

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⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym 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 BALTIC ACTIVE GENERATIONS , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001232589 , Kod pocztowy: 80-147 , Poczta: GDANSK , Miejscowość: GDANSK , Ulica: WYCZÓŁKOWSKIEGO , Numer posesji: 34A , Województwo: pomorskie , Powiat: Gdańsk , Gmina: m. Gdańsk , Strona www: www.bag.org.pl , Adres e-mail: kontakt@bag.org.pl , Numer telefonu: 732491224 , 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 Gryboś Adres e-mail: kontakt@bag.org.pl Telefon: 732491224

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Mobilność w lekkości, ciało i oddech – kontynuacja i rozwój prozdrowotnych zajęć aktywizujących dla gdańskich seniorów.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	28.10.2026	Data zakończenia	22.12.2026

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

Opis zadania

Projekt pod nazwą „Mobilność w lekkości, ciało i oddech – kontynuacja i rozwój prozdrowotnych zajęć aktywizujących dla gdańskich seniorów” ma charakter ratunkowy. Jego głównym celem jest zabezpieczenie trwałości rezultatów społecznych oraz utrzymanie ciągłości bezpłatnych zajęć ruchowych dla dużej grupy od 90 do 120 seniorów z Gdańska tygodniowo. Dotychczasowe finansowanie tych zajęć kończy się 27 października. W ramach wnioskowanego, minimalnego budżetu (który pokrywa wyłącznie koszty wynajmu sal i pracę trener_ki) zrealizujemy cykl 32 godzin zajęć: „Mobilność w lekkości” (Pływalnia Politechniki Gdańskiej) – 16 godzin kinezygerontoprofilaktyki w środowisku wodnym (we wtorki i czwartki) dla grup liczących łącznie 30 osób tygodniowo. Zatrzymaj się: „Ciało i Oddech na Krześle” (Centrum Kultury Morena) – 16 godzin zajęć ruchowo-oddechowych (w poniedziałki i piątki) dla stałej grupy 40–50 osób na jednych zajęciach. Program skupia się na wzmacnianiu gorsetu mięśni posturalnych, stymulacji głębokiej stabilizacji oraz ćwiczeniach stymulujących neuroplastyczność mózgu i integrację obu półkul. Zajęcia będą prowadzone regularnie do przerwy świątecznej (ostatnie spotkanie odbędzie się 22 grudnia 2026 roku). Projekt pomaga realizować cele zdrowia publicznego Miasta Gdańska: podnosi dobrostan psychofizyczny starszych mieszkańców, zapobiega chorobom cywilizacyjnym oraz skutecznie przeciwdziała izolacji społecznej i poczuciu osamotnienia. Zajęcia prowadzi osobiście Prezes Fundacji (absolwentka AWFis Gdańsk z uprawnieniami trenerskimi oraz ratownika WOPR z 16-letnim doświadczeniem w pływaniu wyczynowym).

Miejsce realizacji

Zadanie publiczne będzie realizowane na terenie miasta Gdańska, w dwóch stałych, dostosowanych do potrzeb uczestników lokalizacjach:

Zajęcia w wodzie („Mobilność w lekkości”): Pływalnia Politechniki Gdańskiej, Al. Zwycięstwa 12, 80-219 Gdańsk (dzielnica Wrzeszcz). Obiekt zapewnia bezpieczną infrastrukturę basenową.

Zajęcia na sali („Ciało i oddech na krześle”): Centrum Kultury Morena (Klub „Morena”), ul. Nałkowskiej 3, 80-288 Gdańsk (dzielnica Piecki-Migowo). Placówka udostępnia dużą, bezpieczną salę gimnastyczną gwarantującą odpowiednie dla licznej grupy 50 seniorów.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Utrzymanie ciągłości wsparcia i aktywizacja prozdrowotna gdańskich seniorów w okresie przedświątecznym.	Od 90 do 120 osób (seniorów z Gdańska) objętych bezpłatnymi zajęciami.	Deklaracje uczestnictwa w projekcie oraz prowadzone na bieżąco listy obecności.

Przeprowadzenie cyklu bezpiecznych zajęć aktywizująco- usprawniających w środowisku wodnym „Mobilność w lekkości” na pływalni.	16 godzin zrealizowanych zajęć dla grup liczących łącznie 30 osób tygodniowo.	Listy obecności uczestników, dokumentacja fotograficzna umieszczana na bieżąco po każdych zajęciach na FB oraz Instagramie
Przeprowadzenie cyklu zajęć wzmacniających z elementami kinezygerontoprofilaktyki „Ciało i oddech na krześle”	16 godzin zrealizowanych zajęć na dla grupy liczącej łącznie 70 - 100 osób tygodniowo.	Listy obecności uczestników, dokumentacja fotograficzna umieszczana na bieżąco po każdych zajęciach na FB oraz Instagramie

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

Charakterystyka oferenta

Nasza Fundacja to prężna, młoda organizacja pozarządowa, założona 27 marca bieżącego roku z autentycznej potrzeby serca i realnego zacieśnienia więzi z gdańskimi seniorami. Od czerwca z wielką pasją budujemy naszą lokalną społeczność, a masowe zainteresowanie oferowanymi przez nas zajęciami udowadnia, jak ogromne jest zapotrzebowanie na nasze działania.

Jako nowa organizacja dajemy sobie przestrzeń na stały rozwój – Prezes Fundacji aktualnie podnosi swoje kompetencje zarządcze, uczestnicząc w prestiżowym programie „Gdańska Kuźnia Liderów dla NGO”, zdobywając wiedzę niezbędną do profesjonalnego prowadzenia podmiotu trzeciego sektora. Największym kapitałem naszej fundacji są unikalne, eksperckie kwalifikacje założycielek – dwóch sióstr, absolwentek AWFIS w Gdańsku: Prezes Zarządu: Dyplomowana trenerka pływania z 16-letnim doświadczeniem wyczynowym, w dzieciństwie trenująca gimnastykę sportową. Posiada uprawnienia instruktora fitness oraz ratownika WOPR. W tym roku ukończyła specjalistyczny kurs kinezygerontoprofilaktyki, aby dogłębnie zrozumieć fizjologię, biomechanikę oraz psychikę seniorów.

Wiceprezes/Założycielka: Była zawodniczka obecnie dyplomowana trenerka gimnastyki sportowej, była koordynatorka sekcji gimnastyki sportowej kobiet w Trójmieście, która przez 20 lat szlifowała swój warsztat trenerski w USA.

To unikalne połączenie wiedzy o wodzie i gimnastyce sprawia, że nasze zajęcia gwarantują seniorom najwyższy standard merytoryczny. Nie wyobrażamy sobie, aby 27 października, wraz z końcem startowych projektów, zaprzepaścić ten ogromny potencjał społeczny i rozstać się z grupą ponad 100 gdańskich seniorów, którzy znaleźli u nas bezpieczną przestrzeń do dbania o zdrowie i walki z samotnością

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Mimo że nasza Fundacja działa od 27 marca bieżącego roku, posiadamy już intensywne, wieloaspektowe i udokumentowane doświadczenie w realizacji działań planowanych w ofercie. Od czerwca tego roku z sukcesem prowadzimy dwa duże programy prozdrowotne dla gdańskich seniorów, które stanowią fundament obecnego wniosku: „Mobilność w lekkości” (zajęcia w wodzie): Prowadzimy regularne, specjalistyczne zajęcia prozdrowotne na Pływalni Politechniki Gdańskiej. Są to ćwiczenia wzmacniające, głęboko odciążające stawy oraz wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w bezpiecznym środowisku wodnym. Wypracowaliśmy system

rotacyjny grup, dzięki czemu co tydzień aktywizujemy 30 osób w wieku senioralnym. Zatrzymaj się : „Ciało i oddech na krześle” (zajęcia na sali): Prowadzimy zajęcia ruchowo-oddechowe w Centrum Kultury Morena, gdzie regularna frekwencja wynosi od 40 do 50 gdańskich seniorów na jednych zajęciach. Treningi skupiają się na wzmacnianiu mięśni posturalnych, poprawie równowagi, koordynacji oraz zawierają specjalistyczne ćwiczenia na łączenie dwóch półkul mózgowych (stymulacja neuroplastyczności mózgu i profilaktyka otępień). Nasze doświadczenie, dynamizm oraz wiarygodność na lokalnym rynku NGO potwierdza stała współpraca z uznanymi gdańskimi podmiotami: Dom Sąsiedzki „Zakopianka”: Ściśle współpracujemy z tą placówką, prowadząc specjalistyczne zajęcia usprawniające dla seniorów. Stowarzyszenie „Przyjazna Dłoń”: Regularnie realizujemy zajęcia ruchowe w wodzie dla podopiecznych tej organizacji. Gdańska Fundacja Zdrowania przez Ruch to kolejny NGO s z którym współpracowałam przez 2 lat. Ponadto, na wyraźną prośbę i w odpowiedzi na potrzeby naszych seniorów i senierek , z sukcesem zorganizowaliśmy dwie całonocne wycieczki integracyjno-zdrowotne do Geotermii Grudziądz. Wyjazdy te łączyły prozdrowotną rekreację w basenach solankowych ze wspólnym zwiedzaniem miasta, co pozwoliło na głęboką integrację rówieśniczą, przeciwdziałanie izolacji społecznej oraz poprawę dobrostanu psychofizycznego seniorów. Bieżące działania Fundacji, fotorelacje z prowadzonych zajęć ruchowych oraz opinie uczestników można na bieżąco śledzić na naszym profilu społecznościowym (https://www.facebook.com/baltic.active.generations?locale=pl_PL)

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Głównym kapitałem merytorycznym zadania jest osobiste, eksperckie zaangażowanie założycielek Fundacji – dwóch siostr, absolwentek AWFis w Gdańsku, posiadających wieloletnie, bezpośrednie doświadczenie w gdańskich programach senioralnych:

Prezes Zarządu (Trenerka prowadząca zajęcia): Dyplomowana trenerka pływania z 16-letnim doświadczeniem wyczynowym, w dzieciństwie trenująca gimnastykę sportową. Posiada uprawnienia instruktora fitness, ratownika WOPR oraz ukończony specjalistyczny kurs z kinezygerontoprofilaktyki. Jeździ po Polsce by na bieżąco być z trendami oraz nowatorskim metodami prowadzenia zajęć oraz sprzętem do zajęć aqua. Posiada wieloletnie doświadczenie jako kadra merytoryczna w Gdańskiej Fundacji Zdrowia przez Ruch.

W celu profesjonalizacji działań własnej, młodej organizacji, Prezes aktualnie rozwija swoje umiejętności zarządcze jako uczestniczka prestiżowego programu „Gdańska Kuźnia Liderów dla NGO”.

Wiceprezes Zarządu Dorota (Wsparcie metodyczne i trenerka): Była zawodniczka obecnie dyplomowana trenerka gimnastyki sportowej z 20-letnim międzynarodowym doświadczeniem trenerskim (szlifowanym w USA), była koordynatorka sekcji gimnastyki kobiet w Trójmieście. Posiada bogate, udokumentowane doświadczenie w pracy z osobami starszymi – w grudniu mija 3-lecie jej stałej współpracy z Gdańską Fundacją Zdrowia przez Ruch, dla której prowadziła zajęcia oraz specjalistyczne obozy letnie i zimowe. W strukturach naszego NGO osobiście współprowadzi zajęcia aktywizujące seniorów na krzesłach, dbając o najwyższą poprawność metodologiczną ćwiczeń.

Fundacja dysponuje sprawdzoną, bezpieczną i w pełni dostępną dla seniorów bazą infrastrukturalną na terenie Gdańska: Wynajmowana niecka basenowa na Pływalni Politechniki Gdańskiej (Al. Zwycięstwa 12), spełniająca rygorystyczne wymogi bezpieczeństwa wodnego . Wynajmowana duża, doskonale ogrzewana i bezpieczna sala gimnastyczna w Centrum Kultury Morena (ul. Nałkowskiej 3), zapewniająca pełen komfort i przestrzeń dla grupy 50 osób.

Fundacja posiada własne materiały biurowe niezbędne do prowadzenia ewidencji (deklaracje, listy obecności).

W celu zapewnienia najwyższego standardu bezpieczeństwa licznej grupy uczestników, prowadząca zajęcia utrzymuje stały kontakt merytoryczny z dyplomowanymi fizjoterapeutami. Konsultacje te służą ogólnemu i bezpiecznemu dopasowaniu programu ćwiczeń grupowych do specyficznych potrzeb osób starszych.

Partnerstwo z organizacjami lokalnymi: Wypracowane relacje i zaufanie w Domu Sąsiedzkim „Zakopianka” oraz Stowarzyszeniu „Przyjazna Dłoń”, co ułatwia stałą wymianę doświadczeń w gdańskim środowisku NGO.

Gotowa społeczność odbiorców: Fundacja wnosi do projektu ogromny kapitał społeczny w postaci zrekrutowanej, zaufanej i zintegrowanej grupy od 110 do 130 gdańskich seniorów tygodniowo, gotowych do natychmiastowego rozpoczęcia zajęć od 28 października.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem niecki basenowej (Pływalnia Politechniki Gdańskiej) – projekt „Mobilność w lekkości” (16 godzin zajęć × 220,00 zł za godzinę)	3 520,00		
2.	Wynagrodzenie instruktora – (16 godzin zajęć × 220,00 zł brutto za godzinę pracy trenera (Prezes Fundacji – absolwentka AWFIS, kinezygerontoprofilaktyka, ratownik)	3 520,00		
3.	Wynajem dużej sali gimnastycznej (Centrum Kultury Morena) – projekt „Ciało i oddech na krześle” (16 godzin zajęć × 150,00 zł za godzinę)	2 400,00		
4.	Wynagrodzenie instruktora – (16 godzin zajęć × 220,00 zł brutto za godzinę pracy trenera (Wiceprezes/Prezes Fundacji – wykształcenie AWFIS, wieloletnie doświadczenie w pracy z seniorami)	3 520,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		12 960,00	12 960,00	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.