

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: Fundacja Women's Temple , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001172691 , Kod pocztowy: 44-100 , Poczta: Gliwice , Miejscowość: Gliwice , Ulica: ZWYCIĘSTWA , Numer posesji: 1 , Województwo: śląskie , Powiat: Gliwice , Gmina: m. Gliwice , Strona www: https://womenstemple.my.canva.site , Adres e-mail: biurofundacja.wt@op.pl , Numer telefonu: 533200606 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 03-287 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Berensona 55 , Numer posesji: E , Numer lokalu: 110 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Warszawa ,	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Agnieszka Zaremba-Napierała Adres e-mail: agaewanowy@gmail.com Telefon: 533200606

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Zdrowy Kręgosłup – Pilates dla Mieszkańców Białołęki			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	26.10.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

Projekt polega na organizacji cyklu bezpłatnych, regularnych zajęć ruchowych metodą Pilates dla mieszkańców Białołęki. W ramach zadania zorganizowana zostanie grupa, która będzie się spotykała 1 raz w tygodniu przez 8 tygodni – łącznie 8 godzin zajęć. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora sali w Domu Kultury "3 pokoje z kuchnią".

Projekt ma na celu upowszechnianie kultury fizycznej, profilaktykę schorzeń kręgosłupa oraz integrację lokalnej społeczności. Tworzy idealną profilaktykę zdrowotną dla osób w każdym wieku. Zadanie ma na celu redukcję stresu, wzmocnienie mięśni głębokich brzucha, zwiększenie ruchomości stawów, regenerację mięśni oraz poprawę ogólnej integracji sensorycznej, podniesienie poziomu energii i motywacji do aktywności fizycznej i zmiany życia. Pilates jest bezpieczną, powszechnie uznaną metodą wzmacniania mięśni głębokich, poprawy postawy i redukcji stresu. Odpowiada na zapotrzebowanie osób, dla których klasyczny fitness czy siłownia są zbyt obciążające.

Zajęcia skierowane do mieszkańców Białołęki, w szczególności osób narażonych na przewlekły stres, seniorów, osób z ograniczeniami ruchowymi, samotne matki.

Projekt łączący w sobie ćwiczenia fitness, zdrowie i dobre samopoczucie, które budują więzi, pewność siebie i podstawowe umiejętności życiowe, inspirowe, wzmacnia i wspiera osoby w przekształcaniu swojego życia. Sprawność fizyczna, zdrowie i dobre samopoczucie są niezbędne do prowadzenia zrównoważonego, celowego i pełnego pasji życia.

Miejsce realizacji

Warszawa

1. Białołęcki Dom Kultury 3 pokoje z kuchnią .Głębocka 84, 03-287 Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Działania marketingowe	Kampanie w mediach społecznościowych(Facebok ,Instagram, Facebook oraz w grupach społeczności lokalnych na Białołęce	Analiza statystyk z platform społecznościowych. Rejestrowanie liczby pobrań ,monitorowanie komentarzy i udostępnień.
Zakup sprzętu : taśmy gumowe do ćwiczeń	Zakup 15 taśm	faktura

<p>Prowadzenie zajęć uczące prawidłowej postawy, oddechu i skupienia, które dają uczestnikom narzędzia do samodzielnej walki z bólami kręgosłupa i codziennym stresem.</p> <p>8 godzin Pilatesu / 1 godzina zajęć tygodniowo przez okres 2 miesięcy. 20 osób objętych bezpośrednim wsparciem</p>	<p>Wzrost poziomu aktywności fizycznej uczestników. Integracja lokalna. Poprawa kondycji, zdrowie i dobre samopoczucie. Nawiązanie nowych relacji i przeciwdziałanie samotności poprzez udział w spotkaniach grupy o podobnych zainteresowaniach. Edukacja uczestników w zakresie prawidłowej postawy i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Zniwelowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa u regularnie ćwiczących osób. Wyrobienie nawyku systematycznego dbania o sprawność fizyczną.</p>	<p>Lista Obecności, zdjęcia/video</p>
--	--	---------------------------------------

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja działa od maja 2025 roku. Jest organizacją działającą na rzecz zdrowia, integracji społecznej i rozwoju osobistego. Posiada doświadczenie w aktywizacji społeczności lokalnej i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do poprawy kondycji oraz samopoczucia uczestników. Działania społeczne mające na celu przezwyciężenie trudności życiowych. Specjalizuje się w prowadzeniu zajęć , łączących w sobie ćwiczenia fitness, redukcje stresu, dobre samopoczucie, które budują więzi, pewność siebie i podstawowe umiejętności życiowe, inspirują, wzmacniają i wspierają w przekształcaniu swojego życia.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Prowadzenie zajęć pilates przez wykwalifikowanego instruktora .

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Certyfikat instruktora zajęć Pilates , 7-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć pilates.
Zgoda Domu Kultury "3 pokoje z kuchnią " na realizację działań w swojej siedzibie.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia	2 600,00		
2.	Zakup taśm gumowych do ćwiczeń	80,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		2 680,00	2 680,00	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 – 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)*
-

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.