

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: Akademia Piłkarska Młode Orły , Forma prawna: Uczniowski Klub Sportowy , Prowadzona przez Prezydenta m.st. Warszawy ewidencja uczniowskich klubów sportowych: 662 , Kod pocztowy: 02-755 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Alternatywy , Numer posesji: 7 , Numer lokalu: 108 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Wawer (dzielnica) , Strona www: , Adres e-mail: apmlodeorly@gmail.com , Numer telefonu: 510634919 ,	
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)	Magdalena Sakowska Adres e-mail: magdasakov@gmail.com Telefon: 503804781

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Aktywna Rodzinka. Warsztaty o żywieniu i motywacji dla dzieci i dorosłych - II edycja			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	01.09.2026	Data zakończenia	28.11.2026

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

Opis zadania

WSTĘP

Zadanie "Aktywna Rodzinka. Warsztaty o żywieniu i motywacji dla dzieci i dorosłych" jest drugą edycją projektu skierowanego do mieszkańców m.st. Warszawa: dzieci i młodzieży oraz rodziców/opiekunów i ma na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz psychologicznych aspektów aktywności sportowej. W pierwszej edycji, zrealizowanej jesienią 2025 roku, wzięło udział 121 uczestników, a pytania napływające do stowarzyszenia o organizację podobnych warsztatów dowodzą, że wśród mieszkańców Warszawy jest potrzeba zwiększenia wiedzy w zakresach zdrowia i diety oraz psychologii sportu.

Odbiorcami zadania "Aktywna Rodzinka. Warsztaty o żywieniu i motywacji dla dzieci i dorosłych" są zarówno osoby podejmujące regularną aktywność (a więc trenujący jakąś dyscyplinę, aktywnie ćwiczący na W-Fie), jak i osoby, które na co dzień prowadzą siedzący tryb życia. Głównym celem projektu jest dostarczenie kompleksowej wiedzy i praktycznych umiejętności zarówno dzieciom, jak i ich rodzicom, w dwóch kluczowych obszarach:

- zdrowie i dieta: nauczanie zasad prawidłowego odżywiania, dostosowanego do potrzeb rosnącego organizmu oraz zwiększonego zapotrzebowania energetycznego młodych sportowców
- psychologia sportu: omówienie sposobów radzenia sobie ze stresem, budowania motywacji oraz wspierania rozwoju psychicznego dziecka w kontekście podejmowania aktywności fizycznej.

OPIS PROJEKTU:

W ramach zadania zaplanowano łącznie 7 warsztatów, każdy temat będzie realizowany w dwóch formach: jeden warsztat dla dzieci/młodzieży i jeden dla dorosłych. W sumie odbędzie się 5 warsztatów dla dzieci/młodzieży i 2 dla dorosłych.

A) Warsztat "Super-jedzenie dla super-mocy!" dotyczy zdrowia i diety młodego organizmu podejmującego aktywność fizyczną. Będą to interaktywne zajęcia, podczas których dzieci dowiedzą się, dlaczego jedzenie to paliwo dla ich organizmu. Warsztaty obejmą prezentację, gry edukacyjne oraz konkursy dotyczące wartości odżywczych.

B) Warsztat dla dorosłych: "Żywienie młodych sportowców: zasady i praktyka" - prowadzona przez dietetyka sportowego. Rodzice otrzymają praktyczne wskazówki dotyczące planowania posiłków, suplementacji oraz najczęstszych błędów żywieniowych. Omówione zostaną m.in. rola białka, węglowodanów i witamin w diecie sportowca.

C) Warsztat "Głowa do góry! Jak zawsze mieć fun z treningu" - będą to zajęcia z psychologiem sportu, w trakcie których dzieci nauczą się rozpoznawać i nazywać emocje. Poprzez gry i ćwiczenia grupowe, dowiedzą się, jak radzić sobie ze stresem związanym z podejmowaniem aktywności, jak budować pewność siebie oraz czerpać radość z rywalizacji i treningów.

D) Warsztat dla dorosłych: "Wspieranie mentalne aktywnego dziecka" - Warsztat dla rodziców, podczas którego specjaliści wyjaśnią, jak unikać wywierania nadmiernej presji na dzieciach, jak motywować je w sposób zdrowy i jak komunikować się, by wspierać ich rozwój, a nie generować stres. Omówione zostaną również oznaki wypalenia sportowego i sposoby zapobiegania mu.

Każdy z warsztatów będzie trwał 120 minut i będzie prowadzony przez wykwalifikowaną kadrę: 2 specjalistów w danej dziedzinie (np. psychologa i dietetyka) oraz moderatora. Uczestnicy warsztatów otrzymają materiały edukacyjne zawierające kompendium wiedzy z danego zakresu a najbardziej wyróżniające się i aktywne podczas warsztatów osoby, kolorowy worek-plecak z logo projektu: jest to praktyczny i przydatny gadżet, który może służyć do noszenia stroju sportowego,

butelki z wodą czy ręcznika. Logo projektu przypominać będzie o udziale w zajęciach i zachęcać do wdrożenia aktywności fizycznej w codzienne życie. Worek - plecak jest także istotnym elementem wpływającym na poczucie wspólnoty wśród odbiorców.

Warsztaty odbywać się będą w 3 różnych dzielnicach, aby maksymalnie zwiększyć zasięg projektu i dotrzeć do odbiorców zamieszkujących różne lokalizacje. Planowana liczba uczestników jednego warsztatu: między 20 a 24 osób.

ODBIORCY ZADANIA: dzieci od 7 roku życia, młodzież i osoby dorosłe będące ich opiekunami/rodzicami. Nie mniej niż 120 mieszkańców m.st. Warszawa.

ZAPISY:

Zapisy na zajęcia odbywać się będą drogą elektroniczną, na 2 tygodnie przed każdym wydarzeniem. O zakwalifikowaniu się do udziału będzie decydować kolejność zgłoszeń. Promocja zadania obejmować będzie: - projekt i dystrybucję plakatu promocyjnego zadania - wysłanie informacji o projekcie wraz z plakatem do warszawskich Miejsc Aktywności Lokalnej - zamieszczenie informacji na stronie internetowej oferenta i na fan page'u- utworzenie wydarzeń na facebooku - w formie przekazu ustnego podczas wydarzeń.

ZAPEWNIENIE DOSTĘPU OSOBOM ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

DOSTĘPNOŚĆ ARCHITEKTONICZNA: Miejsce organizacji zadania w miarę możliwości spełniają wymogi obiektów ogólnodostępnych, w tym w szczególności dla osób ze specjalnymi potrzebami. W razie potrzeby zapewniona zostanie pomoc wolontariuszy wspierających przemieszczanie się, osoby które będą tego potrzebować, Zaangażowani do obsługi technicznej wolontariusze w razie potrzeby będą wspomagać osoby z potrzebami specjalnymi. **DOSTĘPNOŚĆ INFORMACYJNO - KOMUNIKACYJNA:** W obszarze dostępności informacyjno-komunikacyjnej, zapewniono następujące udogodnienia: przystosowano ofertę dla osób niedowidzących, prowadzący będą mieli zainstalowaną aplikację w celu umożliwienia kontaktu z osobami niesłyszącymi. **DOSTĘPNOŚĆ CYFROWA:** W obszarze dostępności cyfrowej, uruchomiona będzie strona UKS, na której widoczne będą wszystkie aktualności dotyczące zadań realizowanych przez oferenta. Stworzony zostanie adres mailowy na który zainteresowane osoby mogą wysłać zapytanie, podane są również do ogólnej informacji numery telefonów do biura. Na stronie internetowej zamieszczona zostanie informacja o jego działalności, opracowana w dwóch formatach: w tekście łatwym do czytania i rozumienia. Strona internetowa i plakat promujący zadanie dostosowany będzie dla osób słabowidzących.

Miejsce realizacji

SP nr 206 ul. Bajkowa 17/21, Warszawa (Wawer)

ul. Modlińska 16 (Białołęka)

SP nr 53 ul. Rudzka 6 (Bielany)

Zastrzegamy możliwość zmiany lokalizacji z przyczyn niezależnych od nas, pod warunkiem zachowania 3 różnych dzielnic m.st. Warszawa.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba przeprowadzenie warsztatów edukacyjnych	7	harmonogram wydarzeń zajęć zawierający datę, miejsce realizacji, zakres godzinowy zajęć i podpis prowadzącego.
liczba mieszkańców Warszawy biorących udział w zadaniu	120	listy obecności z każdego z warsztatów zawierające podpisy uczestników
liczba godzin zajęć	14	harmonogram wydarzeń zajęć zawierający datę, miejsce realizacji, zakres godzinowy zajęć i podpis prowadzącego.

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

Charakterystyka oferenta

Akademia Piłkarska "Młode Orły" to organizacja istniejąca i czynnie działająca od 2018 roku. Założona została przez nauczycieli i trenerów wychowania fizycznego, których pasją jest nauka i wychowanie młodego pokolenia poprzez aktywność fizyczną. Akademia koncentruje się na wszechstronnym rozwoju młodych sportowców, wykraczając poza sam trening sportowy. Jej działalność edukacyjna i wychowawcza opiera się na kilku kluczowych filarach. Akademia Piłkarska Młode Orły stawia sobie za cel wychowanie młodych ludzi w duchu sportu, zdrowej rywalizacji i zasad fair play. Ważne jest nie tylko kształtowanie umiejętności sportowych, ale również charakteru. Dzieci uczą się pracy zespołowej, systematyczności, dyscypliny i poszanowania dla innych. Kluczowym elementem filozofii "Młodych Orłów" jest ścisła współpraca z rodzicami. Akademia organizuje spotkania, na których omawia założenia treningowe i wychowawcze, a także edukuje opiekunów na temat prawidłowego wspierania młodych sportowców. Podkreśla się także znaczenie edukacji szkolnej, ucząc młodych piłkarzy łączenia nauki z treningami. Stworzenie harmonogramu, dbanie o odpowiedni sen i dietę to elementy, które są wpajane dzieciom od najmłodszych lat.

Oferent jest członkiem Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Oferent ma duże doświadczenie w realizacji zbliżonych zadań podczas organizowanych obozów sportowych i półkolonii oraz spotkań tematycznych kierowanych do członków UKS. Oferent realizuje zadania publiczne, np. szkolenie dzieci i młodzieży współfinansowane przez m.st. Warszawa oraz program KLUB współfinansowany przez MSiT.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

zasoby osobowe:

- 2 specjalistów: psycholog i dietetyk, mający doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi oraz w zadaniach publicznych.
- 1 wykwalifikowany moderator
- 1 osoba obsługa techniczna (transport sprzętu i wsparcie osób ze specjalnymi potrzebami)
- 1 osoba obsługa administracyjna - posiadająca doświadczenie w realizacji zadań publicznych

zasoby rzeczowe:

- laptop i rzutnik
- samochód użyty do transportu materiałów na warsztaty

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	wynagrodzenie prowadzących specjalistów (7 warsztatów x 2h x 180 zł x 2 osoby)	5 040,00		
2.	wynagrodzenie moderatora (7 warsztatów x 2h x 140 zł)	1 960,00		
3.	wynajem sali (10h x 80 zł)	800,00		
4.	zakup materiałów edukacyjnych i kreatywnych na warsztaty	600,00		
5.	druk materiałów edukacyjnych	300,00		
6.	zakup plecako - worków (7 warsztatów x 6 osób = 48 sztuk)	800,00		
7.	obsługa techniczna (wolontariat)	800,00		
8.	obsługa administracyjna	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 800,00	10 000,00	800,00

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)*
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.