

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⁾	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: Fundacja Fucco , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000641916 , Kod pocztowy: 64-125 , Poczta: Poniec , Miejscowość: Poniec , Ulica: Drożdżyńskiego , Numer posesji: 15 , Województwo: wielkopolskie , Powiat: gostyński , Gmina: Poniec , Strona www: www.kraversi.eu , Adres e-mail: erwin.garbarczyk@gmail.com , Numer telefonu: +48726571918 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 64-100 , Poczta: Leszno , Miejscowość: Leszno , Ulica: Grottgera , Numer posesji: 31b , Numer lokalu: 1 , Województwo: wielkopolskie , Powiat: Leszno , Gmina: m. Leszno ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	erwin garbarczyk Adres e-mail: erwin.garbarczyk@gmail.com Telefon: +48726571918

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ruch, Relacja, Asertywność – program profilaktyki uzależnień dla mieszkańców Mokotowa			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	29.08.2025	Data zakończenia	26.11.2025

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

Opis zadania

Projekt zakłada przeprowadzenie dwóch 20-godzinnych cykli profilaktycznych zajęć ruchowych i psychoedukacyjnych, skierowanych do:

- kobiet (16+) – szczególnie narażonych na pomijanie w systemie wsparcia,
- dzieci i młodzieży (12–16 lat) – w ramach wczesnej profilaktyki ryzykownych zachowań,
- mieszkańców zagrożonych uzależnieniami alkoholowymi, narkotykowymi oraz behawioralnymi (np. cyfrowe uzależnienia, fonoholizm, hazard).

Projekt wpisuje się bezpośrednio w działania profilaktyki uniwersalnej i selektywnej, promując zdrowy styl życia, aktywność fizyczną oraz budowanie odporności psychicznej i kompetencji społecznych, które – zgodnie z literaturą i raportami Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii – są kluczowymi czynnikami chroniącymi przed uzależnieniami.

Zajęcia będą odbywać się w Centrum Łowicka w Warszawie, w warunkach sprzyjających dostępności i poczuciu bezpieczeństwa uczestników.

- Każda grupa (dzieci/młodzież, kobiety) zrealizuje 20 godzin zajęć łączonych, obejmujących:
 - zajęcia fitness, jogi, stretchingu,
 - samoobronę z elementami budowania pewności siebie,
 - wplecione mini-wykłady i warsztaty z zakresu:
 - asertywności, radzenia sobie z presją rówieśniczą i społeczną, budowania odporności psychicznej,
 - rozpoznawania i przeciwdziałania mechanizmom prowadzącym do uzależnień.

Średnio: 2 godziny zajęć tygodniowo na grupę przez 10 tygodni (z buforem organizacyjnym w ramach 90 dni).

Dostępność i działania towarzyszące:

Zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności:

- Wszystkie działania będą prowadzone w dostępnej przestrzeni, wolnej od barier architektonicznych.
- Uczestnicy otrzymają roczny dostęp do platformy online z:
 - nagraniami zajęć,
 - materiałami edukacyjnymi w formatach PDF, ETR i audio,
 - dostępem do czatu z terapeutą (konsultacje anonimowe),
 - możliwością skorzystania z funkcji „Czerwonego Przycisku” – umożliwiającej natychmiastowe, anonimowe zgłoszenie sytuacji przemocy lub kryzysu, które my kierujemy dalej (zgodnie z wytycznymi instytucji pomocowych).

Zadanie rozpocznie się od działań promocyjnych i rekrutacyjnych, które zaplanowane są na pierwsze dwa tygodnie od podpisania umowy. W tym czasie przeprowadzona zostanie kampania informacyjna w mediach społecznościowych, na stronach lokalnych partnerów, w szkołach oraz w

placówkach miejskich (np. domach kultury, poradniach, bibliotekach). Równolegle odbywać się będą zapisy do dwóch grup: kobiet (16+) oraz dzieci i młodzieży (12–16 lat).

W trzecim tygodniu przewidziano spotkania organizacyjne z uczestniczkami i uczestnikami, podczas których przedstawiony zostanie dokładny harmonogram zajęć, prowadzący oraz zasady udziału. Zajęcia rozpoczną się bezpośrednio po spotkaniach wprowadzających.

Przez kolejne osiem–dziewięć tygodni (średnio raz w tygodniu dla każdej grupy) odbywać się będą zajęcia łączące aktywność fizyczną z komponentami profilaktyki psychologicznej. Każda grupa zrealizuje 20 godzin warsztatów. Zajęcia będą odbywać się w weekendy, w dogodnych porach w Centrum Łowicka, które jest w pełni dostępne architektonicznie i komunikacyjnie.

Zajęcia zostaną rozłożone na około 10 spotkań po 2 godziny. Każde spotkanie będzie obejmować część ruchową (fitness, joga, stretching, samoobrona), a także część psychoedukacyjną – w formie krótkiego wykładu, rozmowy lub ćwiczeń z zakresu asertywności, rozpoznawania i regulowania emocji, budowania pewności siebie, unikania zachowań ryzykownych czy radzenia sobie z presją rówieśniczą i przemocą.

Dodatkowo, od połowy cyklu zajęć zostaną uruchomione:

- możliwość konsultacji indywidualnych z terapeutą (zdalnie i stacjonarnie),
- bezpłatna platforma online z materiałami do ćwiczeń, nagraniami zajęć i dodatkowymi treściami edukacyjnymi (dostęp przez rok),
- opcja anonimowego kontaktu przez czat z psychoterapeutą oraz zgłoszenia zagrożeń (przycisk alarmowy/czerwony przycisk).

Ostatni tydzień (tydzień 12–13) zostanie przeznaczony na ewaluację projektu, zebranie opinii uczestników, analizę rezultatów i przygotowanie sprawozdania. W przypadku konieczności przesunięcia zajęć (np. z powodu złej pogody lub niedyspozycyjności grupy), rezerwujemy zapas czasowy na korekty w ramach 90-dniowego okresu realizacji.

Miejsce realizacji

Centrum Łowicka

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 (łącznie)	40	listy obecności, numery IP (dla uczestników online - konsultacje przez nasz czat)
liczba godzin zajęć (łącznie)	40	program zajęć, linki

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja FUCCO od 2016 roku realizuje działania profilaktyczne i społeczne w całej Polsce. Mamy na koncie ponad 60 zrealizowanych projektów z zakresu przeciwdziałania przemocy, uzależnieniom i wsparcia psychospołecznego.

W 2024 r. w Warszawie prowadziliśmy m.in. cykle warsztatów „Bezpieczna Kobieta” oraz pilotażowy program „Ruch zamiast nałogu”, z którego uczestniczki zgłaszały zapotrzebowanie na kontynuację działań łączących zdrowie psychiczne, aktywność i relacje społeczne.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja FUCCO posiada wieloletnie, udokumentowane doświadczenie w realizacji działań z zakresu profilaktyki uzależnień, przeciwdziałania przemocy oraz w prowadzeniu zajęć psychoruchowych łączących elementy edukacji, treningu umiejętności społecznych i aktywności fizycznej. Od 2016 roku zrealizowaliśmy ponad 60 projektów w całej Polsce, w tym w Warszawie i województwie mazowieckim.

W ostatnich latach z powodzeniem prowadziliśmy:

- cykle warsztatów profilaktycznych dla młodzieży (12–16 lat) w szkołach i plenerze – z naciskiem na budowanie odporności psychicznej, przeciwdziałanie presji rówieśniczej oraz zdrowe sposoby spędzania czasu wolnego;
- zajęcia psycho-fizyczne dla kobiet z grup ryzyka – łączące ruch, samoobronę i elementy jogi z warsztatami budującymi asertywność i poczucie sprawczości;
- zajęcia integracyjne i ruchowe z elementami profilaktyki uzależnień behawioralnych (smartfon, media społecznościowe, hazard) – realizowane w formule dostępnej i niedyskryminującej;
- wsparcie online w formie anonimowego czatu z terapeutą, platformy z dostępem do materiałów psychoedukacyjnych i treningów wideo, co istotnie wydłuża trwałość efektów działań i zapewnia dostępność osobom z ograniczoną mobilnością.

Nasze podejście opiera się na sprawdzonym modelu integrującym: edukację, doświadczenie ruchowe, elementy terapii oraz budowanie relacji i wsparcia społecznego – zgodnie z aktualnymi rekomendacjami PARPA, KBPN oraz WHO w zakresie profilaktyki uniwersalnej i selektywnej.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby:

- 3 certyfikowanych instruktorów z doświadczeniem w pracy z osobami z grup ryzyka,
- psycholog-terapeuta specjalizujący się w pracy z młodzieżą i kobietami w kryzysie,
- trenerka jogi i specjalistka od terapii oddechowej,
- platforma e-learningowa z możliwością anonimowych zgłoszeń i prowadzenia rozmów z terapeutą (zgodna z WCAG 2.1),
- ubezpieczenie OC/NWW, sprzęt sportowy i plenerowy.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	OC i NWW - wkład własny	300,00		
2.	Hosting, platforma z materiałami oraz dostępem do terapeuty przez okres 90 dni	3 000,00		
3.	Wynagrodzenie dla instruktorów i terapeutów (łącznie 40h*120zł)	4 800,00		
4.	Materiały drukowane dla uczestników, dyplomy uczestnictwa (40kpl*20zł) - wkład własny	800,00		
5.	Promocja zajęć - plakaty, intensywna kampania w social mediach	1 000,00		
6.	Koszty księgowe i koordynacyjne - wkład własny	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 200,00	8 800,00	1 400,00

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 - 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 - złożony elektronicznie)*
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)*

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.