

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	Zarząd Dzielnicy Wola m.st. 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	Siła, Spokój, Asertywność – Program Wsparcia dla Kobiet z Woli			
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 organizację cyklu zajęć sportowo-profilaktycznych dla mieszkanki Dzielnicy Wola, obejmujących elementy samoobrony, jogi oddechowej i treningu funkcjonalnego typu crossfit. Celem zadania jest przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym poprzez wzmocnienie odporności psychicznej i fizycznej kobiet, poprawę ich kondycji, obniżenie poziomu stresu oraz nabycie praktycznych umiejętności w zakresie asertywności i samoobrony.

Zajęcia odbędą się w dostępnej lokalizacji w Parku Edwarda Szymańskiego.

Zajęcia plenerowe – szczególnie w kontekście samoobrony, profilaktyki uzależnień i wzmacniania kondycji psychofizycznej – niosą ze sobą wiele praktycznych, psychologicznych i zdrowotnych korzyści, które czynią je lepszym rozwiązaniem niż standardowe zajęcia prowadzone wyłącznie w salach. Oto kluczowe powody:

1. Realizm i skuteczność w nauce samoobrony

Zajęcia w plenerze (np. w parku, na boisku, w przestrzeni miejskiej) lepiej oddają realne warunki, w jakich może dojść do sytuacji zagrożenia – np. atak w przejściu, na chodniku, w pobliżu przystanku. Dzięki temu uczestniczki uczą się reagować w naturalnym środowisku, nie w sterylnej sali, co znacząco zwiększa skuteczność treningu i poczucie gotowości.

2. Większe poczucie swobody i przestrzeni

Ćwiczenia na świeżym powietrzu dają większą przestrzeń ruchu i naturalne poczucie wolności, co pomaga przełamać opory, lęk, nieśmiałość. To szczególnie ważne przy pracy z osobami, które doświadczyły przemocy lub zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości.

3. Redukcja stresu i profilaktyka uzależnień

Kontakt z naturą (drzewa, światło dzienne, otwarta przestrzeń) obniża poziom kortyzolu, poprawia nastrój i działa kojąco na układ nerwowy – co potwierdzają liczne badania naukowe. To kluczowe w profilaktyce uzależnień, ponieważ wiele osób sięga po substancje psychoaktywne w wyniku przewlekłego stresu lub napięcia psychicznego.

4. Promocja zdrowego stylu życia i aktywności

Zajęcia w plenerze są bardziej widoczne społecznie, przez co pełnią również funkcję promocyjną – zachęcają przechodniów i lokalną społeczność do aktywności fizycznej i uczestnictwa. Pomagają też odczarować stereotyp, że sport czy samoobrona są tylko dla młodych czy wysportowanych.

5. Dostępność i inkluzywność

Zajęcia w parkach i ogólnodostępnych terenach rekreacyjnych często są bardziej dostępne dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów czy rodziców z dziećmi niż zamknięte budynki. Ponadto zajęcia w przestrzeni publicznej minimalizują barierę wejścia – są mniej formalne, bardziej przyjazne

Zakres działań i plan zajęć:

Czas trwania: 20 godzin (dla jednej grupy) dla jednej grupy do 20 uczestniczek (wiek 16+).

Termin realizacji: do 90 dni od podpisania umowy (zgodnie z regulaminem).

Każde zajęcia: 2–3 godziny raz w tygodniu, popołudniami - soboty/niedziele

Program:

- 6 godzin samoobrony – nauka reagowania na przemoc fizyczną, obrona przed duszeniami, chwydami, szantażem (broń, nóż), atakami w przestrzeni publicznej.
- 8 godzin treningów funkcjonalnych (crossfit) – poprawa kondycji fizycznej, redukcja napięcia, wzmocnienie odporności na stres.
- 6 godzin jogi oddechowej i relaksacyjnej – praca z oddechem, techniki redukcji stresu, budowanie wewnętrznego spokoju.

Projekt stanowi realne wsparcie w przeciwdziałaniu uzależnieniom i patologiom społecznym, m.in. poprzez:

- budowanie odporności psychofizycznej kobiet, szczególnie narażonych na przemoc domową, współuzależnienie i wykluczenie,
- profilaktykę stresu, depresji i lęków – często powiązanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości,
- integrację społeczną i przeciwdziałanie izolacji.

Zadanie realizuje cele Programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii m.st. Warszawy 2022–2025, w szczególności w zakresie:

- wsparcia grup zagrożonych wykluczeniem i uzależnieniem,
- promocji zdrowego stylu życia,
- wzmacniania umiejętności psychospołecznych mieszkańców.

Zadanie zostanie zrealizowane z pełnym poszanowaniem ustawy o zapewnianiu dostępności:

1. Dostępność architektoniczna:
 - Zajęcia odbędą się w przestrzeni dostępnej – bez barier, z możliwością dotarcia dla osób z niepełnosprawnościami.
 - Wstęp zapewniony osobom z psem asystującym.
2. Dostępność cyfrowa:
 - Wszystkie materiały rekrutacyjne i informacyjne będą dostępne cyfrowo (PDF/tekst łatwy do czytania).
 - Informacje o projekcie pojawią się na stronie fundacji w formie zgodnej z WCAG 2.1.
3. Dostępność informacyjno-komunikacyjna:
 - Możliwość zgłoszenia przez telefon lub e-mail.
 - Umożliwienie kontaktu w formie dogodnej dla osób ze szczególnymi potrzebami.
4. Dostęp alternatywny:
 - Uczestniczki otrzymają dostęp do platformy z materiałami wideo z zajęć.
 - Możliwość udziału z osobą wspierającą.

Bezpośrednie efekty realizacji zadania:

- 20-godzinny cykl zajęć sportowo-profilaktycznych,
- poprawa kondycji i zdrowia psychofizycznego min. 20 mieszkanki Woli,
- przekazanie każdej uczestniczce zestawu materiałów edukacyjnych i dostęp do nagrań,
- integracja lokalna i wzrost świadomości na temat zagrożeń i mechanizmów

uzależnień.

Trwałość rezultatów i kontynuacja:

Zajęcia będą podstawą do rozszerzenia projektu w innych dzielnicach. Fundacja planuje uruchomienie programu mentorsko-wolontariackiego, gdzie uczestniczki będą wspierać kolejne grupy.

Miejsce realizacji

Park Edwarda Szymańskiego. -Wola

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba uczestniczek	40 (2 grupy po 20 osob)	listy obecności
liczba godzin	40 (po 20 na grupe)	program zajęć, relacja foto, link do platformy online

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja FUCCO to organizacja non-profit działająca na terenie całej Polski od 2016 roku, wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS: 0000641916. Naszą misją jest poprawa bezpieczeństwa i jakości życia społeczności lokalnych poprzez działania edukacyjne, profilaktyczne i prospołeczne. Skupiamy się na wspieraniu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, a także przeciwdziałaniu przemocy i uzależnieniom poprzez nowoczesne formy aktywności fizycznej, edukacji obywatelskiej oraz rozwoju osobistego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja FUCCO zrealizowała dotychczas ponad 60 projektów edukacyjno-profilaktycznych z zakresu samoobrony, asertywności i aktywizacji lokalnej społeczności. Prowadziliśmy m.in.:

- cykle szkoleń dla kobiet zagrożonych przemocą w wielu miastach (w tym na terenie m.st. Warszawy – Białołęka, Mokotów, Rembertów),
- projekty przeciwdziałające przemocy i uzależnieniom w powiatach: gostyńskim, wrzesińskim, krakowskim i opolskim,
- zajęcia profilaktyczne dla młodzieży i seniorów w zakresie radzenia sobie z agresją i stresem,
- cykle treningowe z WOT i MON – przygotowujące m.in. do wyjazdów na granicę

polsko-białoruską,

- bezpłatne dostępne platformy online z materiałami edukacyjnymi wspierającymi osoby z ograniczonym dostępem do zajęć stacjonarnych.

Nasze projekty są wysoko oceniane przez uczestników oraz instytucje publiczne – często są kontynuowane jako inicjatywy cykliczne. Wszystkie działania prowadzone są z zachowaniem zasad równości, dostępności i profesjonalizmu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Kadrowe:

- Instruktorzy samoobrony – posiadający państwowe uprawnienia, stopnie mistrzowskie oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami zagrożonymi przemocą.
- Trenerka jogi i oddechu – z certyfikacją RYT, doświadczeniem w pracy z kobietami w kryzysie, pracująca również z osobami z niepełnosprawnościami.
- Trener funkcjonalny (crossfit) – z doświadczeniem w pracy z grupami zróżnicowanymi pod względem wieku i kondycji.
- Koordynator projektu – odpowiedzialny za kontakt z uczestniczkami, dostępność, dokumentację i logistykę.
- Specjalista ds. dostępności i RODO – nadzorujący komunikację i dokumentację w zgodzie z przepisami.

Rzeczowe:

- Dostęp do przestrzeni sportowo-rekreacyjnej spełniającej wymogi dostępności (wolna od barier poziomych i pionowych).
- Własne zestawy treningowe: tarcze, maty, kubotany, atrapy broni (ASG), liny, gumy oporowe, sprzęt fitness.
- W pełni responsywna platforma online do edukacji uzupełniającej i zdalnego udziału – zawierająca:
 - nagrania wideo zajęć (również z lektorem i napisami),
 - wersje tekstowe (łatwe do czytania),
 - materiały w języku migowym,
 - formularze i instrukcje dostępne cyfrowo.

W razie potrzeby oferujemy wsparcie techniczne oraz alternatywny dostęp dla osób ze szczególnymi potrzebami.

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.	Zryczałtowane koszty logistyczne (transporty sprzętu, instruktorów oraz w razie zgłoszenia - uczestników - na miejsce zadania)	800,00		

3.	Plakaty promocyjne oraz płatna kampania w social mediach	500,00		
4.	Baner reklamowy z informacją o finansowaniu	200,00		
5.	Wynagrodzenie dla kadry instruktorskiej (40hx120zl)	4 800,00		
6.	Obsługa księgowa i koordynacja projektu	300,00		
7.	Kubotany - długopisy taktyczne dla poczucia bezpieczeństwa dla uczestniczek - wkład własny (40x40zl)	1 600,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		8 500,00	6 600,00	1 900,00

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.