

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 Ochrona zdrowia psychicznego

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 Psychowsparcie , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001181944 , Kod pocztowy: 80-340 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Grunwaldzka , Numer posesji: 5 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: www.fundacjapsychowsparcie.pl , Adres e-mail: kontakt@fundacjapsychowsparcie.pl , Numer telefonu: 603032503 , Adres korespondencji: Kod pocztowy: 80-312 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Wita Stwosza , Numer posesji: 23 , 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)	Małgorzata Wasilewska Adres e-mail: kontakt@fundacjapsychowsparcie.pl Telefon: 603032503

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Smakuj życie w każdym wieku - sobota dla seniora			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	22.09.2025	Data zakończenia	30.11.2025

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

Opis zadania

W ramach zadania planujemy organizację całonocnego wydarzenia pod nazwą „Smakuj życie w każdym wieku - sobota dla seniora”, skierowanego do wszystkich zainteresowanych mieszkańców Gdańska w wieku senioralnym.

Spotkanie odbędzie się w sobotę (18 października lub 25 października) i będzie miało charakter integracyjno-edukacyjny, odpowiadający na realne potrzeby lokalnej społeczności senioralnej.

Celem wydarzenia jest z jednej strony podniesienie wiedzy seniorów na temat zdrowego stylu życia, w szczególności w obszarze prawidłowego odżywiania oraz radzenia sobie ze stresem, z drugiej zaś – wzmocnienie więzi społecznych, przeciwdziałanie osamotnieniu i stworzenie przestrzeni do wspólnego spędzania czasu w atmosferze życzliwości i otwartości.

W Polsce często mówi się o październiku jako o Miesiącu Seniora ze względu na obchodzone w tym czasie święta: Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (1 października) i Europejski Dzień Seniora (20 października). Dlatego nasza propozycja całonocnego spotkania dotyczy właśnie tego miesiąca.

Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania

Badania, w tym raport Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego z 2023 roku, wskazują, że problem niewłaściwego odżywiania wśród osób starszych jest coraz powszechniejszy. Seniorzy narażeni są zarówno na niedożywienie (skutkujące spadkiem masy ciała, osłabieniem i podatnością na infekcje), jak i na nadwagę lub otyłość brzuszna, prowadzącą do chorób metabolicznych i obniżenia jakości życia.

Przyczyn tych trudności należy upatrywać zarówno w zmianach fizjologicznych związanych z procesem starzenia się organizmu, jak i w czynnikach społecznych – izolacji, samotności czy obniżonej motywacji do dbania o siebie. Nie bez wpływu na to jest również brak umiejętności radzenia sobie ze stresem (nieznajomość metod).

Dlatego też w ramach wydarzenia „Smakuj życie...” zaplanowano program obejmujący:

- warsztaty z psychodietetykiem, poświęcone komponowaniu zbilansowanych posiłków oraz praktycznym wskazówkom, jak odżywiać się zdrowo i smacznie na co dzień,
- spotkanie z psychologiem, które pozwoli uczestnikom przyjrzeć się swoim nawykom, motywacjom oraz czynnikom psychologicznym wpływającym na samopoczucie z silnym naciskiem na sposoby radzenia sobie ze stresem w wieku senioralnym
- część artystyczno-muzyczną, stanowiącą podróż w czasie, sprzyjającą refleksji nad własną historią, a jednocześnie wspierającą integrację i poczucie wspólnoty,
- wspólny posiłek, który będzie elementem scalającym grupę, jednocześnie praktycznym doświadczeniem wprowadzającym w życie zasady zdrowego odżywiania.

Catering zostanie przygotowany w taki sposób, aby był atrakcyjny smakowo i zachęcił seniorów do samodzielnego tworzenia podobnych kompozycji.

Całość wydarzenia zakończy się stworzeniem „banku pomysłów na dobre życie” – zbioru refleksji i wskazówek, które będą mogły stanowić inspirację do codziennego dbania o zdrowie, relacje społeczne i jakość życia.

Rezultaty zadania

podniesienie wiedzy i świadomości w zakresie zdrowego odżywiania i stylu życia wśród minimum 30 senierek i seniorów z Gdańska,

poprawa dobrostanu psychicznego uczestników poprzez integrację, wspólne działanie i

doświadczenie przynależności do grupy,
wypracowanie praktycznych narzędzi i pomysłów na codzienne wspieranie zdrowia i jakości życia osób starszych,
podniesienie świadomości w zakresie dbania o zdrowie i radzenie sobie ze stresem w sposób konstruktywny (w tym poznanie metod i narzędzi)
wzmocnienie więzi społecznych i przeciwdziałanie wykluczeniu seniorów.

Projekt przyczynia się do (tu cele z tych innych projektów/ustaw)

1) Projekt mieści się w zakresie priorytetowych zadań Miasta Gdańska, w szczególności w obszarze działań na rzecz seniorów, promocji zdrowia, integracji społecznej oraz aktywizacji mieszkańców. Realizacja całodniowego wydarzenia dla grupy senierek i seniorów wspiera aktywność obywatelską osób starszych, umożliwia im udział w życiu społecznym i przeciwdziała izolacji.

Realizacja projektu przyczyni się do poprawy jakości życia gdańskich senierek i seniorów.

2) Nasz projekt realizuje także cele Gdańskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2024–2026 poprzez:

działania na rzecz wzmocniania dobrostanu psychicznego osób starszych, przeciwdziałanie samotności i izolacji społecznej, promocję zdrowego stylu życia, który wpływa na poprawę kondycji psychicznej i emocjonalnej. Warsztaty z psychologiem oraz wspólne działania integracyjne bezpośrednio wspierają rozwój kompetencji psychologicznych seniorów, a także stanowią element profilaktyki zaburzeń psychicznych w tej grupie wiekowej.

3) Projekt wpisuje się w założenia Programu Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym na lata 2021–2025, ponieważ obejmuje działania związane z:

- promocją zdrowego stylu życia poprzez edukację żywieniową i aktywność społeczną,
- profilaktyką chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby układu krążenia, których ryzyko można obniżyć m.in. poprzez właściwe nawyki żywieniowe,
- kształtowaniem postaw prozdrowotnych wśród mieszkańców Gdańska 60+.

Dodatkowo, wydarzenie „Smakuj życie w każdym wieku - sobota dla seniora” wspiera realizację celów Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska na lata 2024–2026 poprzez:

- promowanie zdrowych i bezpiecznych form spędzania wolnego czasu dla seniorów,
- działania wzmacniające poczucie sensu, przynależności i integracji społecznej, które stanowią alternatywę wobec zachowań ryzykownych oraz
- elementy psychoedukacyjne, podnoszące świadomość w zakresie dbania o zdrowie i radzenia sobie ze stresem w sposób konstruktywny.

REKRUTACJA:

Proces rekrutacji: w mediach zostanie udostępniony zostanie numer telefonu do zgłoszeń uczestników. To forma najdogodniejsza dla seniorów, wielokrotnie sprawdzona podczas realizacji innych wydarzeń. Uczestnikami mogą być wszyscy zainteresowani seniorzy mieszkający w Gdańsku, jednak ze względu na objętość sali szacuje się obecność około 30 osób.

Promocja:

Utworzone zostanie wydarzenie w mediach społecznościowych (Facebook Fundacji Psychowsparcie) z informacją o formie i przebiegu rekrutacji. Wsparcie marketingowe zagwarantował także Osiedlowy Klub Feluka, będziemy także współpracować z osiedłowymi

bibliotekami. Zostaną także wydrukowane plakaty i rozwieszone w dozwolonych miejscach. Zostanie także wysłana informacja prasowa do Radia Gdańsk, portalu trojmiasto.pl oraz lokalnej prasy.

Prowadzące warsztaty:

Agata Jasińska - psychodietetyk, psycholog, psychotraumatolog. Przeprowadziła ponad 1600 godzin indywidualnych konsultacji psychodietetycznych, stworzyła autorski ebook dotyczący odżywczych posiłków. Jest autorką kursu „Odchudzanie od kuchni”, który pomaga zrozumieć, że skuteczna zmiana zaczyna się nie od diety, ale od psychiki. Prowadzi warsztaty z obszaru zdrowego stylu życia, łącząc wiedzę z zakresu psychologii jedzenia, dietetyki i pracy z ciałem.

Małgorzata Wasilewska - wieloletnia działaczka w organizacjach zajmujących się profilaktyką zdrowia i rozwojem kobiet w każdym wieku. Psychotraumatolog. Jest autorką projektu dedykowanego seniorom o nazwie „Psychośniadania”, którego celem jest wspieranie osób dojrzałych w uzyskaniu dobrostanu. Prowadzi także zajęcia artystyczno-integracyjne dla seniorów „Druga młodość” w ramach programu profilaktycznego „Zdrowie zaczyna się w głowie”. Zrealizowała ok. 100 warsztatów, szkoleń i konferencji dla mieszkańców Gdańska.

Miejsce realizacji

Miejscem realizacji zajęć będzie Osiedlowy Klub Kultury FELUKA' mieszczący się na Żabiance, przy ulicy Gospody 10.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Wzmocnienie więzi społecznych i przeciwdziałanie wykluczeniu seniorów poprzez organizację wydarzenia	Ok. 80% uczestników wyrazi zadowolenie z udziału w spotkaniu	Lista obecności, ankieta po spotkaniu
Podniesienie wiedzy i świadomości w zakresie zdrowego odżywiania i stylu życia wśród minimum 30 seniorek i seniorów z Gdańska	Min. 80% uczestników (≥24 osoby) zadeklaruje wzrost wiedzy na temat zdrowego odżywiania i stylu życia po zakończeniu projektu	Ankieta po spotkaniu (zawierająca pytania o podwyższenie wiedzy i świadomości zdrowotnej), lista obecności

Poprawa dobrostanu psychicznego uczestników poprzez integrację, wspólne działanie i doświadczenie przynależności do grupy	Min. 80% uczestników (≥24 osób) zadeklaruje poprawę samopoczucia oraz poczucie więzi z grupą	Ankieta po spotkaniu
Wypracowanie skutecznych pomysłów na codzienne wspieranie zdrowia i jakości życia osób starszych	Stworzenie zestawu pomysłów na wsparcie dobrostanu psychofizycznego	Dokumentacja materiałów
Podniesienie świadomości w zakresie dbania o zdrowie i radzenia sobie ze stresem w sposób konstruktywny (w tym poznanie metod i narzędzi)	Min. 80% uczestników (≥24 osoby) pozna nowe metody radzenia sobie ze stresem do wykorzystania na co dzień. Każdy uczestnik otrzyma wydrukowany materiał z podsumowaniem najważniejszych technik omówionych podczas spotkania	Ankieta po spotkaniu, materiały dla seniorów

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Psychowsparcie to nowa organizacja pozarządowa powołana 11 lipca 2025r., jednak jej założycielki i obecny zarząd (realizatorzy) mają bogate doświadczenie społeczne (wolontaryjne) i psychologiczne, w tym na rzecz Gdańska.

Celem Fundacji jest prowadzenie wszechstronnej działalności pożytku publicznego na rzecz wsparcia psychologicznego, poprawy jakości życia w szczególności: kobiet w kryzysie psychicznym i zawodowym, osób neuroróżnorodnych, osób z niepełnosprawnościami, kobiet z nadwagą i otyłością, osób w wieku emerytalnym oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Celem szczegółowym Fundacji jest między innymi działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych.

Jako fundacja zrealizowaliśmy w tym roku psychoedukację dla 300+ osób na naszych mediach społecznościowych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja rozpoczęła swoją działalność w tym roku, zatem jako organizacja nie ma jeszcze udokumentowanego doświadczenia w organizacji tego typu projektów, niemniej jednak założycielki fundacji od lat świadczą usługi pomocowe dla różnych grup społecznych, w tym seniorów.

Małgorzata Wasilewska - wieloletnia wolontariuszka i eks-wiceprezes stowarzyszenia Crede Femina, zajmującego się profilaktyką zdrowia i rozwojem kobiet w każdym wieku, w ramach którego

zrealizowała ok. 100 warsztatów, szkoleń i konferencji dla mieszkańców Gdańska. Jest doradczynią zawodową i psychotraumatologiem. Od 10 lat prowadzi wsparcie dla kobiet. Prowadziła warsztaty i prelekcje dla osób doświadczających przemocy. Jest autorką projektu dedykowanego seniorom "Psychośniadania", którego celem jest wspieranie osób dojrzałych w uzyskaniu dobrostanu. Prowadzi także zajęcia artystyczno-integracyjne dla seniorów "Druga młodość" w ramach programu profilaktycznego "Zdrowie zaczyna się w głowie". Współpracuje z Poradnią Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień w Starogardzie Gdańskim. Prowadzi spotkania edukacyjne (psychoedukacja i doradztwo zawodowe) w szkołach ponadpodstawowych na terenie miasta Gdańska. Jest autorką książki o motywacji i wartości zmian w życiu (dofinansowanej z Gdańskiego Funduszu Promocji Wydawnictw) pt. "Kobiece everesty".

Agata Jasińska - psycholog, psychodietetyk, psychotraumatolog. Przeprowadziła ponad 1600 godzin indywidualnych konsultacji psychodietetycznych, jest autorką kursu online „Odchudzanie od kuchni”, który pomaga kobietom zrozumieć, że skuteczna zmiana zaczyna się nie od diety, ale od psychiki. Prowadzi warsztaty z obszaru zdrowego stylu życia, łącząc wiedzę z zakresu psychologii jedzenia, dietetyki i pracy z ciałem. Prowadzi psychoedukację na Facebooku, Instagramie i w podcaście, wspierając głównie kobiety, które czują się bezsilne wobec swojej relacji z jedzeniem – zjadają stres, mają za sobą wiele nieudanych prób odchudzania. Stworzyła autorski ebook "Odżywcze posiłki dla zabieganych". Pracuje integratywnie, łącząc podejście poznawcze, somatyczne i najnowszą wiedzę z obszaru neuropsychologii. Doświadczenie praktyczne zdobywała m.in. w Wojskowym Instytucie Medycznym na oddziale psychiatrii i psychotraumatologii oraz w Ogólnopolskim Centrum Zaburzeń Odżywiania w Warszawie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

- wiedza i doświadczenie merytoryczne wewnątrz fundacji (wynikające z wieloletniej pracy psychologicznej, w tym z projektów realizowanych z seniorami)
- znajomość potrzeb seniorów w mieście Gdańsk wynikająca z wieloletniej współpracy min. z Osiedlowym Klubem Feluka (Żabianka) oraz codziennym funkcjonowaniem w obrębie grupy docelowej
- koordynacja projektu celowo nie została wliczona w koszty projektu (realizatorki projektu zdecydowały, że jest to w ich zasobach własnych)

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie merytoryczne warsztatów oraz materiałów dla uczestników (opracowanie dostosowane do seniorów)	800,00		
2.	Przeprowadzenie całonocnego wydarzenia "Dzień dla seniora" (2 ekspertki, cały dzień)	3 600,00		

3.	Wynajem sali FELUKA (cały dzień)	600,00		
4.	Obsługa księgowa	300,00		
5.	Catering - przerwa kawowa + lunch dla 30 osób	1 900,00		
6.	Wydruk materiałów dla uczestników (praca podczas warsztatów oraz kompendium wiedzy do domu)	210,00		
7.	Promocja: grafiki promocyjne, wydarzenie na FB, notki prasowe dla mediów	250,00		
8.	Obsługa zgłoszeń, odpowiadanie na pytania uczestników etc.	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 960,00	7 660,00	300,00

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.