

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 Fucco , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000641916 , Kod pocztowy: 64-125 , Poczta: Poniec , Miejscowość: Poniec , Ulica: Drożdżyńskiego , Numer posesji: 15 , Województwo: wielkopolskie , Powiat: Leszno , Gmina: m. Leszno , Strona www: www.skuteczni.org.pl , Adres e-mail: erwin.garbarczyk@gmail.com , Numer telefonu: +48726571918 ,	
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)	erwin garbarczyk Adres e-mail: erwin.garbarczyk@gmail.com Telefon: +48726571918

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	AKTYWNY SENIOR BIAŁOŁĘKA – MOBILNOŚĆ, SIŁA I SAMODZIELNOŚĆ			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	16.11.2026	Data zakończenia	21.12.2026

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

Opis zadania

Zadanie polega na organizacji ogólnodostępnego, bezpłatnego programu aktywności fizycznej dla 15–20 seniorów, przede wszystkim mieszkańców Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy. Celem przedsięwzięcia jest wspieranie sprawności fizycznej, mobilności, siły mięśniowej, równowagi i koordynacji ruchowej, a także rozwijanie umiejętności samodzielnego podejmowania bezpiecznej aktywności fizycznej w warunkach domowych.

Program obejmie 10 godzin zajęć grupowych na sali, prowadzonych w formie ćwiczeń ogólnousprawniających i funkcjonalnych, dostosowanych do możliwości uczestników.

Zajęcia będą obejmować ćwiczenia mobilizujące stawy, wzmacniające główne grupy mięśniowe, poprawiające stabilizację, równowagę i koordynację oraz ćwiczenia odzwierciedlające codzienne czynności, takie jak wstawanie z krzesła, schyłanie się, przenoszenie lekkich przedmiotów czy pokonywanie niewielkich przeszkód.

Istotnym elementem programu będzie nauka prostych ćwiczeń możliwych do kontynuowania w domu, bez specjalistycznego wyposażenia. Każdy uczestnik otrzyma zestaw materiałów edukacyjnych oraz podstawowy zestaw akcesoriów do samodzielnego ćwiczeń.

Dodatkowym elementem będzie prezentacja nowoczesnej metody treningowej KAATSU, wykorzystującej kontrolowany ucisk pneumatyczny w obrębie kończyn. Moduł będzie miał charakter edukacyjno-pokazowy, a ewentualny udział praktyczny będzie dobrowolny i uzależniony od indywidualnej kwalifikacji pod względem bezpieczeństwa.

Przedsięwzięcie ma zachęcić seniorów do systematycznej aktywności fizycznej, zwiększenia samodzielności w codziennym funkcjonowaniu oraz dalszego uczestnictwa w kulturze fizycznej po zakończeniu projektu.

Wraz z wiekiem mogą pojawiać się ograniczenia mobilności, zmniejszenie siły mięśniowej, pogorszenie równowagi oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności. Niska aktywność fizyczna może dodatkowo pogłębiać te problemy.

Regularny, odpowiednio dostosowany ruch stanowi ważny element utrzymania sprawności funkcjonalnej i samodzielności osób starszych.

Projekt odpowiada na potrzebę zapewnienia seniorom Białołęki łatwo dostępnych, bezpłatnych zajęć ruchowych prowadzonych w niewielkiej grupie, z możliwością indywidualnego dostosowania obciążeń.

Ważnym problemem jest także brak wiedzy o ćwiczeniach, które można bezpiecznie wykonywać samodzielnie w mieszkaniu. Projekt będzie więc nie tylko okazją do wspólnej aktywności, ale również praktyczną nauką nawyków ruchowych możliwych do utrzymania po zakończeniu dofinansowania.

Cele zadania

Cel główny:

Zwiększenie dostępności aktywności fizycznej dla seniorów z Białotęki poprzez realizację programu ukierunkowanego na podtrzymywanie i rozwijanie sprawności funkcjonalnej oraz naukę samodzielnych ćwiczeń.

Cele szczegółowe:

Stymulowanie mobilności stawowej, siły mięśniowej, równowagi i koordynacji ruchowej.

Rozwijanie umiejętności wykonywania podstawowych ćwiczeń funkcjonalnych.

Edukacja w zakresie bezpiecznego wykonywania aktywności fizycznej w warunkach domowych.

Zachęcanie uczestników do systematycznej aktywności fizycznej i ograniczenia siedzącego trybu życia.

Zapoznanie zainteresowanych seniorów z możliwościami i ograniczeniami wybranych nowoczesnych metod treningowych, w tym KAATSU.

Wspieranie integracji społecznej poprzez wspólne zajęcia ruchowe.

W ramach każdego spotkania przewidziano rozgrzewkę, część główną, przerwy dostosowane do potrzeb uczestników oraz wyciszenie organizmu. Intensywność ćwiczeń będzie indywidualizowana.

Moduł KAATSU

Podczas ostatniego spotkania zaprezentowane zostanie urządzenie KAATSU oraz zasady jego wykorzystania w treningu o niewielkim obciążeniu.

Uczestnicy poznają podstawowe informacje o mechanizmie działania metody, potencjalnych zastosowaniach i ograniczeniach zdrowotnych. Osoby zakwalifikowane przez odpowiednio przygotowanego specjalistę, po poinformowaniu o ryzyku i wyrażeniu świadomej zgody, będą mogły skorzystać z krótkiego, indywidualnego pokazu pod nadzorem.

Osobom niezakwalifikowanym zostaną zaproponowane ćwiczenia bez ograniczania przepływu krwi. Moduł nie będzie stanowił świadczenia rehabilitacyjnego ani procedury leczniczej.

Każdy uczestnik otrzyma zestaw prostych ćwiczeń opracowanych do samodzielnego wykonywania w warunkach domowych, z uwzględnieniem indywidualnych ograniczeń ruchowych.

Materiały obejmą instrukcje wykonywania ćwiczeń, zasady stopniowania wysiłku, wskazówki bezpieczeństwa i propozycję krótkiego planu tygodniowego.

Seniorzy przeciwczą poszczególne ruchy z instruktorem i nauczą się wykorzystywać proste wyposażenie, takie jak krzesło, ściana, mata czy lekka guma oporowa.

Celem tej części jest pozostawienie uczestnikom praktycznych umiejętności umożliwiających kontynuowanie aktywności po zakończeniu zadania.

Projekt skierowany jest do 15–20 mieszkańców Dzielnicy Białołęka w wieku 60 lat i więcej, niezależnie od dotychczasowego poziomu sprawności fizycznej, pod warunkiem możliwości bezpiecznego uczestniczenia w proponowanych ćwiczeniach.

Rekrutacja będzie prowadzona poprzez lokalne kanały informacyjne, placówki działające na rzecz osób starszych, media społecznościowe oraz bezpośrednie przekazywanie informacji mieszkańcom dzielnicy.

Udział w zajęciach będzie bezpłatny. Liczba miejsc będzie ograniczona do 20 osób, co pozwoli na zachowanie odpowiednich warunków organizacyjnych oraz indywidualizację ćwiczeń. Dodatkowo przeprowadzona zostanie krótka ankieta oceniająca przydatność zajęć i deklarowaną gotowość do kontynuowania aktywności w domu.

Zajęcia będą prowadzone z uwzględnieniem wieku, sprawności i indywidualnych możliwości uczestników.

Przewidziano alternatywne warianty ćwiczeń wykonywanych w pozycji siedzącej, stojącej oraz z wykorzystaniem stabilnego podparcia. Uczestnicy będą mogli korzystać z przerw i pomijać ćwiczenia niedostosowane do ich możliwości.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń zostaną zebrane podstawowe informacje niezbędne do bezpiecznej organizacji aktywności. W razie wskazań zdrowotnych uczestnik zostanie skierowany do konsultacji medycznej przed podjęciem określonych form treningu.

Wykorzystanie KAATSU będzie wymagało odrębnej kwalifikacji, zgody uczestnika oraz nadzoru osoby kompetentnej w stosowaniu metody.

Miejsce realizacji

Szkoła Podstawowa nr 314 im. Przyjaciół Ziemi, ul. Porajów 3

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika

liczba godzin zajęć	10	relacja foto, dzienniki zajęć
liczba uczestników	15	listy obecności

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja FUCCO jest organizacją pozarządową prowadzącą działalność na rzecz aktywizacji społecznej, edukacji, bezpieczeństwa oraz upowszechniania kultury fizycznej. W ramach swojej działalności Fundacja organizuje zajęcia sportowo-rekreacyjne, warsztaty edukacyjne i przedsięwzięcia wspierające rozwój sprawności fizycznej, samodzielności oraz aktywnego stylu życia.

Szczególne uwagi Fundacja poświęca działaniom kierowanym do osób starszych, uwzględniając ich indywidualne możliwości psychofizyczne, potrzeby związane z utrzymaniem mobilności oraz przeciwdziałaniem ograniczeniom aktywności ruchowej.

Fundacja współpracuje z instruktorami i specjalistami posiadającymi doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych, dostosowywaniu ćwiczeń do możliwości uczestników oraz przekazywaniu praktycznej wiedzy. W realizowanych przedsięwzięciach kładzie nacisk na dostępność, bezpieczeństwo, integrację społeczną i trwałość osiągniętych rezultatów.

Istotnym elementem działalności Fundacji jest również wykorzystywanie nowoczesnych metod i narzędzi edukacyjnych, wspierających rozwój kompetencji oraz promocję zdrowych nawyków.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja FUCCO posiada doświadczenie w organizacji i realizacji projektów społecznych, edukacyjnych i sportowo-rekreacyjnych, w tym przedsięwzięć skierowanych do seniorów oraz innych grup wymagających indywidualnego dostosowania programu zajęć.

Dotychczasowe działania Fundacji obejmowały organizację zajęć aktywizacyjnych, warsztatów wspierających sprawność fizyczną, koordynację ruchową, świadomość własnego ciała oraz umiejętności przydatne w codziennym funkcjonowaniu. Fundacja angażowała się również w przedsięwzięcia na rzecz osób starszych realizowane we współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego, w tym na terenie Warszawy oraz innych miejscowości w Polsce.

Doświadczenie organizacyjne obejmuje przygotowanie programów zajęć, prowadzenie rekrutacji, zapewnienie kadry instruktorskiej, dostosowanie intensywności i charakteru ćwiczeń do możliwości uczestników, a także dokumentowanie realizacji i rozliczanie zadań publicznych.

W pracy z seniorami szczególny nacisk kładziony jest na bezpieczeństwo, stopniowe zwiększanie aktywności oraz naukę praktycznych umiejętności, które uczestnicy mogą wykorzystywać samodzielnie po zakończeniu projektu.

Zdobyte doświadczenie stanowi podstawę do prawidłowej realizacji zadania „Aktywny Senior Białoleka – Mobilność, Siła i Samodzielność”, obejmującego ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające, równoważne i funkcjonalne oraz edukację w zakresie bezpiecznej aktywności fizycznej w domu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zadanie będzie realizowane przez instruktora prowadzącego, osobę wspierającą organizację i bezpieczeństwo zajęć oraz specjalistę odpowiedzialnego za moduł KAATSU.

Wykorzystane zostaną podstawowe akcesoria do ćwiczeń ogólnousprawniających, materiały edukacyjne oraz udostępniony przez organizatora sprzęt KAATSU.

W realizacji przewiduje się korzystanie z wynajętej sali szkolnej, dostosowanej do bezpiecznego przeprowadzania zajęć grupowych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Instruktor prowadzący + asystent + Specjalista KAATSU	3 000,00		
2.	Wynajem sali	1 200,00		
3.	Zestawy domowych ćwiczeń i materiały - drukowane, cyfrowe - dostosowane do osób ze specjalnymi potrzebami	1 200,00		
4.	Rekrutacja i promocja	400,00		
5.	Ubezpieczenie	311,00		
6.	Wynajem dodatkowych zestawów kaatsu	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		7 111,00	6 000,00	1 111,00

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.