

# 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 <sup>1)</sup>                          | 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: <b>Fundacja Babiniec</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001158624</b> , Kod pocztowy: <b>02-778</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Grzegorzewskiej</b> , Numer posesji: <b>2</b> , Numer lokalu: <b>a</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Ursynów (dzielnica)</b> , Strona www: <b>jeszcze nie posiada</b> , Adres e-mail: <b>fundacja.babiniec@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>533340217</b> , |                                                                                                   |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Katarzyna Nowocień<br><br>Adres e-mail: <b>katka.nowocien@gmail.com</b> Telefon: <b>501687225</b> |

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|                                            |                                                       |            |                  |            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|------------------|------------|
| 1. Tytuł zadania publicznego               | Reset dla pleców - Zdrowy Kręgosłup dla mężczyzn 30+. |            |                  |            |
| 2. Termin realizacji zadania <sup>2)</sup> | Data rozpoczęcia                                      | 18.09.2026 | Data zakończenia | 11.12.2026 |

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

### Opis zadania

Projekt „Zdrowy Kręgosłup dla mężczyzn 30+” to trzymiesięczny cykl zajęć profilaktyczno-ruchowych skierowany do mieszkańców Ursynowa, realizowany w siedzibie Fundacji Babiniec. Celem zadania jest poprawa kondycji fizycznej uczestników, zmniejszenie dolegliwości bólowych związanych z przeciążeniami kręgosłupa oraz edukacja w zakresie ergonomii i prawidłowej postawy. Zajęcia będą prowadzone przez dyplomowaną fizjoterapeutkę i będą odbywać się dwa razy w tygodniu, przez 12 tygodni (łącznie 24 spotkania). Każde spotkanie obejmować będzie ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, rozciągające oraz relaksacyjne, a także krótkie elementy edukacyjne. Dodatkowo uczestnicy otrzymają instruktarz w formie proponowanych ćwiczeń jak samodzielnie dbać o kręgosłup w domu i pracy. Projekt odpowiada na lokalne potrzeby profilaktyki zdrowotnej, wpisuje się w działania prozdrowotne dzielnicy oraz wzmacnia integrację społeczności lokalnej poprzez wspólną aktywność fizyczną.

### Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane w lokalu, mieszczącym się na terenie Dzielnicy Ursynów m. st. Warszawy, przy ul. Marii Grzegorzewskiej 2A. Działania będą prowadzone w wynajmowanej sali sportowej, przystosowanej do pracy z grupami. Lokal znajduje się na parterze budynku z podjazdem dla wózków, co zapewnia łatwy dostęp dla osób z ograniczoną mobilnością. Koszt wynajmu sali wynosi 140 zł brutto za godzinę. Środki na ten cel zostały uwzględnione w kalkulacji kosztów zadania.

### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

| Nazwa rezultatu                                            | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)                                                                                                                                     | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Udział min. 13 osób w cyklu zajęć.                         | Min. 13 osób                                                                                                                                                                                   | Lista obecności na każdych zajęciach.                                       |
| Poprawa samopoczucia i zmniejszenie dolegliwości bólowych. | Na podstawie ankiet ewaluacyjnych przed i po cyklu zajęć, co najmniej 50% uczestników zadeklaruje zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa oraz poprawę ogólnego samopoczucia fizycznego. | Ankieta ewaluacyjna (przed i po projekcie).                                 |

|                                      |                                                                                                                                                                                             |                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Wzrost świadomości nt. profilaktyki. | Min. 80% uczestników potwierdzi w ankiecie, że zwiększyli swoją wiedzę na temat ergonomii, postawy ciała i samodzielnej profilaktyki (np. ćwiczeń możliwych do wykonania w domu lub pracy). | Ankieta końcowa z pytaniami samooceny wiedzy. |
| Liczba zrealizowanych zajęć.         | Zrealizowanych zostanie 12 zajęć ruchowych prowadzonych przez certyfikowaną fizjoterapeutkę dla min. 13 osób.                                                                               | Lista obecności.                              |

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

##### Charakterystyka oferenta

Fundacja Babiniec działa na terenie Dzielnicy Ursynów m. st. Warszawy i skupia się min. na promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, wspieraniu rozwoju osobistego oraz integracji lokalnej społeczności. Fundacja posiada stały dostęp do sal, z możliwością ich wynajmu, w przestrzeni, która jest jej siedzibą, wyposażoną w dwie sale zajęciowe, szatnię oraz zaplecze socjalne, co umożliwia komfortową realizację cyklicznych działań edukacyjno-ruchowych. Fundacja dysponuje wykwalifikowaną kadrą instruktorek i specjalistek z zakresu pracy z ciałem, fizjoterapii, zdrowia mężczyzn i profilaktyki.

##### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Babiniec działa na mapie Ursynowa od lutego 2025, ale już od dawna prowadzi cykliczne odpłatne zajęcia takie jak: Zdrowy Kręgosłup, FizjoFit i Pilates. Obecnie realizujemy z powodzeniem pierwszy projekt dotacyjny o nazwie "Pokolenia w Ruchu".

##### Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby Kadrowe: Realizacja zadania zostanie powierzona zespołowi posiadającemu wysokie kwalifikacje oraz bogate doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi. W skład zespołu wejdą: - dyplomowana fizjoterapeutka Kinga Zielińska z wieloletnim doświadczeniem, szczególnie w zakresie usprawniania, profilaktyki i poprawy kondycji fizycznej osób dorosłych, - koordynatorka projektu Katarzyna Nowocień z wieloletnim doświadczeniem w organizacji działań społecznych oraz prowadzeniu zajęć sportowych, która będzie odpowiedzialna za prowadzenie działań informacyjno-promocyjnych, a także rekrutację i obsługę uczestników (wkład własny finansowy). Zasoby finansowe: Fundacja Babiniec posiada własne zasoby finansowe w postaci dotacji oraz wpłat darowizn. Fundacja aktywnie rozwija swoją działalność, opierając się na zaangażowaniu zespołu, dostępnych zasobach lokalowych i rzeczowych oraz wsparciu społeczności lokalnej.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

| Lp.                                               | Rodzaj kosztu                                                          | Wartość PLN | Z dotacji | Z innych źródeł |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------|
| 1.                                                | Wynajem sali (12 godzin zajęć x 140 zł/1 godzinę)                      | 1 680,00    |           |                 |
| 2.                                                | Wynagrodzenie dla fizjoterapeutki (12 godzin zajęć x 140 zł/1 godzinę) | 1 680,00    |           |                 |
| 3.                                                | Zakup sprzętu niezbędnego do realizacji zadania (16 mat do ćwiczeń).   | 1 000,00    |           |                 |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |                                                                        | 4 360,00    | 4 360,00  | 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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – 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)*
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)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.