

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 publicznego¹⁾	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

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 "Pani Zdrowia" , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000991366 , Kod pocztowy: 26-900 , Poczta: Nowiny , Miejscowość: Nowiny , Ulica: Zwoleńska , Numer posesji: 72 , Województwo: mazowieckie , Powiat: kozienicki , Gmina: Kozienice , Strona www: , Adres e-mail: panizdrowia@gmail.com , Numer telefonu: 602257644 ,	
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)	Beata Cieślińska Adres e-mail: beata.cieslinska@gmail.com Telefon: +48602257644

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	"Zdrowy start: edukacja zdrowotna młodych Warszawiaków"			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	20.09.2026	Data zakończenia	18.12.2026

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

Opis zadania

"Zdrowy start: edukacja zdrowotna młodych Warszawiaków" to program mający zwiększyć świadomość, wiedzę i kompetencje z zakresu prozdrowotnego stylu życia, w szczególności w obszarze prozdrowotnych wyborów i nawyków żywieniowych oraz nie marnowania żywności. Program skierowany jest do dzieci i młodzieży z warszawskich szkół podstawowych.

Zadanie zakłada przeprowadzenie 8 warsztatów edukacyjnych składających się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej.

Część teoretyczna będzie interaktywna i zostanie tak zaprojektowana, aby zaktywizować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się i wypowiedzenia swojego zdania. W tej części osoba prowadząca warsztat poruszy takie zagadnienia jak: co to oznacza zdrowo się odżywiać, na co wpływa odżywianie, jakie produkty są określane jako zdrowe i dlaczego, jakie produkty czy posiłki są określane jako niezdrowe i dlaczego, jak przygotować bardziej odżywcze posiłki, czym różni się domowy hamburger od tego z sieciowych restauracji, dlaczego cukier jest określany jako niezdrowy, dlaczego powinniśmy ograniczać marnowanie żywności i jak to robić, jakie produkty wybierać aby bardziej troszczyć się o środowisko, jak wpływają reklamy i influencerzy na wybory żywieniowe (np. Wojan).

Po interaktywnej części teoretycznej uczestnicy wzmocnią swoje kompetencje i wiedzę z obszaru zdrowego odżywiania samodzielnie przygotowując odżywcze posiłki i przekąski. Dla uczestników jest to dobra zabawa i nawet nie wiedząc, że bawiąc się uczą się jak w praktyce może wyglądać zdrowe odżywianie. Samodzielnie przygotowując posiłki przekonują się, że zdrowe odżywianie może być smaczne i proste w wykonaniu. Dla wielu uczestników będzie to pierwszy kontakt i możliwość spróbowania jakiegoś produktu. Uczestnicy otrzymają przepisy z zajęć, tak aby móc je wykonać w domu. Dodatkowo jest to nauka pracy w grupie, dzielenia się zadaniami oraz wykonywania czynności manualnych.

W tej części uczestnicy przygotowują:

- zielony koktajl owocowo-warzywny
- zdrową wersję nutelli zjedzoną na pieczywie żytnim na zakwasie
- pastę twarogową zjedzoną na pieczywie żytnim na zakwasie
- zdrowe słodczyce czyli kuleczki mocy na bazie płatków owsianych, orzechów, nasion, suszonych owoców i gorzkiej czekolady

W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. W ciągu ostatnich 20 lat liczba dzieci z nadwagą wzrosła niemal dwukrotnie. Obecny styl życia sprzyja niebezpiecznym dla naszego zdrowia zachowaniom i wyborom, w tym w obszarze odżywiania. Kluczowa jest więc edukacja młodych ludzi, zwiększanie ich świadomości oraz budowanie kompetencji zdrowotnych i żywieniowych. Temu ma właśnie służyć zadanie "Zdrowy start: edukacja zdrowotna młodych Warszawiaków"

Przyjeżdżamy z niezbędnym sprzętem do przeprowadzenia zajęć. Nie jest wymagane specjalne pomieszczenie czy zaplecze kuchenne.

Warsztaty będą się odbywały w warszawskich szkołach podstawowych, przynajmniej w dwóch dzielnicach (Targówek, Białołęka).

Mamy kontakty do nauczycieli i dyrektorów z warszawskich szkół, więc nie przewidujemy problemów z realizacją zadania.

Projekt będzie realizowany od nowego roku szkolnego tj. od września.

Warsztaty będą prowadzone przez dyplomowanego dietetyka klinicznego z doświadczeniem w zbiorowej edukacji żywieniowej, w tym w prowadzeniu warsztatów kulinarnych dla dzieci i młodzieży.

Program zostanie zaprojektowany i zrealizowany w taki sposób, aby zapewnić dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. (art. 6 ustawy) o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w obszarach dostępności: architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej oraz cyfrowej. Działania związane z zapewnieniem dostępności:

1) w obszarze dostępności architektonicznej: zadanie będzie realizowane w budynkach wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków.

2) w obszarze dostępności cyfrowej: informacja o zadaniu oraz treści opracowane w ramach zadania będą dostępne cyfrowo

3) w obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej: na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, w ramach realizowanego zadania publicznego, komunikacji w sposób preferowany przez osobę ze szczególnymi potrzebami. Jeżeli będzie taka konieczność, osobie ze szczególnymi potrzebami, zapewnimy wsparcie innej osoby.

Miejsce realizacji

warszawskie szkoły podstawowe, minimum 2 dzielnice

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zdrowy start: edukacja zdrowotna młodych Warszawiaków - warsztaty kulinarne	Liczba warsztatów: 8 Przewidywana liczba uczestników jednego warsztatu: minimum 15 osób (klasa) Czas trwania jednego warsztatu: 90 minut	Lista obecności Harmonogram zajęć Relacja fotograficzna
Zwiększenie wiedzy, świadomości i kompetencji w obszarze zdrowego stylu życia	u min. 60% uczestników	rozmowy z uczestnikami, obserwacja zaangażowania grupy
Zaangażowanie uczestników w działania kulinarne, aktywizacja, inspiracja	u min. 70% uczestników	rozmowy z uczestnikami, obserwacja zaangażowania grupy

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

Charakterystyka oferenta

Głównym celem działań Fundacji Pani Zdrowia jest promocja zdrowego stylu życia, profilaktyka i edukacja zdrowotna. Fundacja prowadzi działalność edukacyjną w zakresie rozpowszechniania wiedzy na temat prozdrowotnych zachowań, zależnościach pomiędzy sposobem odżywiania, a stanem zdrowia, profilaktyką uzależnień oraz chorób, zwłaszcza tych związanych z rozwojem cywilizacyjnym. Wybieramy najefektywniejsze sposoby działania na rzecz poprawy zdrowia fizycznego oraz psychicznego, profilaktyki uzależnień oraz zapobieganiu depresji. Organizujemy szkolenia, wykłady i warsztaty. Swoje działania dostosujemy do odbiorców - inaczej pracujemy z dziećmi, młodzieżą, a inaczej z dorosłymi i seniorami. Współpracujemy z osobami z udokumentowanym wykształceniem i wieloletnim doświadczeniem. Pragniemy aby każdy mógł zadbać o swoje zdrowie, dlatego naszą misją jest niesienie pomocy osobom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans w dostępie do edukacji i wiedzy z zakresu promocji zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej.

W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa Dzielnica Ochota zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 4 warsztatów kulinarnych dla młodzieży z Dzielnicy Ochota w Strefie Wsparcia dla Młodzieży. Obydwa programy zostały bardzo wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację obydwu projektów. W 2024 r. otrzymaliśmy także dotacje na projekty poświęcone edukacji zdrowotnej i żywieniowej seniorów zamieszkujących Miasto Stołeczne Warszawa (cykl 10 wykładów), seniorów z dzielnicy Włochy (cykl wykładów i warsztatów kulinarnych) oraz seniorów zamieszkujących miasto Ełk (cykl wykładów). Wszystkie projekty cieszą się dużym zainteresowaniem, a ich realizacja jest wysoko oceniana przez uczestników i organy zlecające. W 2025 r. otrzymaliśmy dofinansowanie na prowadzenie wykładów dla seniorów zgromadzonych wokół Ełckiego UTW, cyklu wykładów i warsztatów kulinarnych dla seniorów w Czarnkowie, przeprowadzenie 2 wykładów i 2 warsztatów kulinarnych dla mieszkańców Włocławka, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla dorosłych i seniorów na terenie Powiatu Krakowskiego, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla seniorów mieszkających na terenie Warszawy oraz 16 wykładów i 12 warsztatów kulinarnych na terenie Województwa Wielkopolskiego. Wszystkie projekty zostały wysoko oceniono zarówno przez uczestników jak i organy zlecające.

Dietetyk współpracujący z Fundacją - Pani Beata Cieślińska, jest dyplomowanym dietetykiem i ma ogromne doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi i seniorami. Prowadzi szkolenia oraz warsztaty żywieniowo-kulinarne dla młodych ludzi i dorosłych w różnym wieku oraz z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych. Pani Beata realizowała w latach 2021-2022 warsztaty żywieniowe "Jem Zdrowo i Kolorowo- Zdrowa Przekąska" w szkołach podstawowych w ramach stołecznego programu "Aktywność Młodego Warszawiaka", który obejmował swym zasięgiem wszystkie dzielnice Warszawy. W ramach tego zadania przeprowadziła 186 warsztatów żywieniowo-kulinarnych dla dzieci z klas trzecich szkół podstawowych. Prowadzi warsztaty dla młodych ludzi aktywnych fizycznie "Dieta młodego sportowca" realizowane w klubach sportowych i placówkach

oświaty oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży poświęcone odżywianiu, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane na terenie całej Warszawy oraz Polski.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 10 wykładów poświęconych tematyce zdrowia i odżywiania, którego beneficjentami byli dorośli i seniorzy zamieszkujący Miasto Stołeczne Warszawa. W 2023 r., w ramach małych dotacji z Miasta Stołecznego Warszawa Dzielnica Ochota zrealizowaliśmy program "Zdrowie na Talerzu" - cykl 4 warsztatów kulinarnych dla młodzieży z Dzielnicy Ochota w Strefie Wsparcia dla Młodzieży. Obydwa programy zostały bardzo wysoko ocenione zarówno przez uczestników jak i organy zlecające, dzięki czemu w 2024 r Fundacja otrzymała środki na kontynuację obydwu projektów. W 2024 r. otrzymaliśmy także dotacje na projekty poświęcone edukacji zdrowotnej i żywieniowej seniorów zamieszkujących Miasto Stołeczne Warszawa (cykl 10 wykładów), seniorów z dzielnicy Włochy (cykl wykładów i warsztatów kulinarnych) oraz seniorów zamieszkujących miasto Ełk (cykl wykładów). W 2025 r. otrzymaliśmy dofinansowanie na prowadzenie wykładów dla seniorów zgromadzonych wokół Ełckiego UTW, cyklu wykładów i warsztatów kulinarnych dla seniorów w Czarnkowie, przeprowadzenie 2 wykładów i 2 warsztatów kulinarnych dla mieszkańców Włocławka, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla dorosłych i seniorów na terenie Powiatu Krakowskiego, przeprowadzenie 5 wykładów poświęconych edukacji zdrowotnej i 5 warsztatów kulinarnych dla seniorów mieszkających na terenie Warszawy oraz 16 wykładów i 12 warsztatów kulinarnych na terenie Województwa Wielkopolskiego. Wszystkie projekty zostały wysoko oceniono zarówno przez uczestników jak i organy zlecające.

Dietetyk współpracujący z Fundacją ma duże doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i wykładów z zakresu dietetyki, dietetyki klinicznej i profilaktyki zdrowia oraz edukacji zdrowotnej. Pani Beata realizowała w latach 2021-2022 warsztaty żywieniowe "Jem Zdrowo i Kolorowo- Zdrowa Przekąska" w szkołach podstawowych w ramach stołecznego programu "Aktywność MłodegoWarszawiaka", który obejmował swym zasięgiem wszystkie dzielnice Warszawy. W ramach tego zadania przeprowadziła 186 warsztatów żywieniowo-kulinarnych dla dzieci z klas trzecich szkół podstawowych. Prowadzi warsztaty dla młodych ludzi aktywnych fizycznie "Dieta młodego sportowca" realizowane w klubach sportowych i placówkach oświaty oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży poświęcone odżywianiu, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu oraz profilaktyce realizowane na terenie całej Warszawy oraz Polski.

Ukończyła Żywnienie Człowieka na SGGW oraz Dietetykę w chorobach wewnętrznych i metabolicznych na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby ludzkie oraz rzeczowe: komputer, telefon, drukarka, papier

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Usługa przeprowadzenia warsztatów kulinarnych. Usługa zawiera przeprowadzenie warsztatu, przygotowanie przepisów, wcześniejszy zakup produktów spożywczych, wykorzystanie sprzętu do przeprowadzenia zajęć należącego do usługobiorcy, sprzątnięcie, transport (8 warsztatów - jeden warsztat 1250 pln)	10 000,00		
2.	Koszty związane z koordynacją, organizacją i rozliczeniem zadania (wkład osobowy naszej Fundacji)	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000,00	10 000,00	1 000,00

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 - złożony elektronicznie)*

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.