

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: Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek-Migowa w Gdańsku Dom Sąsiedzki , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000425041 , Kod pocztowy: 80-286 , Poczta: Gdańsk , Miejscowość: Gdańsk , Ulica: Jaśkowa Dolina , Numer posesji: 105 , Numer lokalu: 11 , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: piecki-migowo-ds.pl , Adres e-mail: dspieckimigowo@wp.pl , Numer telefonu: 732-234-673 , 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)	Barbara Głowacka Adres e-mail: basia@jastra.netprojekt.pl Telefon: 600284347

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ruch dla każdego w profilaktyce chorób zwyrodnieniowych			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	29.11.2026

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

Opis zadania

Zadanie obejmuje utrzymanie prowadzenia regularnych zajęć z różnymi formami gimnastyki, jako propozycję sposobu na prowadzenia zdrowego trybu życia dla przynajmniej zahamowania zmian zwyrodnieniowych w stawach, mięśniach, płucach i układzie krążenia. Zajęcia są bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych.

Proponujemy różne zajęcia ruchowo - relaksujące - usprawniające, z elementami gimnastyki oddechowej dostosowane do potrzeb osób o różnej sprawności fizycznej,

Wnioskujemy o dofinansowanie regularnej opieki instruktorskiej dla grup ćwiczących, zakup napojów dla uczestników zajęć (woda, soki, kawa, herbata) oraz artykułów higienicznych.

Dzięki dofinansowaniu działalności naszego Domu Sąsiedzkiego ze środków Miasta Gdańska mamy zapewnione finansowanie opłat za pomieszczenia, księgowość i koordynację. W roku 2026 na zajęcia ruchowe mamy zaplanowane 10000,00 zł z dotacji, co pokrywa koszt opieki instruktorskiej na 100 godzin zajęć, co wystarcza na około 4-5 miesięcy. Te fundusze już zostały wykorzystane, a przed nami jest kolejne półrocze.

Cel zadania: promocja zdrowego stylu życia poprzez regularne prowadzenie 4-5 x w tygodniu, przez cały rok zajęć ruchowych dla osób o różnej sprawności fizycznej, bez przerwy wakacyjnej:

a. Qi-gong delikatna chińska gimnastyka połączona z kontrolą oddechu skierowana jest w większości dla osób starszych, o słabej kondycji fizycznej, które chcą ciągle się ruszać pomimo problemów. Z naszego doświadczenia wynika, że większość to kobiety, ale kilku mężczyzn też regularnie ćwiczy. Grupa ćwiczy po 2 godziny 1 x w tygodniu

b. Joga u nas jest dla osób sprawniejszych, które chcą poprawić sobie zakres ruchów w stawach, w połączeniu z kontrolą oddechu i delikatną muzyką w tle. Na te zajęcia przychodzą osoby w wieku 18-65 lat, większość to kobiety pracujące, ale ostatnio przychodzą też mężczyźni.

Ćwiczenia są doskonałe szczególnie dobre dla łagodzenia skutków długotrwałego siedzenia przy komputerze lub innej monotonnej pracy, grupa ćwiczy 1 x w tygodniu

c. Joga na krzesłach - wprowadzona wiosną 2026 na życzenie naszego Klubu Seniora, ćwiczenia dostosowane dla osób o słabszej kondycji fizycznej, głównie dla osób starszych. Jednak, ku naszemu zdziwieniu, na tych zajęciach zaczęła się pojawiać młoda dziewczyna, która stara się pozbierać po chorobie. Grupa ćwiczy raz w tygodniu po godzinie.

Formą jogi na krzesłach jest joga twarzy, która wbrew nazwie obejmuje intensywną pracę nad całą obręczą barkową, ramionami i karkiem. Ta grupa jest bardzo zróżnicowana: przychodzą zarówno młode dziewczyny, jak i emerytki, spotkania są raz w tygodniu po 1 godzinie.

d. Zdrowy kręgosłup - cykl spotkań z ćwiczeniami ukierunkowanymi szczególnie na poprawę stanu kręgosłupa, wzmocnienie mięśni i zlikwidowanie napięć, grupa ćwiczy 1 x w tygodniu po godzinie.

Grupa jest bardzo mieszana: zarówno osoby młode i starsze; zdarzają się rodziny, np. najpierw przyszedł starszy pan, który na następne zajęcia przyprowadził dorosłego wnuka.

e. Nordic walking - cykl spacerów z kijami 1 x w tygodniu po zalesionych pagórkach na terenie dzielnicy i okolicach. Tutaj pojawiają się nawet całe mieszane rodziny z dziećmi, ale większość uczestników to zwykle kobiety - młodsze emerytki.

Grupa docelowa:

Mieszkańcy Gdańska, głównie dzielnicy Piecki-Migowo, osoby świadome potrzeby i wartości ruchu dla poprawy lub utrzymania zdrowia, lub przynajmniej zahamowanie procesu jego utraty związanej

z wiekiem lub monotonną pracą, na przykład przy komputerze.

Zapewnienie regularności zajęć jest ważne, aby zainteresowani wiedzieli, że zawsze mogą liczyć na spotkanie z instruktorem i bratnimi duszami w stałym miejscu, o tradycyjnej porze.

Dlaczego ruch i gimnastyka w dobrym towarzystwie i pod okiem instruktora są ważne?

Nie tylko wśród fizjoterapeutów krąży opinia, że prawidłowy ruch leczy, ale nieprawidłowy kaleczy. Każdy się z tym zgodzi.

Instruktor przeprowadzi ćwiczących przez prawidłowy cykl od rozgrzewki przez część główną do relaksacji na końcu.

Instruktor dobierze zakres ćwiczeń do możliwości każdego ćwiczącego w grupie.

Nie robimy zawodów, każdy ćwiczy dla siebie i według swoich możliwości. Nie oglądamy mistrzów olimpijskich w telewizorze, patrzymy na partnera w ćwiczeniach i wspólnie staramy się zrobić, co się da. Ćwiczymy koordynację ruchów, równowagę i zakres ruchów w stawach. Wzmacniamy płuca, mięśnie i rozciągamy ścięgna, ale bez pośpiechu i nadmiernego wysiłku.

Prawidłowy ruch, o właściwej intensywności zapobiega zwyrodnieniom stawów, ścięgien i mięśni, a nawet może je zmniejszyć.

Systematyczne, prawidłowo dobrane ćwiczenia poprawiają ukrwienie stawów i mięśni, jednocześnie odprowadzając do obiegu zużytą krew i limfę. Lepszy ruch płynów w stawach i mięśniach przynajmniej hamuje ich degradację i zmniejsza bóle, co znowu powoduje zmniejszenie zużycia środków przeciwbólowych, które na dłuższą metę są bardzo szkodliwe dla zdrowia, a nie rozwiązują problemów.

Poprawa postawy oraz gimnastyka oddechowa w czasie zajęć bezpośrednio poprawiają pojemność płuc u osób ćwiczących, co znowu przenosi się na stan ukrwienia mięśnia sercowego, co na przykład zmniejsza dolegliwości choroby wieńcowej oraz obniża podwyższone ciśnienie krwi.

Wiadomo, że ruch powoduje zużycie energii, co jest ważne w walce z otyłością. W odróżnieniu od zwykłych pomysłów "dietetycznych", ruch powoduje też wzrost masy mięśniowej i gęstości kości u ćwiczących, co przynajmniej hamuje osteoporozę z jej powikłaniami.

Wiadomo, że walka z otyłością jest podstawowym narzędziem zapobiegania lub zmniejszania problemów krążeniowych oraz cukrzycy z jej powikłaniami do ślepoty i amputacji włącznie.

W czasie intensywnego ruchu wydzielają się hormony - endorfiny, które poprawiają nastrój i działają przeciwdepresyjnie.

Wyjście z domu na gimnastykę, to nie tylko odejście od lodówki, komputera czy telewizora. To będzie spotkanie żywych ludzi, z którymi wspólnie będzie się pokonywać wyzwania, co zmniejsza poczucie osamotnienia i bezradności, szczególnie wśród starszych osób, co działa przeciwdepresyjnie.

Z żywymi ludźmi można porozmawiać i może nawet znaleźć rozwiązanie jakichś uciążliwych problemów.

Przy tej okazji, ćwiczący będą mogli się zapoznać z propozycjami innych zajęć i spotkań w naszym Domu Sąsiedzkim, co może dać im możliwość uprawiania swoich pasji: od zajęć kreatywnych, poprzez brydż sportowy (trening umysłu) do spotkań z przyrodą.

Miejsce realizacji

Dom Sąsiedzki Piecki-Migowo, czyli siedziba Stowarzyszenia Przyjaciół Piecek-Migowa w Gdańsku Dom Sąsiedzki, Jaśkowa Dolina 105, 80-286 Gdańsk. Pomieszczenie w sumie 217m² podzielonych na mniejsze pokoje, jest w przyziemiu budynku Przychodni "Morena", wyposażonym w windy, wejście jest możliwe z poziomu parkingu, bez żadnych schodów czy wysokich progów - jest stosunkowo dobrze dostępne dla osób z ograniczoną sprawnością fizyczną. Siedziba Stowarzyszenia jest wyposażona w niewielki kącik kuchenny z bieżącą ciepłą i zimną wodą oraz sanitariat. Posiadamy bieżnię, drabinki gimnastyczne zamontowane na stałe na ścianie oraz rower stacjonarny. Sprzęt ten jest dostępny cały czas dla wszystkich odwiedzających nasz Dom Sąsiedzki. W naszych pomieszczeniach jednocześnie może ćwiczyć do 15 osób, staramy się nie przekraczać tej ilości. Przy ładnej pogodzie wychodzimy albo na kameralny trawnik na zapleczu budynku Przychodni, albo do otwartego w roku 2023 małego parku zwanego roboczo Piecewskim parkiem Uphagenów. Cykl spacerów z kijami nordic walking odbędzie się w lasach pomiędzy Pieckami-Migowem, Brętowem i Jasieniem. Dojazd do naszego Domu Sąsiedzkiego jest bezproblemowy zarówno autobusami, jak i tramwajami miejskimi.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Utrzymanie tradycji środowiskowych okołopołudniowych spotkań z qi-gongiem, jako metody aktywizacji ruchowej, a przy okazji przeciwdziałania osamotnieniu uczestników, praktycznie w 100% to są osoby starsze. Przeprowadzenie 20 godzin zajęć	100%	Lista uczestników spotkań, plakaty, informacje internetowe
Utrzymanie tradycji środowiskowych wieczornych spotkań z jogą, jako metody aktywizacji ruchowej uczestników, a szczególnie zredukowania skutków długotrwałej pracy przy komputerze. Przeprowadzenie 10 godzin zajęć	100%	Listy uczestników spotkań, plakaty, informacje internetowe

Umożliwienie kontynuacji sobotnich, przedpołudniowych spotkań z gimnastyką dla zdrowia kręgosłupa, zarówno dla osób starszych, jak i młodszych. Przeprowadzenie 10 godzin zajęć	100%	Listy uczestników spotkań, plakaty, informacje internetowe
Przeprowadzenie cyklu spacerów z kijami nordic walking w lasach pomiędzy Pieckami-Migowem, Brętowem i Jasieniem. Przeprowadzenie 10 godzin spacerów.	100%	Listy uczestników spotkań, plakaty, informacje internetowe
Aktywizacja ruchowa i społeczna osób ćwiczących, promocja zdrowego stylu życia, zapobieganie lub hamowanie rozwoju chorób zwyrodnieniowych mięśni i stawów.	100%	Listy uczestników spotkań, plakaty, informacje internetowe
Możliwość poznania rzeczywistych potrzeb osób starszych, dzięki regularnym kontaktom z naszą grupą ćwiczących seniorów	100%	trudno określić
Nawiązanie nowych znajomości dzięki dołączeniu do grupy ćwiczących	100%	trudno określić
Możliwość włączenia uczestników spotkań w inne działania naszego Domu Sąsiedzkiego.	100%	wykładane plany zajęć, plakaty, informacje internetowe

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek-Migowa w Gdańsku Dom Sąsiedzki zostało zarejestrowane w KRS w roku 2012, a od 2016 prowadzimy Dom Sąsiedzki Piecki-Migowo. Od tego czasu systematycznie staramy się pracować na rzecz integracji mieszkańców naszej dzielnicy, niezależnie od wieku, stanu zdrowia i narodowości. Każdy, kto ma własny pomysł na jakieś sensowne działanie na rzecz mieszkańców może do nas przyjść, by zastanowić się, jak to skutecznie zrealizować. Prowadzimy zajęcia językowe, komputerowe, zajęcia kreatywne, wspólne wędrówki tematyczne (historia, przyroda) lub tylko w celu wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu, gimnastykę qi-gong, jogę, a od lipca 2025 zaczęliśmy cykl gimnastyki dla zdrowego kręgosłupa. Regularnie organizujemy działania własne, otwarte dla wszystkich oraz uczestniczymy w inicjatywach naszej Rady Dzielnicy oraz LWSM Morena.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Qi-gong obecny jest w naszym Domu Sąsiedzkim od przynajmniej 8 lat, jako gimnastyka dla osób o

słabszej kondycji fizycznej. Nordic walking zwykle wyrusza na spacer w drugiej połowie roku. Joga u nas regularnie jest prowadzona od wiosny 2024, a zajęcia "zdrowy kręgosłup" zaczęły się w lipcu 2025. Od wiosny 2026 na życzenie naszego Klubu Seniora rozpoczęliśmy regularną "jogę na krzesłach", na którą przychodzą osoby, których przedtem nie widzieliśmy. Bywa, że lekarze z naszej przychodni kierują do nas na delikatne zajęcia ruchowe, pacjentów oczekujących na oficjalną rehabilitację lub sanatorium.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Spotkania odbywać się będą w Domu Sąsiedzkim Piecki-Migowo, która jest jednocześnie siedzibą naszego Stowarzyszenia, Jaśkowa Dolina 105, 80-286 Gdańsk. Pomieszczenie jest w przyziemiu budynku Przychodni "Morena", wyposażonym w windy, wejście jest możliwe z poziomu parkingu, bez żadnych schodów czy wysokich progów - jest stosunkowo dobrze dostępne dla osób z ograniczoną sprawnością fizyczną. Siedziba Domu Sąsiedzkiego jest ogrzewana, wyposażona w sanitariat, niewielki kącik kuchenny z bieżącą ciepłą i zimną wodą oraz podstawowym sprzętem elektrycznym. Poza tym mamy dostęp na tym samym poziomie do ogólnodostępnego węzła sanitarnego.

Zachęcamy wszystkich odwiedzających nasz Dom Sąsiedzki do skorzystania chociażby przez kilka minut z dostępnego dla wszystkich wygodnego roweru stacjonarnego, bieżni i drabinek gimnastycznych umocowanych na stałe do ściany.

Na potrzeby ćwiczących mamy duży materac, drabinki trwale zamocowane na ścianie, kije do nordic walking, zapasowe maty gimnastyczne, piłki treningowe i kilka kompletów gum treningowych o różnej sile naciągu.

Dzięki dofinansowaniu ze środków Miasta Gdańska na działalność naszego Domu Sąsiedzkiego, NIE wnioskujemy o dofinansowanie kosztów eksploatacji naszych pomieszczeń, księgowości i koordynacji projektu.

Współpracujemy stale z instruktorkami qi-gong, jogi, nordic walking oraz gimnastyki dla zdrowego kręgosłupa.

Wolontariatem będzie:

1. każdorazowe przygotowanie sal przed zajęciami (zestawienie stołów i krzeseł, sprzątnięcie podłogi) i rozstawienie stołów i krzeseł po zajęciach. Zwykle to jest ok 10 minut przez zajęciami dla 3-4 osób oraz 5 minut po zajęciach, co w sumie daje ok. 45 minut tygodniowo, czyli ok 12 godzin miesięcznie x 3-4 osoby x ok. 3 miesiące.
2. dokonanie zakupów i przywiezienie ich prywatnym transportem do Domu Sąsiedzkiego - oceniamy to na 2-3 godziny dla 1 osoby.
3. Promocja: projekty, dystrybucja, wymiana uszkodzonych i sprzątnięcie nieaktualnych plakatów, dokumentacja fotograficzna, zarządzanie treściami w internecie - oceniamy to na 6 godzin dla 1 osoby.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie instruktorów zajęć ruchowych (joga, qigong, zdrowy kręgosłup, nordic walking) 50 godzin x 100 zł	5 000,00		
2.	Zakup artykułów biurowych, wydruki plakatów	100,00		
3.	zakup napojów dla ćwiczących (herbata, kawa, woda i soki, nie kupujemy gotowych napojów słodzonych)	200,00		
4.	zakup środków higienicznych i sanitarnych	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5 600,00	5 600,00	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 Rejestr 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.