

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	Siła, Spokój, Asertywność – Program Wsparcia dla Kobiet z Rembertowa			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	25.08.2025	Data zakończenia	22.11.2025

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

Opis zadania

Zadanie polega na organizacji 20 godzinnych (dwie grupy po 20h zajęć - ze względu na bardzo duże zainteresowanie po przeprowadzonych przez nas ankietach rekrutacyjnych) zajęć dla kobiet zamieszkujących dzielnicę Rembertów m.st. Warszawy, łączących elementy samoobrony, ćwiczeń oddechowo-relaksacyjnych (jogi) oraz crossfitu funkcjonalnego. Program wpisuje się w zakres przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym, oferując uczestniczkom wsparcie w zakresie poprawy kondycji psychofizycznej, rozwijania umiejętności radzenia sobie z napięciem i agresją oraz wzmacniania kompetencji społecznych, takich jak asertywność, sprawczość i samoświadomość.

Zajęcia będą prowadzone w sposób dostępny również dla osób ze szczególnymi potrzebami – zarówno pod względem organizacyjnym, jak i cyfrowym. Każda uczestniczka otrzyma dostęp do dedykowanej platformy online z materiałami wideo, opisami i ćwiczeniami do samodzielnego wdrażania – także jako forma profilaktyki stresu i uzależnień.

Zakres i forma działań:

- Czas trwania: 20 godzin (1 grupa, max. 20 uczestniczek) - przewidujemy dwie grupy - we wstępnej rekrutacji zgłosiło się 38 uczestniczek
- Miejsce: przestrzeń sportowo-edukacyjna spełniająca kryteria dostępności - las rembertowski
- Harmonogram:
 - 5h – zajęcia z samoobrony (Krav Maga, praktyka w sytuacjach ulicznych i domowych)
 - 3h – treningi ogólnorozwojowe z elementami crossfitu (wzmacnianie ciała, nauka pracy z napięciem)
 - 5h – ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (joga, techniki regulacji emocji)
 - 5h – warsztat z asertywności i rozpoznawania mechanizmów przemocy (elementy psychoedukacji)
 - +2h rezerwy na konsultacje indywidualne / wsparcie uczestniczek / integrację grupy

Zwiększenie odporności psychicznej i fizycznej kobiet z Rembertowa, jako forma ochrony przed skutkami uzależnień, przemocy i wykluczenia społecznego.

Cele szczegółowe:

1. Rozwijanie umiejętności samoobrony fizycznej i emocjonalnej.
2. Przeciwdziałanie skutkom stresu i napięcia poprzez ruch, oddech i siłę fizyczną.
3. Wzmacnianie poczucia sprawczości i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia.
4. Budowanie integracji społecznej i sieci wsparcia kobiet w społeczności lokalnej.
5. Zwiększenie świadomości zagrożeń związanych z przemocą domową i uzależnieniami.

- Zajęcia przeciwdziałają wyuczonej bezradności, będącej czynnikiem ryzyka dla uzależnień i przemocy.
- Regularna aktywność fizyczna i nauka oddechu to naturalna alternatywa wobec używek i autodestrukcyjnych zachowań.

- Warsztaty asertywności i samoobrony pomagają rozpoznać i przerwać schematy przemocy, w tym emocjonalnej i ekonomicznej.
- Platforma online dostępna przez rok pozwala na utrwalanie nawyków i kontynuację zmian także po zakończeniu projektu.
- Zajęcia są odpowiedzią na realne, oddolnie zgłaszane potrzeby – stanowią profilaktykę wykluczenia i izolacji społecznej.

Rezultaty zadania:

- 2 cykle 20h zajęć dla kobiet z Rembertowa (min. 20 uczestniczek na jeden)
- Dostęp do platformy edukacyjnej z nagraniami i materiałami PDF/tekst łatwy
- Minimum 80% uczestniczek deklaruje wzrost poczucia bezpieczeństwa i kompetencji społecznych
- Każda uczestniczka otrzymuje gaz pieprzowy jako środek prewencji – finansowany ze środków własnych
- Zbudowanie aktywnej grupy kobiet lokalnych gotowych do kontynuowania działań i dalszego rozwoju



Dostępność:

Projekt w pełni realizuje ustawę o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, m.in.:

- możliwość zgłoszenia przez telefon / mail / formularz
- platforma z materiałami spełniająca standardy WCAG 2.1
- treści opracowane w formie przyjaznej (PDF, PJM, tekst łatwy do czytania)
- dostępność architektoniczna przestrzeni zajęciowej
- obecność osoby wspierającej osoby ze szczególnymi potrzebami na miejscu

Miejsce realizacji

Las Rembertowski - w razie potrzeby dla osób ze specjalnymi potrzebami dostarczymy specjalistyczne maty wyrównujące teren

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 (grup)	40(2)	listy obecności
liczba godzin zajęć (łącznie)	40	program zajęć, relacja foto, linki do platform

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, Ursynów, Śródmieście),
- 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.

W ubiegłym roku prowadziliśmy podobne zajęcia na Rembertowie, a ten projekt jest odpowiedzią na liczne pytania o wznowienie zajęć wraz z poszerzeniem zakresu o jogę i crossfit.

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.	Wynagrodzenie dla kadry trenerskiej (min 2 trenerów na każdych zajęciach, w tym min 1 kobieta dla komfortu uczestniczek - 120zł*40h)	4 800,00		
3.	Nagrania zajęć , hosting materialow na 1 rok	500,00		
4.	Koszty logistyczne (paliwo, transpót instruktorów oraz sprzętu, ewentualny transpót osób ze specjalnymi potrzebami na miejsce zajęć)	1 000,00		
5.	Koszty księgowe oraz koordynacji projektu	100,00		
6.	Gaz dla uczestniczek - wkład własny (40x40zł)	1 600,00		
7.	Wydruk dyplomów oraz materiałów dydaktycznych dla uczestniczek (40x20zł)	800,00		
8.	Promocja - plakaty oraz kampania w social mediach (X, instagram, facebook)	900,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	8 100,00	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.