

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⁾	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: 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	Psycholog po sąsiedzku - wsparcie psychologa w Domu Sąsiedzkim 2026			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.09.2026	Data zakończenia	13.12.2026

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

Opis zadania

Zadanie obejmuje zapewnieniu regularnego prowadzenia bezpłatnych dyżurów psychologa - indywidualnych konsultacji na terenie Domu Sąsiedzkiego Piecki-Migowo.

Dzięki dofinansowaniu działalności naszego Domu Sąsiedzkiego ze środków Miasta Gdańska mamy zapewnione finansowanie opłat za pomieszczenia, księgowość oraz częściowo na koordynację i działania dla mieszkańców. Jak wiadomo, podstawowe dofinansowanie nie pokrywa całości kosztów działania domów sąsiedzkich, co zmusza organizacje prowadzące do szukania dodatkowych dofinansowań lub ograniczania działalności lub do żerowania na wolontariacie.

Na spotkania z psychologiem w roku 2026 mamy zarezerwowane 7000 zł z dotacji na działalność naszego Domu Sąsiedzkiego ze środków Miasta Gdańska, ale te środki już się skończyły - jak łatwo policzyć, to wystarczy na 70 godzin porad, czyli na 35 tygodni, przy założeniu, że jeden dyżur trwa tylko dwie godziny raz w tygodniu.

Cel zadania: zapewnienie kontynuacji regularnej, bezpłatnej "awaryjnej" pomocy psychologicznej dla osób potrzebujących.

Wnioskujemy o dofinansowanie regularnego dyżuru psychologa w wymiarze 2-3 godzin 1-2 razy tygodniowo, w zależności od potrzeb, zakup napojów dla osoby prowadzącej i uczestników spotkań (woda, soki, kawa, herbata) oraz artykułów higienicznych i sanitarnych.

Zapotrzebowanie:

Miasto Gdańsk zamieszkuje ponad 489 tysięcy osób (koniec roku 2025), a w sezonie turystycznym przebywa znacznie więcej. Problemów natury emocjonalnej na pewno jest dużo, począwszy od problemów z komunikacją, bezsensownych kłótni w rodzinie lub w pracy, aż po chorobliwą nieśmiałość czy stany bliskie depresji. Dodatkowo tempo życia, presja na wyniki, w tym i osiągnięcia poziomu materialnego z reklamy prowadzi do stresów, wypalenia, które dalej mogą doprowadzić do problemów natury medycznej. Medycyna operuje kategorią chorób psychosomatycznych, które leczy się we współpracy lekarza z psychologiem. Sprawna konsultacja u psychologa może zapobiec rozwodom, poprawić kontakty rodziców z ich szalejącymi nastolatkami, ośmielić wycofane osoby, pomóc im wyjść do ludzi i może pomóc znaleźć coś, co da im poczucie wartości i odejście choć na chwilę od przynajmniej części problemów.

W dniu pisania tego wniosku, internetowa wyszukiwarka usług NFZ, czyli <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/TerminyLeczenia> wskazała tylko jedną placówkę świadczącą bezpłatną konsultację psychologa, z terminem oczekiwania 19 dni. Oczywiście jest, że to za mało. Istnieje wiele osób świadczących usługi komercyjne, przy czym cena waha się w granicy 200-300 zł/godzinę

Grupa docelowa:

Mieszkańcy Gdańska, głównie dzielnicy Piecki-Migowo, osoby potrzebujące indywidualnego wsparcia psychicznego, lub nawet znajdujące się w kryzysie psychicznym.

Od czerwca 2025 współpracujemy z absolwentką psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, która najpierw, przez 3 miesiące nieodpłatnie prowadziła dyżur psychologiczny dla potrzebujących osób latem, 1-2 razy w tygodniu, po 2-3 godziny po południu. Na szczęście pojawiła się możliwość zdobycia dofinansowania tych dyżurów, dzięki czemu do dzisiaj są regularnie prowadzone.

Widzimy, że dyżur jest na tyle popularny, że ustawiają się kolejki, zdarza się, że przychodzi osoba na prawdę roztrzęsiona, czyli pomoc była potrzebna.

Zapewnienie regularności spotkań jest ważne, aby osoba zainteresowana wiedziała, że zawsze może liczyć na spotkanie w stałym miejscu, o tradycyjnej porze.

Prowadząca, oprócz oficjalnych, płatnych dyżurów, udziela drobnych porad telefonicznych oraz dłuższych konsultacji internetowych.

Grafik

Cytat ze sprawozdania prowadzącej za okres ostatnich trzech miesięcy (maj-lipiec 2026) ilustrujący skalę zapotrzebowania załączam do wniosku.

W skrócie, prowadząca pracuje więcej, niż ma oficjalnie zapłacone, a zapotrzebowanie jest większe, niż nasze możliwości.

Terminy dyżurów z kontaktami do prowadzącej są ogłaszane na drukowanych plakatach rozwieszanych na terenie naszej dzielnicy i w internecie, zarówno na naszych stronach stacjonarnych, jak i na Facebooku. Bywa, że prowadząca ustala dodatkowe terminy, jeśli pacjent tego potrzebuje. Zdarzało się, że prowadząca kierowała swoich pacjentów na nasze inne zajęcia, szczególnie ruchowe i relaksacyjne.

Wyjście z domu na konsultację może zmniejszyć poczucie osamotnienia i bezradności, może pomóc zarówno przychodzącej osobie, jak i jej bliskim.

Z dyżurującą osobą można spokojnie porozmawiać bez zobowiązań i może nawet znaleźć drogę do rozwiązania przynajmniej części życiowych problemów.

Przy tej okazji, osoby odwiedzające mogą się zapoznać z propozycjami innych zajęć i spotkań w naszym Domu Sąsiedzkim, co może dać im możliwość oderwania się od kłopotów. Wiadomo, że uprawianie swoich pasji ma działanie przeciwdepresyjne, a kontakty z życzliwymi osobami postronnymi, ale połączonymi wspólnymi zainteresowaniami mogą dalej ułatwić rozwiązanie lub złagodzenie problemów. Nie darmo mówi się, że "co dwie głowy, to nie jedna".

Wiemy, że

W naszym Domu Sąsiedzkim odbywają się różne zajęcia, od zajęć językowych, kreatywnych, ruchowych, poprzez gry planszowe, brydż sportowy do spotkań z naturą.

Z naszych doświadczeń wynika, że osoby przychodzące na konsultacje psychologiczne często wyrażają chęć udziału w naszych innych zajęciach w przyszłości.

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.

Na potrzeby konsultacji zwykle przeznaczamy niewielkie, zamknięte pomieszczenie, aby zainteresowane osoby nie czuły się skrępowane obecnością przechodzących postronnych osób.

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 dyżurów i indywidualnych bezpłatnych konsultacji psychologicznych w Domu Sąsiedzkim Piecki-Migowo 1-2 x w tygodniu po 2-3 godziny	100%	Plakaty, informacje internetowe
przeprowadzenie 40 godzin dyżurów i indywidualnych konsultacji psychologicznych	100%	Plakaty, informacje internetowe, sprawozdanie
Aktywizacja społeczna osób korzystających z konsultacji - aktywne wyjście z domu i zwrócenie się o pomoc może być pierwszym krokiem do przynajmniej złagodzenia problemów.	100%	trudno określić
Możliwość włączenia uczestników spotkań w inne działania naszego Domu Sąsiedzkiego.	100%	wykładane wydruki planów zajęć, plakaty, informacje internetowe, rozmowy, zalecenia prowadzącej.

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 Lokatorsko Własnościowej Spółdzielni Mieszkaniowej Morena.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Dawniej bywało, że w naszej siedzibie odbywały się dyżury psychologiczne dla osób potrzebujących, ostatnie w roku 2022 dla uchodźców z Ukrainy. Wtedy dyżurowała pani psycholog z Ukrainy, ale ponieważ umiała dobrze mówić po polsku, to wspierała także Polaków przy okazji. Bywało, że u nas odbywały się pogadanki na tematy psychologiczne, ale nie były prowadzone przez wykwalifikowanego psychologa. Obecnie, od czerwca 2025 współpracujemy z absolwentką psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, która prowadzi u nas dyżury, najpierw jako wolontariat, a potem, dzięki wsparciu Miasta Gdańska porady były wynagradzane od jesieni 2025. Dyżury i konsultacje są regularnie prowadzone, bez przerwy wakacyjnej.

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.

Na potrzeby konsultacji zwykle przeznaczamy niewielkie, zamknięte pomieszczenie, aby zainteresowana osoba nie czuła się skrępowana obecnością postronnych osób.

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.

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

Wolontariatem będzie:

1. dokonanie zakupów i przywiezienie ich prywatnym transportem do Domu Sąsiedzkiego -

- oceniaamy to na 1 godzinę dla 1 osoby.
2. Plakaty: projekty, wydruki, dystrybucja, wymiana uszkodzonych i sprzątnięcie nieaktualnych - oceniaamy to na 2 godziny dla 1 osoby.
3. Informacje internetowe - oceniaamy to na 1 godzinę dla 1 osoby.
4. koordynacja, sprawozdanie - oceniaamy to na 4 godziny dla 1 osoby

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie dyżurującego psychologa 40 godzin x 100 zł/godz	4 000,00		
2.	Zakup artykułów biurowych, wydruki	100,00		
3.	zakup napojów dla uczestników i prowadzącej (herbata, kawa, woda i soki, nie kupujemy gotowych napojów słodzonych)	100,00		
4.	zakup środków czystości i higienicznych	100,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 300,00	4 300,00	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.