przeprowadzi cykl takich ćwiczeń , dzięki którym - zredukuje częstotliwość występowania sytuacji bólowych, zatem - przyniesie ulgę uczestnikom, Projekt, pod autorskim tytułem pt. "Ćwiczenia na Receptę", dotyczy wdrażania pozytywnej aktywności fizycznej, posiada dwa zasadnicze podłoża:
- biologiczny (funkcjonalny) – przez rytmiczną stymulację dźwiękową oddziałujemy na synchronizację kory słuchowej z ośrodkami motorycznymi mózgu i to przekłada się na reedukację ruchową z kształtowaniem koordynacji, a dalej przeciwbólowy efekt zmian. Po serii treningów ze wzmocnieniami sensorycznymi, ćwiczący zyskują bardziej zrównoważone napięcie mięśni oraz lepiej – symetrycznie, realizują szereg ważnych czynności motorycznych;
- metodyczny – podawanie zewnętrznych wskazówek czasowych osadza trening zdrowia w ściślejszym rozumieniu zaleceń WHO (Światowej Organizacji Zdrowia).
Dla potrzeb schorzeń potencjalnych uczestników ćwiczeń - członków naszej organizacji - planujemy przeprowadzić przeciwbólowy trening leczniczy w chorobach grzbietu oraz układu krążeniowo-oddechowego, jako wyraz wspomagania leczenia farmakologicznego.
Oba zasugerowane typy zajęć zostaną zrealizowane z najwyższym poszanowaniem bezpieczeństwa i kondycji fizycznej Uczestników. Za podstawowy atut wspomnianych ćwiczeń uważa się czytelność wysiłku fizycznego wraz z ukierunkowaniem do konkretnego celu;, prostotę w dozowaniu, skuteczność, oryginalność i mierzalność.
Posługując się autorskim opisem dr Łukasza Płóciennika zacytujemy przykładowy opis jednego z ćwiczeń projektu: wznosy ramion (RR) w różnych ustawieniach względem linii obręczy barkowej z leżenia przodem – żarg. „literki": I, V, T, W, A, O. Do ćwiczenia pierwszych pięciu zadań ustawiamy metronom (M) na 30 ud./min. Z kolei dozowanie "O" niech odbywa się z częstotliwością 15 ud./min. Wykonujemy po 10-15 powtórzeń dla każdego wariantu, pamiętając o maksymalnie wyprostowanych łokciach. Przerwy pomiędzy literami to 10 uderzeń metronomu zaprogramowanego na 30 ud./min. Dodać należy, że dr Łukasz Płóciennik czynnie współpracuje z Akademią Medyczną oraz innymi ośrodkami medycznymi w Gdańsku, jego działania przynoszą oczekiwane efekty i cieszą się bardzo dobrą opinią pacjentów bólowych (i nie tylko).

Realizacja powyższego projektu, jest kontynuacją poprzedniego projektu z 2024 r pt: " Walczymy z Bólem" który wśród członków naszego Związku mieszkańców miasta Gdańska w wieku senioralnym , cieszył się pozytywnym odbiorem a ilość chętnych do udziału w nim, przerosła nasze oczekiwania. W pierwszej kolejności do udziału w projekcie ,zaprosimy ,tych którzy byli na liście rezerwowej w poprzedniej edycji i niestety nie uczestniczyli, z braku miejsc.
Z analizy Ankiet Satysfakcji , która była wypełniana przez wszystkich uczestników (42 osoby) na zakończenie cyklu ćwiczeń wysuwają się następujące wnioski: na pytanie zadane uczestnikom dot. zwiększenia swojej aktywności fizycznej przed rozpoczęciem ćwiczeń i po ich zakończeniu: - moja aktywność fizyczna znacznie się zwiększyła - odpowiedziało 36 uczestników, co stanowiło 86 % odpowiedzi pozytywnych na pytanie zadane uczestnikom dot. nawiązania nowych kontaktów ze

środowiskiem podniesienie jakości życia i psychofizycznych warunków funkcjonowania pozytywnie odpowiedziało 37 uczestników, co stanowiło 90,5% odpowiedzi pozytywnych, na pytanie zadane uczestnikom dot. redukcji częstotliwości występowania epizodów dyskomfortu życia u tzw. pacjentów bólowych i/lub kardiologicznych pozytywnie odpowiedziało 33 uczestników, co stanowiło 78,6 % odpowiedzi pozytywnych . Skutkiem tej oceny, jest kontynuacja współpracy z panem Płóciennikiem .
W ramach oferty, planujemy 16 godzin ćwiczeń - 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące.

Miejsce realizacji

Realizacja projektu zostanie wdrożona od połowy marca 2025 r do połowy maja 2025 r i trwać będzie prze dwa ok. miesiące. Przewidziane jest 16 godzinnych ćwiczeń prowadzonych bezpośrednio przez dr Łukasza Płóciennika w użytkowanej (dzierżawionej przez niego w ramach jego kosztów) sali gimnastycznej w Gdańskim Ośrodku Sportowym przy ul Traugutta. zatem miejsca dobrze skomunikowanego (tramwaj, autobus, SKM) z wszystkimi dzielnicami Gdańska, więc nie będzie stanowić większego problemu z dojazdem na zajęcia

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	**Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)**	**Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika**
Zwiększenie aktywności fizycznej i nabycie umiejętności samodzielnego wykorzystania wiedzy i praktyki ćwiczeniowej, niwelującej ból	ok 85% zadowolenia, wyuczenia zachowań związanych z niwelowaniem bólu	lista uczestników
Nawiązanie nowych kontaktów ze środowiskiem Podniesienie jakości życia i psychofizycznych warunków funkcjonowania	ok 90 % zadowolenia	Ankieta satysfakcji
Przewidujemy znaczącą redukcję częstotliwości występowań epizodów dyskomfortu życia u tzw. pacjentów bólowych i/lub kardiologicznych. P	ok 75% oczekiwany efekt ćwiczeń	Ankieta satysfakcji

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

Charakterystyka oferenta

Działalność PZERII O/O w Gdańsku, na rzecz zaspakajania potrzeb osób starszych jest wielokierunkowa.
Organizujemy spotkania klubowe w Klubie Seniora przy ZO PZERII w Gdańsku, wieczorki integracyjne, warsztaty, wycieczki, i wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne w kraju i zagranicą. oraz imprezy rekreacyjno-sportowe Cel jest jeden - zacieranie barier w społeczeństwie i uaktywnianie osób w wieku senioralnym oraz posiadających grupą niepełnosprawności.
Wymagane załączniki do niniejszego projektu m.in. STATUT wydany jest w formie broszury, w związku z tym wszystkie, zostaną dostarczone osobiście, wraz z potwierdzeniem oferty

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W 2021 roku realizowaliśmy projekt finansowany ze środków finansowych województwa pomorskiego, w wys. 11.400 zł p.t: AKTYWNY SENIOR-2021, odbyły się zajęcia sportowe stacjonarne, w KLUBIE SENIORA przy O/O PZERII w Gdańsku Wrzeszczu ul. Sobótki 5, były to gry w szachy, warcaby, rozgrywki w piłkarzyki i tenisa stołowego, w którym wzięło udział łącznie 121 osób(zakładaliśmy uczestnictwo ok. 100 osób) w tym 47 osób z orzeczoną niepełnosprawnością.
W 2022 roku realizowaliśmy projekt "Zadbajmy o zdrowie" w ramach realizacji projektu "Gdańskiego Funduszu Sportowo- Rekreacyjnego 2022r., Dla projektu, z Funduszu Miasta Gdańska. otrzymaliśmy dofinansowanie 7000 zł.
W 2023 i 2024 roku w ramach wyjazdu integracyjnego organizowaliśmy zawody sportowe, które to cieszyły się ogromnym powodzeniem i radością uczestników.
Zrealizowana oferta p.t WALCZYMY Z BÓLEM miała charakter pilotażowy, bo nigdy wcześniej zajęcia sportowe nie miały tak poważnego zakresu. Uważamy, że kontynuacja tego typu projektów jest bardzo oczekiwana przez seniorów i wniesie w życie uczestników ogrom pozytywnych zmian zdrowotnych.
Z opinii i przeprowadzonej wśród uczestników ankiety dokładnie wynika, że wykonane ćwiczenia w zdecydowanej części zmniejszyły częstotliwość występowania sytuacji bólowych, zatem - przyniosły oczekiwaną ulg., Dokładniej ujmując problem - zgodnie z częścią opisową oferty - projekt, pod autorskim tytułem pt. "Ćwiczenia na Receptę", dotyczył wdrażania pozytywnej aktywności fizycznej mający na celu przeciwbólowy efekt zmian. Po serii treningów ze wzmocnieniami sensorycznymi, ćwiczący zyskali bardziej zrównoważone napięcie mięśni oraz lepiej – symetrycznie, realizują szereg ważnych czynności motorycznych. mający na celu prowadzono przeciwbólowy trening leczniczy w chorobach grzbietu oraz układu krążeniowo-oddechowego, jako wyraz wspomagania leczenia farmakologicznego. Oprócz zadowolenia i wyraźnego polepszenia jakości zdrowia (co wynika z ocen ankiety) wszyscy uczestnicy wyrazili chęć kontynuowania podobnych zajęć u dra Łukasza Płuciennika.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe
Projekt prowadzony będzie przy wsparciu wolontariuszy, członków Zarządu PZERII O/O Gdańskiego . Ok miesiąca przed planowanymi zajęciami zostaną udostępnione informacje na powyższy temat - strona internetowa, tablice ogłoszeń oferty w wersji papierowej, informacje telefoniczne

Zasoby rzeczowe
Lokal biurowy , Klub Seniora przy OO PZERII w Gdańsku, z kosztami utrzymania i wyposażeniem,

komputery związkowe oraz prywatne , telefony. Czuwanie nad realizacją projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Uruchomienie projektu: podział zajęć dla zespołu roboczego uruchomiających kampanię informacyjno-promocyjną projektu - ogłoszenia plakaty informacyjne, informacje internetowe i telefoniczne	1 000,00		
2.	Podpisanie umowy z panem dr Łukaszem Płócienikiem - firma FitnessFitback - na realizację przedmiotowych ćwiczeń: łącznie 16 godzin w ciągu 2 miesięcy z grupami ćwiczeniowymi ok 20 osobowymi. Koszt dzierżawy sali gimnastycznej leży po stronie pana Płóciennika i jest wkalkulowana przez niego w cenę jego usługi.	6 400,00		
3.	Nadzór nad realizacją zadania	700,00		
4.	Księgowość - rozliczenia usługa f-ra VAT	700,00		
5.	Aktualizacja strony internetowej www.emeryci.pomorskie.pl - promocja projektu. Usługa - faktura VAT	500,00		
6.	Zakup wody i środków czystości dla uczestników ćwiczeń	700,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	0,00

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 - złożony elektronicznie)*

[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.