

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 Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

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 Instytut Aktywności , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000866841 , Kod pocztowy: 01-494 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Widawska , Numer posesji: 27 , Numer lokalu: 97 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Bemowo (dzielnica) , Strona www: , Adres e-mail: instytutaktywnosci@gmail.com , Numer telefonu: 664718887 , 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)	ANNA DĄBROWSKA Adres e-mail: ANIA.MIERZWINSKA@GMAIL.COM Telefon: 664718887

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ciepło-Zimni: Recepta na Długowieczność			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.10.2026	Data zakończenia	30.11.2026

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

Opis zadania

Projekt obejmuje organizację wydarzenia sportowo - rekreacyjnego: Ciepło - Zimni: Recepta na Długowieczność.

Pomysł na projekt powstał na prośbę uczestników naszych zajęć sportowych oraz prozdrowotnych dla mieszkańców Dzielnicy Śródmieście.

Będzie to wyjazdowe wydarzenie: aktywnie i sportowo spędzony dzień w Sopocie: spacer nordic walking po plaży a na zakończenie połączenie morsowania w Zatoce Gdańskiej i saunowania na plaży w Sopocie.

Będzie to pierwsze takie wydarzenie, które łączy sport, aktywność oraz aspekty prozdrowotne.

Morsowanie, czyli krótkotrwałe zanurzenie w zimnej wodzie, przynosi wielopoziomowe korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego, działając na organizm jak pozytywny wstrząs biologiczny.

- wzmacnia układ odpornościowy
- chroni przed infekcjami
- hartuje organizm
- poprawia krążenie i pracę serca
- daje niesamowite korzyści dla psychiki oraz redukcji stresu
- przyspiesza metabolizm
- poprawia kondycję skóry

Natomiast saunowanie, czyli kontrolowana terapia ciepłem, działa jak intensywny trening kardio w warunkach relaksu, przynosząc wszechstronne korzyści dla ciała i umysłu.

- wzmacnia układ krążenia
- detoskuje organizm
- buduje odporność
- relaksuje
- daje ulgę w bólach i regeneruje organizm

Połączenie tych dwóch aktywności to tak zwana terapia kontrastowa (ciepło-zimno) . Jest to jedna z najstarszych i najbardziej efektywnych metod biologicznej regeneracji organizmu, która potęguje korzyści płynące z obu tych aktywności z osobna.

- poprawia elastyczność naczyń
- poprawia krążenie
- reguluje ciśnienie
- podkręca odporność
- usuwa kwa mlekowy
- daje psychiczny twardy reset

Program wydarzenia:

6.29 - 9.19 pociąg Warszawa - Sopot

10.00 - 12.00 spacer nordic walking + dla chętnych slow jogging - Sopot - Gdynia - Sopot

12.00 - 14.00 saunowanie połączone z morsowaniem

- zaczynamy od ciepła w saunie
- morsowanie
- odpoczynek

15.00 - 17.00 obiad

18.31 - 21.31 pociąg Sopot - Warszawa

Każdy z uczestników otrzyma opaskę z grafiką morsa.

Realizacja wydarzenia będzie dostosowana do potrzeb uczestników. Przekażemy uczestnikom informacje dotyczące korzystania bezpiecznego z sauny oraz morsowania. Morsowanie będzie dla chętnych i przede wszystkim dla osób, które nie mają przeciwwskazań do tego rodzaju aktywności.

Projekt ten będzie idealnym dodatkiem do zajęć dla sportowców z Dzielnicy Śródmieście.

Celem wydarzenia jest:
upowszechnianie sportu i rekreacji w Dzielnicy Śródmieście
promocja zdrowego oraz aktywnego stylu życia
włączenie społecznie
przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym
promocja działalności Dzielnicy Śródmieście
integracja

Fundacja zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami: korzystamy z hal sportowych, które spełniają dostępność architektoniczną.

Fundacja swoją działalnością nie wyklucza uczestnictwa w szkoleniu osób ze szczególnymi potrzebami (dotyczy to także rodziców i opiekunów).

Zapewnianie dostępności oznacza stan faktyczny działalności Fundacji, w którym osoba ze szczególnymi potrzebami jako odbiorca zadania publicznego, może w nim uczestniczyć na zasadzie równości z innymi osobami.

Fundacja gwarantuje dostępność cyfrową w postaci:

- informacji umieszczanych na stronach WWW – informacje zawarte na stronie, teleadresowe, linki, formularze do kontaktu, nawigacja,
- strony mają możliwość „powiększania obrazu”
- informacje umieszczane są prostym językiem komunikacji publicznej

W przypadku konieczności możemy dodatkowo udostępniać: technologie asystujące, osobę do systemu komunikowania się językiem migowym

Dostępność informacyjna:

- poprzez środki wspierające komunikowanie się – sms, komunikatory, whatsapp
- dokument wg uniwersalnego projektowania
- poczta elektroniczna
- komunikacja audiowizualna
- strony internetowe

W przypadku braku możliwości zapewnienia niektórych form dostępności informacyjnej Fundacja zapewni kontakt z osobami, które będą mogły spełnić warunki (wsparcie osób w odczytaniu wiadomości, tłumaczenie osobie niesłyszącej)

W przypadku jeśli Fundacja nie będzie w stanie zapewnić dostępności osobie ze szczególnymi potrzebami oświadczamy, iż zapewnimy alternatywę takiego wsparcia - w postaci wsparcia innej osoby, wsparcia technicznego oraz wprowadzenie podmiotu, który będzie w stanie zaspokoić potrzeby i realizację.

Miejsce realizacji

Sopot

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	15-20	zapisy, fotorelacja z wydarzenia
zagospodarowanie czasu wolnego określonej liczby osób	organizacja wydarzenia Ciepło-Zimni: Recepta na Długowieczność	zapisy, fotorelacja z wydarzenia
zbudowanie wizerunku Dzielnicy Śródmieście jako przyjaznej i propagującej aktywny tryb życia	organizacja wydarzenia Ciepło-Zimni: Recepta na Długowieczność	zapisy, fotorelacja z wydarzenia
propagowanie aktywności wśród różnych grup społecznych i wiekowych	organizacja wydarzenia Ciepło-Zimni: Recepta na Długowieczność	zapisy, fotorelacja z wydarzenia
integracja mieszkańców dzielnicy poprzez sport i rekreację	organizacja wydarzenia Ciepło-Zimni: Recepta na Długowieczność	zapisy, fotorelacja z wydarzenia
czas trwania	cały dzień	zapisy, fotorelacja z wydarzenia

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Instytut Aktywności powstała w 2021 r. Jej założyciele to: Ania Dąbrowska jest byłą siatkarką. Ze sportem tym rozstała się na prawie 20 lat w korporacji, gdzie była odpowiedzialna za rozwój pracowników. Obecnie prowadzi zajęcia siatkówki dla dzieci na Bemowie, zajmuje się organizacją imprez sportowych, współpracuje z samorządami. Paweł Mikołajczak jest urodzonym siatkarzem z 20-letnim doświadczeniem w sporcie. Jest to fantastyczny człowiek, z pozytywnym podejściem do dzieci. Ma nie tylko doświadczenie jako zawodnik i trener ale także jest wspaniałym organizatorem imprez sportowych. Współpracuje z drużyną Verva Warszawa Orlen Paliwa przy organizacji meczów. Mamy ogromne doświadczenie w sporcie, trenowaliśmy siatkówkę, obecnie prowadzimy zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży, oraz zajęcia prozdrowotne dla dorosłych. Mamy także doświadczenie w organizacji imprez sportowych, braliśmy udział oraz organizowaliśmy wypoczynek dzieci i młodzieży letni i zimowy. Podchodzimy do sportu jako do całościowego procesu wychowania młodego człowieka. Zachęcamy, motywujemy i wspieramy młodych aktywnych sportowców, bo przecież sport to zdrowie. To przysłowie jest tak oczywiste, że aż zaczęliśmy je ignorować, a to właśnie sport jest najprostszą drogą do bycia zdrowym, zdrowym co w tym czasie jest aż tak cenne. Nasze ciało uwielbia być w równowadze, ostatnie lata, a szczególnie ostatni rok zaburzyły te proporcje. Zbyt dużo czas spędzamy bez ruchu, siedząc albo leżąc, a zbyt mało aktywnie. Czas wrócić do podstaw i zacząć przywracać balans! Zakładając Instytut Aktywności mieliśmy na celu nie tylko pokazanie jak się ruszać, żeby to było dla nas bezpieczne ale też ukazanie jak bardzo ważna jest aktywność w naszym życiu. Badania wskazują, że niski poziom aktywności fizycznej, połączony z siedzącym trybem, życia uznano za jedną z podstawowych i najbardziej rozpowszechnionych przyczyn chorób układu krążenia oraz chorób cywilizacyjnych i przewlekłych. Aspekt fizyczny to jedno ale w równowadze musi być też nasz psychika, długi czas bycia w odizolowaniu, osamotnieniu też nie jest dla nas naturalny. Sporty zespołowe, współzawodnictwo pomogą nam po raz kolejny „złapać” kontakt z innymi ludźmi i ponownie czuć się wśród ludzi swobodnie. Widząc te problemy doszliśmy do wniosku, że nie tylko możemy, a wręcz mamy obowiązek dzielić się naszą wiedzą i doświadczeniem, które zdobyliśmy będąc całe życie w sporcie, zawodowym, amatorskim oraz młodzieżowym zarówno jako zawodnicy jak i trenerzy.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W roku 2023 realizowaliśmy zadania:

- zajęcia sportowe dla dorosłych oraz seniorów - Aktywnie nad Wisłą
- zajęcia sportowe dla rodzin oraz seniorów - Śródmieście Aktywne nad Wisłą
- wydarzenie Rusz się z nami dla Dzielnicy Ursus
- projekty finansowane z programu Mikrogranty (turnieje siatkówki, wydarzenia sportowo - edukacyjne, zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych w Warszawie oraz woj. kujawsko - pomorskim)
- prozdrowotne półkolonie z AZS - dla dzieci z Dzielnicy Bemowo

W roku 2024 realizujemy zadania:

- zajęcia sportowe dla dorosłych - Akademia Aktywności
- zajęcia sportowe dla młodzieży - Akcja Integracja
- zajęcia dla kobiet i osób starszych - Akcja Integracja
- wydarzenie Rusz się z nami dla Dzielnicy Ursus
- zajęcia Aktywny Warszawiak - Bądź Aktywny na jesień
- Warszawskie Szkołki Mini Siatkówki - zajęcia rodzinne z elementami siatkówki
- międzypokoleniowe spotkanie świąteczne dla Dzielnicy Śródmieście

- warsztaty: dietetyk, psycholog, pierwsza pomoc
- zajęcia z samoobrony dla kobiet
- obozy sportowe dla dzieci i młodzieży
- siatkówka dla kobiet
- turnieje piłki plażowej
- zajęcia rodzinne dla dzieci
- bezpłatne zajęcia podczas wakacji dla dzieci
- półkolonie dla dzieci i młodzieży

W roku 2025 realizowaliśmy zadania:

- zajęcia sportowe dla dorosłych i seniorów
- Akademia Aktywności
- zajęcia sportowe dla młodzieży
- Akcja Integracja - zajęcia dla kobiet i osób starszych
- Akcja Integracja
- wydarzenie Rusz się z nami dla Dzielnicy Ursus
- Warszawskie Szkołki Mini Siatkówki
- zajęcia rodzinne z elementami siatkówki
- międzypokoleniowe spotkanie świąteczne dla Dzielnicy Śródmieście
- warsztaty: dietetyk, psycholog, pierwsza pomoc
- zajęcia z samoobrony dla kobiet
- joga
- zdrowy kręgosłup
- obozy sportowe dla dzieci i młodzieży
- siatkówka dla kobiet
- turnieje piłki plażowej
- turnieje piłki siatkowej Mała Liga Singli Siatkarskich
- zajęcia lekkoatletyczne dla Seniorów
- wyjazdy sportowo - rekreacyjne dla seniorów z dzielnicy Śródmieście
- gra terenowa międzypokoleniowa
- program Lotto - Aktywny Senior
- program Ministerstwa Sportu i Turystyki - Aktywni Lokalnie
- program Ministerstwa Sportu i Turystyki - Aktywna Szkoła
- zajęcia przygotowujące seniorów do Warszawskiej Olimpiady
- zajęcia rodzinne dla dzieci
- bezpłatne zajęcia podczas wakacji dla dzieci
- półkolonie dla dzieci i młodzieży

W roku 2026 realizujemy zadania:

- zajęcia sportowe dla seniorów
- zajęcia sportowe dla dzieci
- zdrowy kręgosłup
- joga
- tenis ziemny
- łucznictwo
- siatkówka dla kobiet
- zajęcia rodzinne
- przygotowanie seniorów do WOS
- program Lotto Aktywny Senior
- warsztaty dla kobiet

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

trenerzy Fundacji
ręczniczki dla uczestników

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Zakup biletów PKP	3 600,00		
2.	Posiłek	3 000,00		
3.	Ubezpieczenie	300,00		
4.	Zakup opasek	600,00		
5.	Wynajem sauny	1 380,00		
6.	obsługa trenerska i techniczna	1 000,00		
7.	zakup ręczników dla uczestników	250,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 130,00	9 880,00	250,00

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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny - złożony elektronicznie)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny - złożony elektronicznie)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(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.