

OGŁOSZENIE NR 0050.147.2025
BURMISTRZA MIASTA CZŁUCHÓW

z dnia 19 listopada 2025 r.

w sprawie możliwości zgłaszania uwag do oferty złożonej w trybie art. 19a ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie

Na podstawie art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1338) Gmina Miejska Człuchów może wesprzeć, na wniosek organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ww. ustawy, realizację zadania publicznego z pominięciem otwartego konkursu ofert. **Fundacja na rzecz zdrowego stylu życia "Balans"** z siedzibą w Człuchowie w dniu 14 listopada 2025 r. złożyła wniosek dotyczący realizacji zadania publicznego pt. **"Balans, joga i relaks - zamiast stresu"** z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w trybie art. 19a ww. ustawy. Zainteresowani mogą zgłaszać swoje pisemne uwagi do oferty do Referatu Organizacyjnego i Promocji Miasta, 77-300 Człuchów, al. Wojska Polskiego 1, lub e-mailem: turystyka@czluchow.eu do dnia 26.11.2025 r.

Burmistrz Człuchowa

Ryszard Szybajło

2024

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	Gmina Miejska Człuchów
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 na rzecz zdrowego stylu życia "Balans", Forma prawna: Stowarzyszenie Rejestrowe, Numer Krs: 0001077515, Kod pocztowy: 77-300, Poczta: Człuchów, Miejscowość: Człuchów, Ulica: Aleja Wojska Polskiego, Numer posesji: 32E, Województwo: pomorskie, Powiat: człuchowski, Gmina: m. Człuchów, Strona www: https://www.facebook.com/yogadayczluchow , Adres e-mail: balans.czluchow@gmail.com, Numer telefonu: PKO Bank Polski,	
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)	Nina Pachura Adres e-mail: ninapach@wp.pl Telefon: 606656278

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Balans, joga i relaks - zamiast stresu		
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	29.11.2025	Data zakończenia 31.12.2025

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

Opis zadania

Zadanie ma na celu kształtowanie postaw prozdrowotnych i społecznych oraz wspieranie profilaktyki uzależnień poprzez naukę radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. Projekt ogranicza czynniki ryzyka, takie jak wczesna inicjacja używania substancji psychoaktywnych, presja rówieśnicza czy negatywne wzorce rodzinne, jednocześnie wzmacniając odporność psychiczną, asertywność, umiejętność odmawiania oraz budowanie pozytywnych relacji.

Zadanie „Balans, joga i relaks – zamiast stresu” polega na organizacji serii bezpłatnych warsztatów i zajęć wspierających zdrowie psychiczne oraz fizyczne uczestników poprzez naukę technik relaksacyjnych, pracę z ciałem, oddechem i muzyką. Projekt skierowany jest do 54 osób, które wezmą udział w różnorodnych formach aktywności rozwijających umiejętność radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym. W ramach zadania zrealizowane zostaną warsztaty „Jak radzić sobie ze stresem?”, podczas których uczestnicy poznają źródła stresu oraz nauczą się skutecznych metod jego redukcji, a także warsztaty „Oddech – redukcja stresu”, koncentrujące się na praktycznym wykorzystaniu technik oddechowych w codziennym życiu. Uzupełnieniem działań będą koncerty muzyki relaksacyjnej, wprowadzające w stan odprężenia i wyciszenia, zajęcia jogi łączące ćwiczenia fizyczne z elementami uważności i relaksacji, a także spotkania poświęcone różnym technikom relaksacyjnym, takim jak mindfulness. Projekt obejmuje łącznie 8,5 godziny warsztatów edukacyjnych, 4,5 godziny koncertów relaksacyjnych, 13,5 godziny zajęć jogi oraz 9 godzin zajęć z technik relaksacyjnych. Realizacja zadania pozwoli uczestnikom wzmocnić odporność psychiczną, poprawić samopoczucie oraz zdobyć praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym.

Miejsce realizacji

Zajęcia jogi, techniki relaksacyjne, koncert muzyki relaksacyjnej, a także warsztaty oddechowe odbywają się w przestronnej i jasnej sali ćwiczeń, zaprojektowanej z myślą o komforcie i relaksie uczestników. Minimalistyczny wystrój, naturalne światło oraz delikatne oświetlenie tworzą atmosferę sprzyjającą wyciszeniu. Sala jest klimatyzowana, dobrze wentylowana i w pełni dostępna dla osób z ograniczoną mobilnością. Do dyspozycji uczestników jest szatnia i łazienka, co podnosi komfort korzystania z zajęć.

Warsztaty „Jak radzić sobie ze stresem” odbywają się w nowoczesnej sali konferencyjnej, przystosowanej do prowadzenia zajęć szkoleniowych i warsztatowych. Przestrzeń została zaprojektowana z myślą o komforcie uczestników oraz efektywnej pracy w grupie. Sala wyposażona jest w wysokiej jakości system nagłośnienia, rzutnik multimedialny i duży ekran, umożliwiające prezentację materiałów dydaktycznych i interaktywną pracę z grupą. Wygodne, ergonomiczne krzesła oraz możliwość swobodnej aranżacji przestrzeni pozwalają dostosować układ sali do charakteru zajęć – od prezentacji po ćwiczenia w mniejszych zespołach. Dodatkowo pomieszczenie jest klimatyzowane i dobrze oświetlone, zarówno światłem naturalnym, jak i ciepłym, nierzuciącym oświetleniem sztucznym. Całość tworzy nowoczesne, komfortowe i inspirujące środowisko do nauki skutecznych metod radzenia sobie ze stresem.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników projektu	54 osoby	Fotodokumentacja i wideorelacje: Zdjęcia i filmy z wydarzeń będą dokumentować liczbę uczestników oraz ich aktywność. Materiały te posłużą do analizy frekwencji, archiwizacji projektu. -Liczba uczestników zajęć: Rejestracja obecności na listach lub w aplikacjach.
Liczba wolontariuszy zaangażowanych przy realizacji zadania	2 osoby	W realizację zadania zaangażowanych będzie 2 wolontariuszy. Monitoring opiera się na rejestracji w formularzach oraz harmonogramie aktywności. Dane będą zbierane w systemie zarządzania projektem, obejmującym listy obecności, godziny pracy i umowy wolontariackie.
Liczba godzin ogólnodostępnych warsztatów "Jak radzić sobie ze stresem?"	4 godziny	Monitorowanie liczby godzin ogólnodostępnych warsztatów będzie realizowane w oparciu o następujące metody: -Listy obecności uczestników: Każde zajęcia będą dokumentowane za pomocą list obecności, na których uczestnicy potwierdzą swoją obecność. Dane te będą zestawiane z harmonogramem zajęć, aby zapewnić pełną zgodność liczby zrealizowanych godzin z planem.

		-Harmonogram zajęć: Harmonogram z dokładnym wskazaniem dat, godzin i liczby grup pozwoli na bieżące monitorowanie postępu w realizacji zaplanowanych godzin. -Dokumentacja fotograficzna i wideo: Wybrane zajęcia będą dokumentowane za pomocą zdjęć lub nagrań wideo, które posłużą jako dodatkowe potwierdzenie ich realizacji.
Liczba godzin ogólnodostępnych warsztatów "Oddech - redukcja stresu"	4,5 godziny	Monitorowanie liczby godzin ogólnodostępnych warsztatów będzie realizowane w oparciu o następujące metody: -Listy obecności uczestników: Każde zajęcia będą dokumentowane za pomocą list obecności, na których uczestnicy potwierdzą swoją obecność. Dane te będą zestawiane z harmonogramem zajęć, aby zapewnić pełną zgodność liczby zrealizowanych godzin z planem. -Harmonogram zajęć: Harmonogram z dokładnym wskazaniem dat, godzin i liczby grup pozwoli na bieżące monitorowanie postępu w realizacji zaplanowanych godzin. -Dokumentacja fotograficzna i wideo: Wybrane zajęcia będą dokumentowane za pomocą zdjęć lub nagrań wideo,

		które posłużą jako dodatkowe potwierdzenie ich realizacji.
Liczba godzin ogólnodostępnych koncertów muzyki relaksacyjnej	4,5 godziny	Monitorowanie liczby godzin ogólnodostępnych koncertów będzie realizowane w oparciu o następujące metody: -Listy obecności uczestników: Każde zajęcia będą dokumentowane za pomocą list obecności, na których uczestnicy potwierdzą swoją obecność. Dane te będą zestawiane z harmonogramem zajęć, aby zapewnić pełną zgodność liczby zrealizowanych godzin z planem. -Harmonogram zajęć: Harmonogram z dokładnym wskazaniem dat, godzin i liczby grup pozwoli na bieżące monitorowanie postępu w realizacji zaplanowanych godzin. -Dokumentacja fotograficzna i wideo: Wybrane zajęcia będą dokumentowane za pomocą zdjęć lub nagrań wideo, które posłużą jako dodatkowe potwierdzenie ich realizacji.

Liczba godzin ogólnodostępnych zajęć jogi	13,5 godziny	Monitorowanie liczby godzin ogólnodostępnych zajęć jogi będzie realizowane w oparciu o następujące metody: -Listy obecności uczestników: Każde zajęcia będą dokumentowane za pomocą list obecności, na których uczestnicy potwierdzą swoją obecność. Dane te będą zestawiane z harmonogramem zajęć, aby zapewnić pełną zgodność liczby zrealizowanych godzin z planem. -Harmonogram zajęć: Harmonogram z dokładnym wskazaniem dat, godzin i liczby grup pozwoli na bieżące monitorowanie postępu w realizacji zaplanowanych godzin. -Dokumentacja fotograficzna i wideo: Wybrane zajęcia będą dokumentowane za pomocą zdjęć lub nagrań wideo, które posłużą jako dodatkowe potwierdzenie ich realizacji.
Liczba godzin ogólnodostępnych zajęć z zakresu technik relaksacyjnych	9 godzin	Monitorowanie liczby godzin ogólnodostępnych technik relaksacyjnych będzie realizowane w oparciu o następujące metody: -Listy obecności uczestników: Każde zajęcia będą dokumentowane za pomocą list obecności, na których uczestnicy potwierdzą swoją obecność. Dane te będą zestawiane z harmonogramem zajęć, aby

		zapewnić pełną zgodność liczby zrealizowanych godzin z planem. -Harmonogram zajęć: Harmonogram z dokładnym wskazaniem dat, godzin i liczby grup pozwoli na bieżące monitorowanie postępu w realizacji zaplanowanych godzin. -Dokumentacja fotograficzna i wideo: Wybrane zajęcia będą dokumentowane za pomocą zdjęć lub nagrań wideo, które posłużą jako dodatkowe potwierdzenie ich realizacji.
--	--	---

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie, które rozpoczęło swoją działalność lokalną w 2021 roku i zostało formalnie zarejestrowane w 2023 roku, od samego początku angażuje się w organizację inicjatyw mających na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz poprawę dobrostanu fizycznego i psychicznego mieszkańców. Każdego roku w czerwcu organizowane są warsztaty oraz otwarte lekcje jogi na świeżym powietrzu, które cieszą się rosnącym zainteresowaniem. Kluczowym wydarzeniem jest coroczny finał – Yoga Day – który odbywa się w malowniczym Lasku Luizy, stanowiącym jedno z najpiękniejszych miejsc w Człuchowie. To wyjątkowe wydarzenie, które po raz pierwszy miało miejsce w 2021 roku, gromadzi setki uczestników i entuzjastów jogi, którzy cieszą się nie tylko praktyką na świeżym powietrzu, ale również różnorodnymi atrakcjami kulturalnymi i edukacyjnymi.

Stowarzyszenie, oprócz organizowania wydarzeń związanych z jogą, angażuje się w szeroko pojętą edukację i działalność społeczną. Oferuje wykłady, warsztaty technik relaksacyjnych oraz metod radzenia sobie ze stresem. Te działania edukacyjne są skierowane do osób w różnym wieku i zróżnicowanych grup społecznych, mając na celu poprawę jakości życia oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców.

Równocześnie, Stowarzyszenie angażuje się w różne projekty charytatywne i społeczne, wspierając lokalne potrzeby i pomagając tym, którzy są w trudnej sytuacji życiowej. Działania te opierają się na zasadach współczucia, solidarności i odpowiedzialności społecznej, które są integralną częścią filozofii jogi. Ważnym osiągnięciem Stowarzyszenia jest zakup defibrylatora AED, który został zainstalowany na budynku siedziby Stowarzyszenia. To urządzenie, które może uratować życie w przypadku nagłego zatrzymania akcji serca, znajduje się w miejscu często uczęszczanym przez

mieszkańców, co zwiększa dostępność do pierwszej pomocy w kryzysowych sytuacjach. Środki na zakup AED zostały pozyskane od sponsorów, co świadczy o wsparciu i zaufaniu, jakim cieszy się Stowarzyszenie wśród lokalnych firm i instytucji.

Dzięki zaangażowaniu szerokiego grona osób, w tym wolontariuszy, instruktorów, sponsorów oraz partnerów lokalnych, Stowarzyszenie nie tylko promuje zdrowy styl życia, ale także buduje silną i wspierającą się społeczność. W przyszłości Stowarzyszenie ma ambicje rozszerzyć swoje działania, dotrzeć do jeszcze większej liczby odbiorców i kontynuować pracę na rzecz poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego oraz integracji społecznej mieszkańców Człuchowa.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie na rzecz zdrowego stylu życia „Balans” działa na rzecz promocji zdrowia, aktywności fizycznej, relaksacji i profilaktyki zdrowotnej mieszkańców Człuchowa. Organizacja rozpoczęła działalność w 2021 roku, a od 2023 roku działa formalnie jako stowarzyszenie. Posiada doświadczenie w realizacji projektów prozdrowotnych, edukacyjnych i integracyjnych, których celem jest poprawa dobrostanu fizycznego i psychicznego mieszkańców.

W ramach projektu „Zmieniaj świat, zaczynając od siebie” Stowarzyszenie pozyskało środki na zakup profesjonalnego wyposażenia do ćwiczeń (bolstery, pasy, krzesła, klocki), które obecnie stanowi stałe zaplecze wykorzystywane podczas zajęć i warsztatów.

Zrealizowany projekt „Aktywny Człuchowianin” obejmował bezpłatne zajęcia jogi dla seniorów i osób z ograniczoną mobilnością, mające na celu poprawę sprawności, redukcję stresu i integrację społeczną. Stowarzyszenie organizuje także wydarzenia łączące relaks i kulturę, m.in. „Dźwięki Harmonii – Koncert Muzyki Relaksacyjnej do Jogi”, a także warsztaty z technik oddechowych, relaksacyjnych i zdrowego stylu życia.

Od 2021 roku organizuje coroczny „Yoga Day” w Lasku Luizy, podczas którego w 2022 roku ustanowiono rekord Polski w liczbie osób uczestniczących we wspólnej lekcji jogi na świeżym powietrzu.

W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców Stowarzyszenie zakupiło i udostępniło publicznie defibrylator AED, finansowany ze środków sponsorów.

Dzięki zdobytemu doświadczeniu, profesjonalnej kadrze oraz odpowiedniemu zapleczu sprzętowemu, Stowarzyszenie „Balans” jest w pełni przygotowane do realizacji kolejnych działań z zakresu promocji zdrowia, aktywności fizycznej i integracji społecznej mieszkańców Człuchowa.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby ludzkie:

- Instruktorzy jogi: Ich rola w projekcie polega na prowadzeniu zajęć i warsztatów, które pomagają uczestnikom w poprawie kondycji fizycznej, elastyczności i zdrowia, a także redukcji stresu. Posiadają niezbędne kwalifikacje, doświadczenie oraz umiejętności, aby prowadzić efektywne sesje.
- Wolontariusze: Angażują się w organizację i obsługę wydarzeń, wspierają logistykę i pomagają w każdej innej potrzebnej kwestii. Dzięki ich pomocy organizacja wydarzeń jest bardziej efektywna i mniej kosztowna.

- Pracownicy administracyjni: Zajmują się koordynowaniem działań, pracami biurowymi, przygotowaniem harmonogramu wydarzeń i zarządzaniem komunikacją między zespołem organizacyjnym a uczestnikami.

Zasoby społeczne:

-Wsparcie lokalnych instytucji, NGO i biznesów: Organizacje te mogą pełnić rolę współorganizatorów lub sponsorów, dostarczając dodatkowych zasobów finansowych, przestrzeni do organizacji wydarzeń oraz możliwości promocji.

-Zaangażowanie społeczności lokalnej: Udział mieszkańców w wydarzeniach, propagowanie inicjatyw w swoich środowiskach, angażowanie się w akcje promujące aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie tworzy dynamiczną i zaangażowaną społeczność, która może wpłynąć na sukces projektu.

Zasoby rzeczowe:

- maty do jogi i sprzęt fitness: Te zasoby zapewniają uczestnikom komfort i bezpieczeństwo podczas zajęć, co jest kluczowe do efektywnego uczestniczenia w sesjach jogi i fitnessu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem" - 2 warsztaty x 2 godziny	600,00		
2.	Koszt wynajęcia sali konferencyjnej - 6 godzin (4 godziny warsztatów + 2 godziny przygotowania)	1 200,00		
3.	Catering - 30 zł. x 54 osoby (bufet kawowy, napoje, poczęstunek)	1 080,00		
4.	Warsztaty "Oddech - redukcja stresu" - 3 warsztaty x 1,5 godziny	675,00		
5.	Koszt wynajęcia sali - 4,5 godziny x 50 zł/h	225,00		
6.	Koncert muzyki relaksacyjnej - 3 koncerty x 2 godziny	1 200,00		
7.	Koszt wynajęcia sali - 6 godziny x 50 zł/h	300,00		
8.	Zajęcia jogi - 9 spotkań x 1,5 godziny	2 025,00		
9.	Koszt wynajęcia sali - 13,5 godziny x 50 zł/h	675,00		
10.	Techniki relaksacyjne - 6 spotkań x 1,5 godziny	1 350,00		
11.	Koszt wynajęcia sali - 9 godziny x 50 zł/h	450,00		

12.	Wkład pracy wolontariuszy 2 os x 15 godz x 30,50 zł stawka godzinowa (WKŁAD WŁASNY OSOBOWY)	915,00		
13.	Koszt użyczenia sprzętu, np. maty, pasy, klocki (WKŁAD WŁASNY RZECZOWY 18 os x 9 spotkań x 1,5 godz=243 godz/os x 5zł	1 215,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 910,00	9 780,00	2 130,00

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.

Małgorzata
Łodowska

STOWARZYSZENIE NA RZECZ
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA "BALANS"
AL. WOJSKA POLSKIEGO 32E, 77-300 CZŁUCHÓW
NIP 8431628799 REGON 527280833

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data..... 14.11.2025

Załączniki:

1. Wypis z innego rejestru niż KRS (jeśli dotyczy) (*obligatoryjny - złożony elektronicznie*)
2. Statut (jeśli organizacja składa ofertę po raz pierwszy) (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
3. Pełnomocnictwo, upoważnienie lub inny dokument umożliwiający weryfikację osób upoważnionych do składania oświadczeń woli w imieniu organizacji (jeśli dotyczy) (*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.