

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⁾	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: Stowarzyszenie Balance - Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny, Forma prawna: Stowarzyszenie Zwykłe, Balance - Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny: 1370, Kod pocztowy: 00-189, Poczta: Warszawa, Miejscowość: Warszawa, Ulica: Inflancka, Numer posesji: 11, Numer lokalu: U4, Województwo: mazowieckie, Powiat: Warszawa, Gmina: Śródmieście (dzielnica), Strona www: , Adres e-mail: martakrajkowska@gmail.com, Numer telefonu: 600490137,	
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)	Marta Krajkowska Adres e-mail: martakrajkowska@gmail.com Telefon: 600490137

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Ruch dla dobrostanu – razem w ruchu od najmłodszych lat.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	21.11.2026

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

Opis zadania

Etap I – Promocja i rekrutacja uczestników

Projekt „Ruch dla dobrostanu – razem w ruchu od najmłodszych lat” skierowany jest do mieszkańców Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, przede wszystkim rodzin z dziećmi w wieku od 0 do 6 lat.

Realizacja zadania rozpocznie się od kampanii informacyjnej. Informacje o projekcie zostaną opublikowane na stronie internetowej i profilach społecznościowych Stowarzyszenia Balance oraz przekazane do żłobków, przedszkoli, bibliotek, domów kultury i innych instytucji działających na rzecz rodzin z małymi dziećmi. Dodatkowo zostaną przygotowane plakaty i materiały promocyjne rozpowszechniane na terenie Dzielnicy Śródmieście.

Zapisy prowadzone będą za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego online. Udział w projekcie będzie całkowicie bezpłatny. W przypadku większej liczby zgłoszeń zostanie utworzona lista rezerwowa.

Etap II – Realizacja cyklu zajęć

Projekt obejmie 12 spotkań, odbywających się raz w tygodniu, trwających około 45 minut każde. Program został opracowany z myślą o rodzinach z małymi dziećmi i będzie dostosowany do wieku oraz możliwości psychofizycznych uczestników. Głównym celem jest promowanie aktywności fizycznej jako naturalnego elementu codziennego życia rodzinnego oraz budowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat.

Każde spotkanie będzie przebiegało według następującego schematu:

Powitanie i integracja

Spotkanie rozpocznie się od przywitania uczestników, krótkiego przedstawienia planu zajęć oraz integracji rodzin. Będzie to również czas na przypomnienie zasad bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej.

Rozgrzewka

Każde zajęcia rozpoczną się wspólną rozgrzewką przygotowującą organizm do wysiłku. Ćwiczenia będą prowadzone w formie zabawy, angażując zarówno dzieci, jak i rodziców.

Główna część zajęć

Podczas części głównej uczestnicy będą wykonywać:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz poprawiające stabilizację i równowagę,
- ćwiczenia koordynacyjne,
- rodzinne zabawy ruchowe,
- tory sprawnościowe,
- aktywności rozwijające motorykę dużą dzieci,
- ćwiczenia wymagające współpracy rodzica z dzieckiem,
- aktywności rozwijające orientację przestrzenną i koordynację wzrokowo-ruchową.

Każde spotkanie będzie miało inny motyw przewodni, dzięki czemu uczestnicy poznają różnorodne formy aktywności fizycznej i będą zachęceni do ich kontynuowania również poza projektem.

Relaksacja

Po zakończeniu części aktywnej uczestnicy wykonają spokojne ćwiczenia oddechowe, rozciągające oraz relaksacyjne.

Podsumowanie

Na zakończenie każdego spotkania prowadzący omówi przebieg zajęć, zachęci rodziny do podejmowania codziennej aktywności fizycznej oraz zaproponuje proste ćwiczenia możliwe do wykonania w domu.

Rodziny otrzymają również Kartę Aktywnej Rodziny, na której podczas każdego spotkania będą zbierane potwierdzenia uczestnictwa motywujące do systematycznej aktywności.

Etap III – Spotkanie podsumowujące projekt

Dwunaste spotkanie będzie miało charakter podsumowujący.

Rodziny wezmą udział we wspólnych aktywnościach ruchowych, rodzinnych konkurencjach sportowo-rekreacyjnych oraz grach utrwalających umiejętności zdobyte podczas całego projektu. W trakcie spotkania zostanie zorganizowana strefa konsultacji z fizjoterapeutą, który przeprowadzi przesiewową ocenę postawy ciała oraz sprawności ruchowej dzieci i rodziców. Uczestnicy otrzymają indywidualne wskazówki dotyczące prawidłowej postawy, ergonomii codziennych czynności oraz bezpiecznej aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości.

Każda rodzina otrzyma materiały edukacyjne zawierające propozycje prostych ćwiczeń do wykonywania w domu oraz informacje dotyczące profilaktyki wad postawy i znaczenia codziennego ruchu.

Na zakończenie uczestnicy otrzymają pamiątkowe dyplomy oraz drobne upominki sportowe motywujące do dalszej aktywności.

Miejsce realizacji

Projekt zostanie zrealizowany w lokalu dostępnym dla osób ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Organizator zapewni:

- przestrzeń wolną od barier architektonicznych lub możliwość ich pokonania,
- odpowiednio przygotowaną salę do prowadzenia zajęć ruchowych,
- możliwość zgłoszenia indywidualnych potrzeb uczestników przed rozpoczęciem projektu,
- komunikację prowadzoną prostym i zrozumiałym językiem,
- wsparcie organizacyjne dla osób wymagających dodatkowej pomocy.

Ul.Inflancka 11 lok.U4 Warszawa.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Przeprowadzenie bezpłatnych spotkań promujących aktywność fizyczna	12	Harmonogram realizacji, listy obecności, dokumentacja zdjęciowa

Liczba rodzin uczestniczących w projekcie	12	Formularze zgłoszeniowe, listy obecności
Organizacja spotkania z fizjoterapeutą	1	Harmonogram, dokumentacja fotograficzna
Przeprowadzenie przesiewowej oceny postawy i konsultacji fizjoterapeutycznych	12 rodzin	Dokumentacja fizjoterapeuty
Wyposażenie uczestników w wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej i profilaktyki wad postawy	80%	Ankiety podsumowujące oraz frekwencja podczas spotkań.
Przekazanie materiałów edukacyjnych	12	Ewidencja wydanych materiałów
Zwiększenie regularnej aktywności fizycznej rodzin uczestniczących w projekcie	80%	Ankiety ewaluacyjne przeprowadzone po zakończeniu projektu oraz analiza frekwencji na zajęciach.

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

Charakterystyka oferenta

Stowarzyszenie Balance – Centrum Wsparcia Rodziny i Dziecka jest organizacją pozarządową działającą na rzecz dzieci, młodzieży i rodzin. Celem Stowarzyszenia jest wspieranie rozwoju dzieci, wzmacnianie kompetencji rodzicielskich, promocja zdrowia oraz aktywnego stylu życia, a także integracja lokalnej społeczności. Organizacja realizuje projekty edukacyjne, profilaktyczne, integracyjne i prozdrowotne, współpracując z instytucjami publicznymi oraz lokalnymi partnerami. Zespół Stowarzyszenia tworzą osoby posiadające doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzinami, w tym pedagodzy, psychotraumatolog, instruktorzy zajęć ruchowych oraz fizjoterapeuci. Dzięki realizowanym projektom Stowarzyszenie posiada doświadczenie w organizacji warsztatów, wydarzeń i działań skierowanych do mieszkańców, odpowiadających na potrzeby lokalnej społeczności.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Stowarzyszenie Balance – Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny posiada doświadczenie w realizacji projektów edukacyjnych, profilaktycznych, integracyjnych i prozdrowotnych skierowanych do dzieci, rodziców, opiekunów oraz całych rodzin. Organizacja realizuje i współorganizuje warsztaty, zajęcia ruchowe, sensoryczne, muzyczne, ceramiczne oraz wydarzenia międzypokoleniowe, których celem jest aktywizacja mieszkańców, promocja zdrowego stylu życia, wzmacnianie więzi rodzinnych i integracja społeczności lokalnej. Projekty prowadzone przez Stowarzyszenie sprzyjają budowaniu trwałych nawyków aktywnego spędzania czasu, rozwojowi kompetencji społecznych oraz zwiększaniu dostępności wartościowych form aktywności dla rodzin z dziećmi.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Stowarzyszenie Balance – Centrum Wsparcia Dziecka i Rodziny dysponuje zasobami organizacyjnymi, kadrowymi i lokalowymi niezbędnymi do realizacji zadania. Organizacja posiada dostęp do sali umożliwiającej bezpieczne prowadzenie zajęć ruchowych dla rodzin z dziećmi, wyposażonej w niezbędny sprzęt i pomoce do aktywności fizycznej. W realizację projektu zaangażowany będzie koordynator projektu, instruktor prowadzący zajęcia ruchowe oraz fizjoterapeuta odpowiedzialny za przeprowadzenie konsultacji i przesiewowej oceny postawy podczas spotkania podsumowującego. Zespół posiada doświadczenie w organizacji zajęć dla dzieci i rodzin, koordynacji projektów społecznych oraz działań z zakresu promocji zdrowia, aktywności fizycznej i integracji lokalnej społeczności. Organizacja dysponuje zapleczem administracyjnym i technicznym zapewniającym sprawną realizację, promocję i rozliczenie projektu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktora prowadzącego 12 zajęć	3 600,00		

2.	Wynagrodzenie fizjoterapeuty (spotkanie podsumowujące i konsultacje)	800,00		
3.	Zakup materiałów i sprzętu do zajęć ruchowych	1 200,00		
4.	Materiały edukacyjne i dyplomy dla uczestników	400,00		
5.	Promocja projektu	500,00		
6.	Obsługa księgowa i administracyjna projektu	700,00		
7.	Drobne upominki sportowe dla rodzin na zakończenie projektu	700,00		
8.	Koordinacja projektu	900,00		
9.	Koszty eksploatacji sali wykorzystywanej do realizacji projektu, obejmujące zużycie energii elektrycznej, ogrzewania, wody, środków czystości oraz materiałów higienicznych niezbędnych do prowadzenia zajęć ruchowych	600,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 400,00	9 400,00	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 oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – 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 - złożony elektronicznie)*
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.