

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⁾	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: Coś się kroi, Forma prawna: Stowarzyszenie Zwyczajne, Ewidencja Stowarzyszeń Zwyczajnych, prowadzonej przez Prezydenta Miasta Gdańska, jako Starosty Powiatu Grodzkiego Miasta Gdańska: 126, Kod pocztowy: 80-175, Poczta: Gdańsk, Miejscowość: Gdańsk, Ulica: Andersa , Numer posesji: 4, Numer lokalu: 5, Województwo: pomorskie, Powiat: Gdańsk, Gmina: m. Gdańsk, Strona www: , Adres e-mail: cossiekroigdansk@gmail.com, Numer telefonu: 506196932,	
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)	Ewelina Kowalska Adres e-mail: cossiekroigdansk@gmail.com Telefon: 506196932

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	lato na sportowo dla mieszkańców Jasienia			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	22.07.2025	Data zakończenia	30.09.2025

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

Opis zadania

Zadanie publiczne „Lato na sportowo dla mieszkańców Jasienia” zakłada realizację otwartych, bezpłatnych zajęć rekreacyjno-ruchowych skierowanych do seniorów oraz osób dorosłych zamieszkujących dzielnicę Jasień. Inicjatywa realizowana będzie w terminie od 1 sierpnia do 30 września 2025 r., a zajęcia odbywać się będą cotygodniowo w trzech dostępnych przestrzeniach dzielnicy: na basenie przy Szkole Podstawowej Pozytywnej, w Parku Kabata oraz nad zbiornikiem Świętokrzyska II. W programie znajdują się różnorodne formy aktywności prozdrowotnej: aqua aerobik, taniec terapeutyczny, Qi Gong oraz zajęcia „Zdrowy kręgosłup”, dostosowane do wieku i możliwości uczestników.

Aqua aerobik – basen przy SP Pozytywnej (5-6 zajęć)

Szczególnie ważnym elementem zadania są zajęcia aqua aerobiku dla seniorów z Jasienia. Zaplanowano cotygodniowe spotkania dla grupy 30 osób powyżej 60. roku życia. Zajęcia prowadzone będą na ogólnodostępnym basenie przy Szkole Podstawowej Pozytywnej, w warunkach zapewniających bezpieczeństwo i komfort uczestników (pełna infrastruktura: szatnie, natryski, sprzęt wodny).

Zajęcia prowadzi doświadczony instruktor, który dostosowuje tempo i charakter ćwiczeń do indywidualnych potrzeb. Aqua aerobik wpływa korzystnie na ogólną sprawność fizyczną – poprawia krążenie, oddychanie, elastyczność mięśni i ruchomość stawów. Ćwiczenia w wodzie są szczególnie polecane osobom starszym oraz z ograniczeniami ruchowymi, ponieważ nie obciążają stawów i kręgosłupa.

Zajęcia mają też wymiar integracyjny – uczestnicy spędzają czas razem, wspierając się wzajemnie i budując więzi społeczne. Projekt ma charakter inkluzywny i całkowicie bezpłatny – stowarzyszenie zapewnia zapisy, opiekę organizacyjną i obecność prowadzącego.

Taniec terapeutyczny i Qi Gong – Park Kabata (ok. 7–8 zajęć)

Zajęcia z tańca terapeutycznego i Qi Gongu będą realizowane w otwartej przestrzeni Parku Kabata i kierowane do szerokiej grupy dorosłych i seniorów. Spotkania będą się odbywać raz w tygodniu przez cały okres realizacji zadania.

Taniec terapeutyczny to forma łagodnego ruchu przy muzyce, mająca działanie relaksujące i wzmacniające, dostosowana do osób z różnymi możliwościami fizycznymi. Wspiera kondycję psychiczną, świadomość ciała i pozytywnie wpływa na nastrój.

Qi Gong to starochińska praktyka zdrowotna łącząca spokojny ruch, oddech i medytację – idealna dla osób starszych lub zestresowanych, poprawia równowagę, koncentrację i odporność.

Zajęcia prowadzone będą przez instruktora z doświadczeniem w pracy z osobami dorosłymi i starszymi. Otoczenie parku sprzyja relaksowi i integracji.

Zdrowy kręgosłup – zbiornik Świętokrzyska II (ok. 7–8 zajęć)

W plenerze nad zbiornikiem Świętokrzyska II zaplanowano serię zajęć „Zdrowy kręgosłup”, skierowanych do osób dorosłych w różnym wieku, które chcą zadbać o postawę, mięśnie głębokie i profilaktykę bólów pleców.

Zajęcia koncentrują się na delikatnym wzmacnianiu mięśni przykręgosłupowych, rozciąganiu i nauce ergonomicznego poruszania się. Ćwiczenia są spokojne, prowadzone w tempie dostosowanym do możliwości uczestników – szczególnie wartościowe dla osób wykonujących pracę siedzącą, odczuwających napięcia, bóle dolnego odcinka pleców czy ograniczenia ruchowe.

Naturalna, zielona przestrzeń zbiornika sprzyja regeneracji i relaksowi, a udział w grupie motywuje do regularności i zaangażowania.

Cel i znaczenie projektu

Projekt odpowiada na realne potrzeby społeczności dzielnicy Jasień – wielu mieszkańców (zwłaszcza osoby starsze) nie korzysta na co dzień z aktywności fizycznej z powodów finansowych, zdrowotnych lub braku oferty lokalnej. Choć w dzielnicy można znaleźć kilka zajęć dla dzieci, to dla dorosłych i seniorów dostępnych wydarzeń jest zdecydowanie mniej – projekt ten wypełnia tę lukę i stawia na aktywizację tych często pomijanych grup.

Zajęcia są bezpłatne, otwarte i prowadzone w przyjaznej atmosferze, a całe działanie wspierane jest organizacyjnie przez Stowarzyszenie „Coś się kroi”, w ścisłej współpracy z Klubem Sąsiedzkim Jasień. Klub prowadzi działania integrujące lokalną społeczność, a ten projekt stanowi naturalne przedłużenie jego oferty aktywności międzypokoleniowej i prozdrowotnej.

Celem całego projektu jest stworzenie dostępnej, przyjaznej i atrakcyjnej przestrzeni do regularnej aktywności fizycznej, która przyczynia się do poprawy jakości życia, zdrowia fizycznego i psychicznego, a także przeciwdziała izolacji społecznej dorosłych i seniorów.

Zajęcia te nie tylko wspierają zdrowie fizyczne, ale również mają ważny wymiar społeczny i integracyjny. Przed lub po ćwiczeniach przewidziany jest czas na rozmowy, odpoczynek co sprzyja budowaniu więzi społecznych, zmniejsza poczucie samotności i wykluczenia wśród seniorów.

Miejsce realizacji

basen przy pozytywnej szkole podstawowej ul. Azaliowa 18

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zrealizowanie zajęć dla mieszkańców z Jasienia na świeżym powietrzu	min 15 zajęć	harmonogram i lista obecności
Zrealizowanie zajęć aqua aerobiku na basenie dla grupy seniorów z Jasienia.	min 5 zajęć	harmonogram i lista obecności
Uczestnicy korzystają z profesjonalnej opieki instruktora	100% zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanego instruktora	Obserwacja koordynatora, potwierdzenie kwalifikacji instruktora
Liczba uczestników zajęć	min 25 osób na każdych zajęciach	Lista uczestników, zgody i zapisy
Poziom integracji i satysfakcji z udziału w inicjatywie	min. 75% uczestników ocenia zajęcia jako potrzebne	Ankieta końcowa, rozmowy podsumowujące z grupą

Poprawa aktywności fizycznej i samopoczucia uczestników	min. 80% uczestników deklaruje poprawę	Ankieta ewaluacyjna na zakończenie cyklu zajęć
---	--	--

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie „Coś się kroi” działa od kilku miesięcy, jednak jego przedstawicielka – Ewelina Kowalska – jest aktywna na terenie dzielnicy Jasien od wielu lat, pełniąc funkcję radnej dzielnicy Jasien i na co dzień współpracując z lokalną społecznością, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów.

Organizacja prowadzi na terenie dzielnicy Klub Sąsiedzki Jasien, który jest miejscem integracji i wsparcia mieszkańców. Dzięki codziennym kontaktom z mieszkańcami oraz współpracy z seniorami, stowarzyszenie ma pełne rozeznanie w potrzebach społeczności i jasno widzi, że działania promujące aktywność fizyczną i społeczną integrację są niezbędne dla poprawy jakości życia w dzielnicy.

W odpowiedzi na te potrzeby, „Coś się kroi” podejmuje konkretne kroki, organizując m.in. zajęcia aqua aerobiku dla seniorów, które wspierają zarówno zdrowie fizyczne, jak i relacje społeczne.

Dzięki doświadczeniu radnej Eweliny Kowalskiej oraz zaangażowaniu lokalnej społeczności, stowarzyszenie skutecznie realizuje inicjatywy odpowiadające realnym potrzebom Jasienia, a ich efekty mają potencjał do trwałego wpływu na rozwój dzielnicy.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie „Coś się kroi” jako organizacja korzysta z wieloletniego doświadczenia swojej przedstawicielki, Eweliny Kowalskiej, która aktywnie działa na terenie dzielnicy Jasien oraz pełni funkcję radnej dzielnicy. Ewelina od lat współpracuje z seniorami, organizując dla nich różnorodne formy wsparcia i integracji.

W ramach Klubu Sąsiedzkiego Jasien prowadzonego przez stowarzyszenie realizowane są już spotkania i inicjatywy integracyjne, które pozwoliły zdobyć praktyczne doświadczenie w organizacji działań angażujących lokalną społeczność, szczególnie seniorów.

Ponadto, Ewelina Kowalska współpracowała z lokalnymi szkołami przy organizacji zajęć ruchowych dla osób starszych, co stanowi solidną podstawę do realizacji planowanych zajęć aqua aerobiku.

Dzięki temu stowarzyszenie posiada odpowiednie doświadczenie i zaplecze do skutecznej realizacji oferty skierowanej do seniorów z Jasienia.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Ludzkie:

Wykwalifikowani instruktorzy aqua aerobiku z doświadczeniem w pracy z seniorami, tańca

terapeutycznego, zdrowego kręgosłupa i Qi Gong

Koordynator projektu, odpowiedzialny za organizację, komunikację i monitoring,

Wolontariusze wspierający organizację zajęć i pomoc uczestnikom.

Miejscowe:

Basen w najbliższej okolicy Jasienia, z dostępem do odpowiedniego sprzętu i infrastruktury (szatnie, prysznice, sprzęt do aqua aerobiku),

Lokal Klubu Sąsiedzkiego Jasien do organizacji spotkań integracyjnych i koordynacji działań, a także w razie "niepogody" można skorzystać z przestrzeni na zajęcia

zbiornik Świętokrzyska

Park Kabata ul Zwierzyniecka

Materialne:

Sprzęt do zajęć aqua aerobiku (np. pianki, hantle wodne, makaroniki),

Materiały promocyjne i informacyjne (ulotki, plakaty),

Środki higieniczne i dezynfekujące dla uczestników.

Finansowe:

Środki na wynagrodzenie instruktora, wynajem basenu oraz pokrycie kosztów organizacyjnych i materiałów.

Techniczne:

Telefon, komputer i dostęp do internetu do komunikacji z uczestnikami i promocji inicjatywy,

Narzędzia do monitoringu i ewaluacji (np. ankiety papierowe lub elektroniczne).

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynajęcie basenu i wynagrodzenie dla instruktora (30 osob * 5 czwartków lipiec-sierpień * około 35 zł - wycena pływalni pływak)	5 250,00		
2.	prowadzenie zajęć ruchowych	3 000,00		

3.	Koordinacja, komunikacja, organizacja i promocja -Koordynator odpowiada za kompleksową organizację działań: kontakt z uczestnikami (seniorami), współpracę z instruktorem, rezerwację basenu, promocję zadania, papier, wydruk informacji, oznakowania. dokumentację oraz końcowe rozliczenie projektu.	900,00		
4.	Zakup drobnego sprzętu lub materiałów eksploatacyjnych: dodatkowe maty do ćwiczeń, taśmy oporowe, piłki rehabilitacyjne, woda mineralna lub bidony dla uczestników zajęć	850,00		
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)

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.