

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⁾	Zdrowie publiczne, w tym przeciwdziałanie uzależnieniom 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: Fraktal Sopocki , Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe , Numer Krs: 0000895349 , Kod pocztowy: 81-702 , Poczta: Sopot , Miejscowość: Sopot , Ulica: Lipowa , Numer posesji: 9 , Numer lokalu: 5A , Województwo: pomorskie , Powiat: Sopot , Gmina: m. Sopot , Strona www: , Adres e-mail: julia@juliałaszkiewicz.com , Numer telefonu: +48600044807 ,	
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)	Agnieszka Kocot Adres e-mail: agnieszka@smakyogi.pl Telefon: +48501071551

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Oddech Łączy – Międzypokoleniowy Festiwal Zdrowia			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	25.08.2026	Data zakończenia	25.09.2026

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

Opis zadania

„Oddech Łączy - Międzypokoleniowy Festiwal Zdrowia” jest otwartym i bezpłatnym wydarzeniem z zakresu zdrowia publicznego, skierowanym do mieszkańców Gdańska: dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Jego głównym celem jest zwiększenie wiedzy i świadomości dotyczącej profilaktyki zdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem astmy, alergii wziewnych i innych chorób układu oddechowego, a także znaczenia regularnej aktywności fizycznej, prawidłowego oddechu i ograniczania skutków przewlekłego stresu. Będzie to pierwsza edycja wydarzenia planowanego jako inicjatywa coroczna.

Główny trzon merytoryczny zadania stanowi współpraca z Clinica Vitae – Centrum Alergologii i Chorób Płuc. Uczestnicy otrzymają rzetelną i praktyczną wiedzę dotyczącą profilaktyki chorób oddechowych, rozpoznawania objawów wymagających konsultacji, znaczenia właściwej diagnostyki oraz wpływu codziennych nawyków na zdrowie układu oddechowego. Szczególna uwaga zostanie poświęcona astmie i alergiom wziewnym u dzieci oraz przełamywaniu przekonania, że przewlekła choroba układu oddechowego powinna wykluczać dziecko z ruchu. Przy właściwej kontroli choroby bezpieczna, regularna i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna jest ważnym elementem wspierającym sprawność, wydolność i zdrowie ogólne.

Znaczenie ruchu w profilaktyce zdrowotnej zostanie przedstawione we współpracy z Akademią Piłkarską AP 2010 Orlen Gdańsk. Aktywności sportowe nie będą pełnić funkcji wyłącznie rekreacyjnej lecz posłużą jako praktyczna forma edukacji pokazująca, w jaki sposób regularny ruch wspiera układ krążenia i oddychania, rozwój dzieci, utrzymanie sprawności osób dorosłych i seniorów, regulację napięcia oraz przeciwdziałanie skutkom siedzącego trybu życia i nadmiernego czasu spędzanego przed ekranami.

Program zostanie uzupełniony o praktyki świadomego oddechu, jogi i bezpiecznego ruchu prowadzone przez Agnieszkę Kocot - nauczycielkę jogi i trenerkę oddechu oraz Martę Fonrobert, nauczycielkę jogi dla dzieci i rodzin ze Szkoły Jogi Smak Yogi oraz działania wspierające dobrostan psychiczny i komunikację w rodzinie, prowadzone przez psycholożkę i trenerkę NVC Sylwii Wiśniewską ze Szkoły Mocy. Uczestnicy poznają proste ćwiczenia oddechowe, ruchowe i regulacyjne, które będą mogli samodzielnie stosować po zakończeniu wydarzenia. Praktyczny i rodzinny charakter działań jest metodą przystępnej edukacji zdrowotnej a nie celem rekreacyjnym zadania.

Głównym działaniem będzie całoniedziowy festiwal zorganizowany 5 września 2026 r. na terenie Szkoły Podstawowej nr 6 w Gdańsku. Program obejmie strefę medycznej edukacji zdrowotnej, wykłady i rozmowy ze specjalistami, praktyki świadomego oddechu i jogi, aktywności sportowe, zajęcia dla dzieci i rodzin oraz działania dotyczące dobrostanu psychicznego. Zakłada się udział minimum 200 osób, przy przewidywanym zasięgu 200–300 uczestników.

Zadanie nie kończy się wraz z dniem festiwalu. Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne i praktyczne wskazówki pozwalające kontynuować poznane działania w domu. W ciągu 2–3 tygodni po festiwalu w Smaku Yogi odbędzie się bezpłatne, otwarte spotkanie utrwalające, podczas którego uczestnicy ponownie przećwiczą poznane techniki oddechowe i ruchowe oraz uporządkują zdobytą wiedzę. Trwałym rezultatem będzie również rozwój lokalnej współpracy między środowiskiem medycznym, sportowym, edukacyjnym i społecznym oraz przygotowanie kolejnej edycji festiwalu.

Skuteczność zadania zostanie oceniona za pomocą konkretnych mechanizmów ewaluacji: minimum 60 par krótkich ankiet wypełnianych przed i po bloku medyczno-edukacyjnym, minimum 30 ankiet follow-up przeprowadzonych 2–3 tygodnie po wydarzeniu, monitorowania liczby uczestników i zrealizowanych działań, dokumentacji fotograficznej i filmowej oraz podsumowania z partnerami. Pozwoli to ocenić wzrost wiedzy uczestników, przydatność poznanych narzędzi oraz stopień wykorzystania ich po zakończeniu festiwalu.

Zadanie realizowane jest przez Stowarzyszenie Fraktal Sopocki we współpracy ze Szkołą Jogi Smak Yogi, Clinica Vitae – Centrum Alergologii i Chorób Płuc, Akademią Piłkarską AP 2010 Orlen Gdańsk, Szkołą Podstawową nr 6 w Gdańsku oraz Sztuką Mocy. Partnerzy tworzą lokalną koalicję na rzecz zdrowia, łącząc wiedzę medyczną, edukację, aktywność fizyczną, profilaktykę i działania wspierające dobrostan psychiczny mieszkańców.

Miejsce realizacji

Głównym miejscem realizacji zadania będzie teren zewnętrzny Szkoły Podstawowej nr 6 im. ks. Jana Twardowskiego w Gdańsku, przy ul. Lawendowe Wzgórze 5 - boisko oraz przyległe tereny zielone. Przestrzeń umożliwia równoległe prowadzenie medycznej edukacji zdrowotnej, praktyk oddechowych i ruchowych oraz aktywności dla dzieci, dorosłych i seniorów. W ciągu 2–3 tygodni po festiwalu w siedzibie Szkoły Jogi Smak Yogi w Gdańsku odbędzie się bezpłatne, otwarte spotkanie utrwalające wiedzę i poznane praktyki.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja Międzypokoleniowego Festiwalu Zdrowia "Oddech Łączy"	1 wydarzenie, minimum 200 uczestników	program wydarzenia, ręczne liczenie uczestników, dokumentacja fotograficzna i filmowa
Przeprowadzenie programu edukacji zdrowotnej i praktycznych działań profilaktycznych	minimum 8 działań, w tym blok medyczno-edukacyjny oraz praktyki oddechowe, ruchowe i dotyczące dobrostanu psychicznego	harmonogram, program wydarzenia, dokumentacja fotograficzna i filmowa
Wzrost wiedzy uczestników dotyczącej profilaktyki chorób układu oddechowego	minimum 60 kompletnych par ankiet przed i po bloku medyczno-edukacyjnym; średni wynik po bloku wyższy o minimum 15 punktów procentowych	anonimowe ankiety oznaczone kodem uczestnika, zestawienie i porównanie wyników przed–po

Udostępnienie uczestnikom materiałów edukacyjnych umożliwiających dalsze korzystanie ze zdobytej wiedzy	1 pakiet materiałów edukacyjnych udostępniony minimum 200 uczestnikom w formie drukowanej lub elektronicznej	liczba przekazanych materiałów, kod QR, statystyka wejść lub pobrań
Przeprowadzenie otwartego spotkania utrwalającego po festiwalu	1 bezpłatne spotkanie w Smaku Yogi w ciągu 2–3 tygodni po wydarzeniu; minimum 15 uczestników	program spotkania, liczba uczestników, dokumentacja fotograficzna
Wykorzystywanie przez uczestników poznanych narzędzi po zakończeniu festiwalu	minimum 30 ankiet follow-up; co najmniej 60% respondentów zadeklaruje zastosowanie przynajmniej jednego poznanego ćwiczenia lub działania prozdrowotnego	ankieta elektroniczna przeprowadzona 2–3 tygodnie po festiwalu, zestawienie odpowiedzi
Utrwalenie lokalnej współpracy na rzecz zdrowia i przygotowanie kontynuacji projektu	udział minimum 5 partnerów oraz opracowanie 1 notatki podsumowującej z rekomendacjami i wstępnymi założeniami kolejnej edycji	porozumienia lub potwierdzenia współpracy, program wydarzenia, notatka podsumowująca

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Fraktal Sopotki jest organizacją pozarządową realizującą działania społeczne, edukacyjne, rozwojowe i prozdrowotne skierowane do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Projekty Stowarzyszenia łączą edukację pozaformalną, rozwój kompetencji społecznych, wspieranie dobrostanu psychicznego oraz aktywizację mieszkańców. Działania prowadzone są metodami warsztatowymi, w oparciu o pracę grupową, doświadczenie, dialog i współpracę międzysektorową.

Doświadczenie Stowarzyszenia w realizacji zadań jest oparte na dorobku osób tworzących jego zespół, które realizowały i współrealizowały przedsięwzięcia finansowane ze środków publicznych i europejskich oraz koordynowały pracę osób prowadzących, ekspertów i partnerów lokalnych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Doświadczenie Oferenta w realizacji działań związanych z promocją zdrowia, profilaktyką i dobrostanem opiera się na wieloletniej pracy członkiń oraz osób współpracujących ze Stowarzyszeniem z dziećmi, młodzieżą, rodzinami, kobietami i seniorami.

Inicjatorką i koordynatorką zadania jest Agnieszka Kocot – nauczycielka jogi, trenerka oddechu i muzykoterapeutka, absolwentka studiów podyplomowych na Uniwersytecie SWPS na kierunku „Psychologia - Wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży”. Od ponad sześciu lat prowadzi zajęcia, warsztaty i praktyki wspierające zdrowie, sprawność fizyczną, świadomy oddech, regulację stresu i dobrostan psychiczny. Od ponad roku prowadzi w Gdańsku Szkołę Jogi Smak Yogi, w której realizowane są regularne zajęcia dla osób w różnym wieku i o różnych możliwościach ruchowych, w tym praktyki łagodne, oddechowe, wzmacniające, wspierające kręgosłup, redukujące napięcie oraz zajęcia dla dzieci i rodzin. Prowadziła również działania ruchowe i oddechowe dla personelu medycznego Clinica Vitae oraz współpracuje z Akademią Piłkarską AP 2010 Orlen Gdańsk w obszarze wspierania zdrowia i sprawności osób trenujących.

Agnieszka Kocot i Julia Łaskiewicz od sześciu lat prowadzą jako 2KobietyMocy pracę warsztatową dotyczącą dobrostanu, odporności psychicznej, komunikacji, relacji, radzenia sobie ze stresem i budowania świadomości własnych potrzeb. Posiadają doświadczenie w prowadzeniu procesów grupowych oraz organizacji wydarzeń, warsztatów i wyjazdów rozwojowych.

Zespół realizował działania dla osób dorosłych i seniorów, w tym warsztaty komunikacji interpersonalnej dla osób 60+ w projekcie „Aktywny Senior z Pasją”, współfinansowanym ze środków rządowego programu wieloletniego „Aktywni+” na lata 2021–2025. Prowadził także warsztaty kompetencji rodzicielskich w ramach projektu „LOWE Ruciane-Nida – wsparcie lokalnych inicjatyw edukacyjnych”, nr FEWM.06.05-IZ.00-0002/24, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+. Zajęcia realizowano metodami aktywnymi, obejmującymi ćwiczenia, pracę grupową, wymianę doświadczeń i praktyczne rozwijanie kompetencji wspierających funkcjonowanie rodzin.

Agnieszka Kocot uczestniczyła również w działaniach Fundacji Świadome Rodzicielstwo skierowanych do dzieci z Ukrainy po wybuchu wojny, dotyczących radzenia sobie ze stresem, funkcjonowania w sytuacji kryzysowej i odnajdywania się w nowym środowisku. Jako współtwórczyni 2KobietyMocy współorganizowała część warsztatową projektu Art Dialog. IMAGO INTERIOR, w której uczestniczyło 87 młodych osób w wieku 14–18 lat z dziesięciu grup szkolnych z Trójmiasta. Projekt wykorzystywał sztukę jako narzędzie rozpoznawania i wyrażania emocji, budowania samoświadomości i współpracy.

Doświadczenie zespołu uzupełniają kompetencje partnerów: Clinica Vitae – Centrum Alergologii i Chorób Płuc wnosi specjalistyczną wiedzę medyczną z zakresu alergologii, pulmonologii i profilaktyki chorób oddechowych; Akademia Piłkarska AP 2010 Orlen Gdańsk – doświadczenie w prowadzeniu bezpiecznej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży; Sztuka Mocy Sylwii Wiśniewska - kompetencje psycholożki i trenerki komunikacji opartej na empatii. Połączenie tych doświadczeń umożliwia realizację spójnego i bezpiecznego projektu zdrowia publicznego.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji zadania zostaną wykorzystane zasoby organizacyjne, kadrowe, lokalowe, sprzętowe i promocyjne Oferenta oraz partnerów. Stowarzyszenie Fraktal Sopocki zapewni koordynację zadania, obsługę formalną, administracyjną i finansową, współpracę z partnerami, nadzór nad harmonogramem oraz przeprowadzenie i podsumowanie ewaluacji.

Agnieszka Kocot będzie odpowiadała za koordynację wydarzenia, współpracę z partnerami, przygotowanie części programu oraz prowadzenie działań z zakresu świadomego oddechu i bezpiecznej aktywności ruchowej. Clinica Vitae nieodpłatnie zapewni wkład merytoryczny dotyczący profilaktyki astmy, alergii wziewnych i chorób układu oddechowego. Akademia Piłkarska AP 2010 Orlen Gdańsk nieodpłatnie przeprowadzi aktywności sportowe w ramach współpracy partnerskiej. Psycholożka i trenerka NVC Sylwii Wiśniewska ze Sztuki Mocy nieodpłatnie zrealizuje działanie dotyczące dobrostanu psychicznego i komunikacji.

Szkoła Podstawowa nr 6 udostępni teren zewnętrzny - boisko i przyległe tereny zielone – umożliwiające równoległe prowadzenie działań edukacyjnych, medycznych i ruchowych. Smak Yogi zapewni przestrzeń do przeprowadzenia bezpłatnego spotkania utrwalającego, sprzęt do praktyk oddechowych i ruchowych oraz własne kanały komunikacji z mieszkańcami. Partnerzy włączą się także w promocję wydarzenia za pomocą własnych stron internetowych, mediów społecznościowych i sieci kontaktów.

Ze środków dotacji sfinansowane zostaną elementy infrastruktury niezbędne do bezpiecznego przeprowadzenia wydarzenia plenerowego, w szczególności namioty i nagłośnienie, a także przygotowanie materiałów edukacyjnych, informacyjnych i promocyjnych, dokumentacja fotograficzna i filmowa oraz woda dla uczestników. Do monitorowania rezultatów wykorzystane zostaną ankiety elektroniczne dostępne za pomocą kodów QR, formularze ewaluacyjne, ręczne liczenie uczestników oraz dokumentacja wydarzenia.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koordynacja zadania, przygotowanie i realizacja programu oraz ewaluacja	3 000,00		
2.	Wynajem nagłośnienia wraz z obsługą techniczną	1 500,00		
3.	Wynajem namiotów i infrastruktury plenerowej	2 000,00		
4.	Dokumentacja fotograficzna wydarzenia	1 000,00		
5.	Dokumentacja filmowa wydarzenia	1 000,00		
6.	Projekt i wykonanie materiałów edukacyjnych, informacyjnych i promocyjnych	1 000,00		
7.	Woda dla uczestników, oznakowanie i niezbędne materiały organizacyjne	500,00		
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.