

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: https://raw.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	SILNI I BEZPIECZNI – REMBERTÓW W RUCHU Kalistenika, sprawność funkcjonalna i podstawy samoobrony dla mieszkańców Rembertowa w wieku 16+			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	07.11.2026	Data zakończenia	21.12.2026

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

Opis zadania

„SILNI I BEZPIECZNI – REMBERTÓW W RUCHU” to lokalna inicjatywa sportowo-edukacyjna, której celem jest zwiększenie aktywności fizycznej mieszkańców Rembertowa, rozwijanie sprawności funkcjonalnej oraz budowanie podstawowych kompetencji w zakresie bezpieczeństwa osobistego i samoobrony.

Projekt zakłada organizację 10 godzin zegarowych bezpłatnych zajęć, łączących kalistenikę – trening wykorzystujący masę własnego ciała – z podstawowymi elementami samoobrony, ćwiczeniami koordynacyjnymi i edukacją dotyczącą bezpiecznych reakcji w sytuacjach zagrożenia.

Inicjatywa skierowana jest do otwartej grupy mieszkańców w wieku 16+, niezależnie od płci, wcześniejszego doświadczenia sportowego czy poziomu sprawności fizycznej. Zajęcia będą prowadzone w formule sprzyjającej uczestnictwu zarówno osób początkujących, jak i osób posiadających podstawowe doświadczenie treningowe. Stopień trudności ćwiczeń będzie dostosowywany do indywidualnych możliwości uczestników.

Istotnym wyróżnikiem projektu jest udział dwojga trenerów, w tym kobiety – trenerki. Takie rozwiązanie służy zapewnieniu komfortowej, otwartej i wspierającej atmosfery. Umożliwia również indywidualizację nauczania, podział na mniejsze grupy ćwiczeniowe oraz uwzględnienie potrzeb osób, które czują się swobodniej, ćwicząc pod kierunkiem trenerki. Uczestnicy będą mogli korzystać ze wsparcia obojga instruktorów, bez podziału ze względu na płeć.

Podstawowym założeniem programu jest pokazanie, że skuteczny trening nie musi wiązać się z kosztownym karnetem, specjalistycznym sprzętem ani zaawansowanym przygotowaniem fizycznym. Uczestnicy poznają ćwiczenia możliwe do wykonywania we własnym domu, na świeżym powietrzu lub w ogólnodostępnych przestrzeniach rekreacyjnych.

Zajęcia będą realizowane w sali sportowej przy ul. gen. Karola Ziemskiego „Wachnowskiego” 22 w Warszawie. W przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych część aktywności może zostać przeniesiona do odpowiedniej przestrzeni plenerowej w dzielnicy Rembertów, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i dostępności.

Projekt ma charakter niekomercyjny, integracyjny, profilaktyczny i edukacyjny. Uczestnictwo we wszystkich działaniach będzie bezpłatne.

Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych czynników wpływających na zachowanie zdrowia, sprawności ruchowej, samodzielności oraz dobrostanu psychofizycznego. Mimo rosnącej popularności sportu wiele osób nadal napotyka bariery utrudniające rozpoczęcie systematycznych ćwiczeń.

Do potencjalnych barier należą między innymi koszty uczestnictwa w zajęciach, brak wiedzy dotyczącej prawidłowego wykonywania ćwiczeń, obawa przed niedostateczną sprawnością, ograniczony dostęp do odpowiednio dostosowanej oferty oraz brak motywacji do samodzielnego treningu.

Projekt stanowi odpowiedź na te potrzeby poprzez stworzenie lokalnej, nieodpłatnej i dostępnej dla początkujących oferty sportowej. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie kondycyjne ani posiadanie własnego sprzętu.

Kalistenika została wybrana jako podstawowa forma aktywności z uwagi na jej uniwersalność, skalowalność i możliwość wykorzystania w codziennym życiu. Ćwiczenia z masą własnego ciała mogą rozwijać siłę, wytrzymałość, równowagę, mobilność i koordynację ruchową. Wprowadzanie odpowiednio dobranych wariantów ruchowych pozwala dopasować obciążenie do możliwości uczestników.

Drugim elementem projektu są podstawy samoobrony rozumiane jako rozwijanie świadomości sytuacyjnej, umiejętności zachowania dystansu, wyznaczania granic, unikania konfrontacji i bezpiecznego reagowania na potencjalne zagrożenia. Nauka obejmie również proste elementy ruchowe pomagające utrzymać stabilność, chronić własną przestrzeń i oddalać się z niebezpiecznej sytuacji.

Połączenie aktywności fizycznej i edukacji dotyczącej bezpieczeństwa osobistego może wzmacniać poczucie sprawczości oraz zachęcać do aktywnego stylu życia. Jednocześnie należy podkreślić, że krótkie szkolenie nie daje gwarancji skutecznej obrony w rzeczywistym zagrożeniu – priorytetem programu pozostają profilaktyka, deeskalacja i unikanie przemocy.

Ważnym aspektem społecznym będzie umożliwienie udziału osobom w różnym wieku – młodzieży od 16 lat, młodym dorosłym, osobom pracującym oraz starszym mieszkańcom – we wspólnej aktywności opartej na wzajemnym szacunku.

Realizacja zajęć na terenie Rembertowa będzie sprzyjać integracji lokalnej społeczności oraz wykorzystywaniu dzielnicowej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

Wartością długofalową projektu jest przekazanie uczestnikom praktycznych umiejętności, które pozostaną z nimi po zakończeniu finansowania zadania. Każda osoba będzie mogła wykorzystać poznane ćwiczenia do stworzenia własnej, bezpłatnej rutyny treningowej.

Cel główny zadania

Zwiększenie poziomu aktywności fizycznej, rozwój podstawowej sprawności funkcjonalnej oraz poszerzenie wiedzy mieszkańców Rembertowa w wieku 16+ w zakresie samodzielnego treningu i bezpieczeństwa osobistego poprzez organizację 10 godzin bezpłatnych zajęć z kalisteniki i podstaw samoobrony.

Cele szczegółowe

Aktywizacja sportowa mieszkańców – stworzenie możliwości uczestnictwa w profesjonalnie prowadzonych, bezpłatnych zajęciach ruchowych na terenie Rembertowa.

Rozwój sprawności fizycznej – nauka ćwiczeń służących rozwijaniu siły funkcjonalnej, stabilizacji,

koordynacji, mobilności, równowagi i wytrzymałości.

Budowanie samodzielności treningowej – przekazanie wiedzy umożliwiającej uczestnikom kontynuowanie ćwiczeń bez profesjonalnego wyposażenia i odpłatnych usług sportowych.

Edukacja z zakresu bezpieczeństwa osobistego – zaznajomienie uczestników z zasadami profilaktyki zagrożeń, zachowania bezpiecznego dystansu, deeskalacji oraz podstawowych reakcji obronnych.

Wspieranie aktywności kobiet i osób początkujących – zapewnienie przyjaznego środowiska szkoleniowego dzięki współpracy dwóch instruktorów, w tym trenerki, oraz indywidualnemu dostosowaniu ćwiczeń.

Integracja międzypokoleniowa i społeczna – tworzenie przestrzeni wspólnej aktywności mieszkańców, niezależnie od wieku i wcześniejszych doświadczeń sportowych.

Promowanie prozdrowotnych nawyków – motywowanie do systematycznego ruchu i świadomego podejmowania aktywności fizycznej również po zakończeniu projektu.

Grupa docelowa

Odbiorcami zadania będą mieszkańcy dzielnicy Rembertów, którzy ukończyli 16. rok życia.

Projekt adresowany jest w szczególności do:

młodzieży w wieku 16–18 lat poszukującej atrakcyjnych i wartościowych form aktywności poza obowiązkowymi zajęciami szkolnymi;

dorosłych zainteresowanych poprawą sprawności i nauką podstaw treningu z masą własnego ciała;

kobiet chcących rozwijać siłę, sprawność i kompetencje związane z bezpieczeństwem osobistym w komfortowych warunkach;

osób początkujących, które nie uczestniczą regularnie w zajęciach sportowych;

osób poszukujących aktywności fizycznej niewymagającej zakupu wyposażenia;

mieszkańców chcących aktywnie i społecznie spędzać czas wolny.

Rekrutacja będzie prowadzona w sposób otwarty, z pierwszeństwem dla mieszkańców Rembertowa, przy uwzględnieniu możliwości organizacyjnych i limitu miejsc wynikającego z warunków bezpieczeństwa.

Zakładana liczba uczestników: minimum 20 osób, przy planowanej grupie około 20–25 osób na spotkanie, o ile pozwolą na to warunki lokalowe i organizacyjne.

Dopuszcza się uczestnictwo w pojedynczych spotkaniach, jeżeli dostępne będą wolne miejsca. W pierwszej kolejności promowane będzie uczestnictwo w całym cyklu, zapewniające największą wartość edukacyjną.

W przypadku osób niepełnoletnich wymagane będzie spełnienie odpowiednich zasad udziału, w tym uzyskanie zgody przedstawiciela ustawowego.

Metodyka realizacji zadania

Zajęcia będą miały charakter praktycznych warsztatów sportowo-edukacyjnych, opartych na demonstracji ćwiczeń, indywidualnym instruktażu, powtarzaniu ruchów, ćwiczeniach w parach oraz stopniowym zwiększaniu poziomu trudności.

Program będzie łączyć cztery uzupełniające się obszary:

1. Kalistenika i sprawność funkcjonalna

Ćwiczenia angażujące podstawowe grupy mięśniowe, w szczególności przysiady, wykroki, podpory, pompki w wariantach o zróżnicowanej trudności, ćwiczenia tułowia i stabilizacji oraz ćwiczenia poprawiające mobilność.

2. Bezpieczeństwo ruchu i świadomość ciała

Nauka prawidłowej postawy, stabilizacji, kontroli ruchu, bezpiecznego wykonywania podstawowych wzorców ruchowych, doboru intensywności i rozpoznawania sygnałów przeciążenia.

3. Podstawy samoobrony i bezpieczeństwa osobistego

Nauka prawidłowego ustawienia ciała, zachowania równowagi i dystansu, podstaw uwalniania się z prostych chwytów w kontrolowanych warunkach treningowych, ochrony własnej przestrzeni oraz reagowania na potencjalnie niebezpieczne sytuacje. Szczególny nacisk zostanie położony na unikanie eskalacji konfliktu i bezpieczne oddalenie się od zagrożenia.

4. Samodzielny trening bez sprzętu

Pokazanie gotowych zestawów ćwiczeń możliwych do wykonywania w warunkach domowych. Uczestnicy poznają zasady budowania krótkich jednostek treningowych, dostosowywania trudności, planowania odpoczynku i bezpiecznego rozwijania sprawności.

Każde spotkanie będzie prowadzone przez dwóch trenerów równocześnie. Pozwoli to na demonstrację ćwiczeń, bieżącą korektę techniki, indywidualne wsparcie oraz elastyczny podział na podgrupy o różnym poziomie zaawansowania.

VII. Szczegółowy program zajęć – 10 godzin zegarowych

Spotkanie 1. Fundamenty sprawności i świadomy ruch – 2 godziny

Cel: zapoznanie uczestników z zasadami bezpiecznego treningu oraz podstawowymi wzorcami ruchowymi.

Zakres zajęć:

Wprowadzenie do programu i zasad uczestnictwa – 15 minut.

Rozgrzewka, mobilność i aktywacja mięśniowa – 20 minut.

Nauka prawidłowego wykonywania przysiadów, wykroków, podporów i prostych ćwiczeń stabilizacyjnych – 40 minut.

Podstawy równowagi, koordynacji i kontroli własnego ciała – 25 minut.

Schłodzenie organizmu, rozciąganie i omówienie ćwiczeń domowych – 20 minut.

Uczestnicy poznają podstawowe wersje ćwiczeń oraz ich łatwiejsze i trudniejsze warianty.

Spotkanie 2. Siła bez sprzętu – trening dostępny dla każdego – 2 godziny

Cel: rozwijanie podstawowej siły funkcjonalnej i nauka samodzielnego komponowania treningu.

Zakres zajęć:

Rozgrzewka i przypomnienie zasad techniki – 15 minut.

Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne i mięśnie tułowia – 30 minut.

Ćwiczenia górnej części ciała, w tym progresje pompek i podpory – 30 minut.

Prosty trening obwodowy z wykorzystaniem masy własnego ciała – 25 minut.

Omówienie sposobów regulowania intensywności i przykładowego treningu domowego – 20 minut.

Uczestnicy nauczą się tworzyć krótki trening obejmujący najważniejsze grupy mięśniowe.

Spotkanie 3. Podstawy samoobrony – świadomość i reakcja – 2 godziny

Cel: rozwijanie podstawowych kompetencji związanych z bezpieczeństwem osobistym.

Zakres zajęć:

Rozgrzewka ogólnorozwojowa i ćwiczenia koordynacyjne – 15 minut.

Świadomość sytuacyjna, dystans, postawa i rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń – 25 minut.

Komunikacja asertywna, wyznaczanie granic i deeskalacja konfliktu – 20 minut.

Ćwiczenia utrzymania równowagi, bezpiecznego przemieszczania się oraz reakcji na proste chwyt – 40 minut.

Podsumowanie, profilaktyka i omówienie bezpiecznych zachowań – 20 minut.

Techniki praktyczne będą realizowane bez agresywnej rywalizacji, z ograniczeniem siły i kontaktem dostosowanym do możliwości uczestników. Nie będą prowadzone sparingi ani treningi nastawione na wyrządzanie obrażeń.

Spotkanie 4. Sprawność, refleks i praktyczne elementy samoobrony – 2 godziny

Cel: rozwijanie koordynacji, stabilności i umiejętności reagowania na sytuacje wymagające szybkiego podjęcia decyzji.

Zakres zajęć:

Rozgrzewka funkcjonalna – 15 minut.

Ćwiczenia równowagi, koordynacji i szybkiego przemieszczania się – 25 minut.

Podstawy ochrony własnej przestrzeni i zachowania bezpiecznej odległości – 25 minut.

Kontrolowane ćwiczenia sytuacyjne w parach, obejmujące unikanie konfrontacji i bezpieczne oddalanie się – 35 minut.

Schłodzenie, rozciąganie i omówienie zasad bezpieczeństwa – 20 minut.

Wszystkie ćwiczenia zostaną przeprowadzone pod bezpośrednim nadzorem instruktorów, z możliwością zastosowania wariantów bezkontaktowych.

Spotkanie 5. Trenuj samodzielnie – finał i utrwalenie umiejętności – 2 godziny

Cel: utrwalenie zdobytej wiedzy i przygotowanie uczestników do samodzielnej aktywności po zakończeniu projektu.

Zakres zajęć:

Rozgrzewka i przypomnienie poznanych ćwiczeń – 15 minut.

Kompleksowy trening kalisteniczny całego ciała – 35 minut.

Powtórzenie podstawowych zasad bezpieczeństwa osobistego i ćwiczeń z zakresu samoobrony – 25 minut.

Warsztat tworzenia własnego, 15–20-minutowego treningu domowego bez sprzętu – 30 minut.

Podsumowanie projektu, ankieta ewaluacyjna i zakończenie – 15 minut.

Uczestnicy otrzymają prosty materiał edukacyjny zawierający przykładowy zestaw ćwiczeń domowych, podstawowe wskazówki techniczne oraz zasady bezpiecznego planowania aktywności.

Łącznie: 5 spotkań × 120 minut = 600 minut = 10 godzin zegarowych zajęć.

Organizacja i harmonogram realizacji zadania

Etap 1. Przygotowanie organizacyjne i promocja

Działania:

potwierdzenie dostępności obiektu;

ustalenie szczegółowego harmonogramu zajęć;

uzgodnienie obsady trenerskiej;

przygotowanie materiałów informacyjnych;

uruchomienie otwartej rekrutacji;

zebranie informacji o potrzebach uczestników dotyczących dostępności;

przygotowanie zasad bezpieczeństwa i dokumentacji organizacyjnej.

Etap 2. Realizacja zajęć sportowo-edukacyjnych

Przeprowadzenie pięciu dwugodzinnych spotkań według programu zajęć, z uwzględnieniem możliwości uczestników, dostępności obiektu oraz warunków pogodowych.

Zajęcia zostaną przeprowadzone w wybranych terminach w tym okresie. Dokładny rozkład spotkań zostanie ustalony po potwierdzeniu dostępności sali i kadry.

Etap 3. Ewaluacja i podsumowanie

Działania:

zebranie i analiza ankiet uczestników;

podsumowanie frekwencji;

weryfikacja osiągniętych rezultatów;

uporządkowanie dokumentacji;

opracowanie podsumowania projektu;

przygotowanie danych do sprawozdania z realizacji zadania.

Trwałość rezultatów

Projekt został zaplanowany w taki sposób, aby jego oddziaływanie nie kończyło się wraz z ostatnim spotkaniem.

Uczestnicy otrzymają praktyczną wiedzę umożliwiającą samodzielne wykonywanie podstawowych ćwiczeń z masą własnego ciała. Dzięki temu będą mogli kontynuować aktywność fizyczną w domu, w przestrzeni publicznej lub podczas indywidualnych treningów plenerowych.

W ramach zajęć zostaną omówione przykładowe zestawy treningowe o długości 15–20 minut, wymagające jedynie niewielkiej przestrzeni i niewykorzystujące specjalistycznego sprzętu.

Wiedza dotycząca prawidłowej techniki, regulowania intensywności, mobilności i profilaktyki przeciążeń będzie mogła być wykorzystywana przez uczestników przez dłuższy czas.

Podobnie podstawowe zasady świadomości sytuacyjnej, deeskalacji i bezpiecznego reagowania na potencjalne zagrożenia mogą znaleźć zastosowanie w codziennym życiu.

Trwałość rezultatów zostanie dodatkowo wsparta poprzez udostępnienie prostego materiału instruktażowego z opisem ćwiczeń i zaleceniami dotyczącymi samodzielnej aktywności.

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

Organizator dąży do tego, aby projekt był dostępny dla osób ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z wymaganiami właściwych przepisów i charakterem realizowanego zadania.

Dostępność architektoniczna

Przed rozpoczęciem projektu zostanie zweryfikowana dostępność wybranej sali, w szczególności możliwość wejścia do budynku, dostęp do przestrzeni ćwiczeń, ciągów komunikacyjnych i zaplecza sanitarnego, a także warunki bezpiecznej ewakuacji.

Dobór przestrzeni plenerowej będzie uwzględniał bezpieczeństwo dojścia, rodzaj nawierzchni i możliwość uczestnictwa osób z ograniczeniami mobilności.

W przypadku stwierdzenia barier zostaną podjęte działania zapewniające wymagany poziom dostępności, a w uzasadnionych ustawowo przypadkach – dostęp alternatywny.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Informacje o rekrutacji, miejscu realizacji i programie zajęć będą przygotowane prostym, zrozumiałym językiem.

Organizator zapewni możliwość zgłoszenia indywidualnych potrzeb przed rozpoczęciem zajęć oraz będzie uzgadniał odpowiedni sposób komunikacji z uczestnikami.

Trenerzy będą przekazywać instrukcje słownie i poprzez demonstrację ruchu. W miarę potrzeb przewidziana jest możliwość dodatkowego indywidualnego objaśniania ćwiczeń i dostosowania sposobu ich prezentacji.

Dostępność cyfrowa

Materiały elektroniczne tworzone w projekcie będą przygotowywane z uwzględnieniem zasad dostępności cyfrowej, w szczególności czytelnej struktury tekstu, odpowiedniego kontrastu, opisowych nagłówków oraz możliwości odczytu maszynowego.

Dostępność zajęć sportowych

Program będzie uwzględniał możliwość dostosowywania ćwiczeń do sprawności i indywidualnych ograniczeń uczestników.

Dla wybranych aktywności przewidziane zostaną warianty o różnym poziomie trudności, mniejszym obciążeniu lub ograniczonym zakresie ruchu. W razie potrzeby będą stosowane ćwiczenia alternatywne, o ile będzie to bezpieczne i zgodne z charakterem zajęć.

Udział w ćwiczeniach kontaktowych z zakresu samoobrony nie będzie obowiązkowy. Możliwe będzie uczestnictwo w formie bezkontaktowej.

Szczegółowe rozwiązania zostaną dostosowane do faktycznych potrzeb uczestników i możliwości obiektu, tak aby zapewnić rzeczywistą, a nie wyłącznie deklaracyjną dostępność.

Bezpieczeństwo uczestników

Bezpieczeństwo będzie jednym z podstawowych priorytetów projektu.

Wszystkie zajęcia będą prowadzone przez przygotowaną do tego kadre, z zachowaniem zasad stopniowania obciążeń, odpowiedniego doboru ćwiczeń i indywidualizacji poziomu trudności.

Przed rozpoczęciem aktywności uczestnicy zostaną zapoznani z podstawowymi zasadami bezpiecznego udziału.

Zajęcia będą obejmowały rozgrzewkę, część główną oraz ćwiczenia wyciszające i regeneracyjne.

Ćwiczenia z elementami samoobrony będą realizowane w sposób kontrolowany, bez intensywnej walki kontaktowej, niebezpiecznych technik i konieczności bezpośredniej konfrontacji fizycznej.

Uczestnicy zostaną poinformowani o obowiązku dostosowania intensywności ćwiczeń do swoich możliwości oraz zgłaszania dolegliwości mogących wpływać na bezpieczeństwo treningu.

Organizator zapewni dostęp do podstawowych środków pierwszej pomocy i przygotuje zasady postępowania w przypadku urazu lub nagłego zdarzenia zdrowotnego.

W przypadku planowania zajęć plenerowych decyzja o ich przeprowadzeniu będzie uzależniona od warunków atmosferycznych, stanu nawierzchni i możliwości zapewnienia bezpieczeństwa.

Promocja i rekrutacja

Promocja zadania będzie koncentrowała się na dotarciu do mieszkańców Rembertowa, ze szczególnym uwzględnieniem osób, które dotychczas nie uczestniczyły w regularnych zajęciach sportowych.

Planowane działania promocyjne obejmą:

publikację informacji o projekcie w lokalnych kanałach internetowych i mediach społecznościowych;

przygotowanie czytelnych materiałów informacyjnych;

udostępnienie zaproszenia w lokalnych grupach społecznościowych;

przekazywanie informacji do podmiotów i instytucji działających na terenie dzielnicy, po uzyskaniu ich zgody;

bezpośrednie zachęcanie mieszkańców do skorzystania z bezpłatnej oferty.

Komunikacja promocyjna będzie opierała się na hasle:

„Twoje ciało. Twoja siła. Twoje bezpieczeństwo. Bez sprzętu. Bez opłat. Bez presji.”

Główne przekazy promocyjne będą akcentowały otwarty charakter zajęć, możliwość udziału osób początkujących, obecność dwóch trenerów – w tym trenerki – oraz praktyczną użyteczność poznawanych ćwiczeń.

W informacjach o projekcie zostanie wskazany fakt finansowania zadania ze środków m.st. Warszawy, zgodnie z wymaganiami wynikającymi z umowy dotacyjnej.

Zarządzanie, monitoring i ewaluacja

Za organizację przedsięwzięcia odpowiadać będzie oferent, który zapewni koordynację działań, kontakt z uczestnikami, współpracę z trenerami, rozliczenie kosztów i przygotowanie dokumentacji zadania.

Monitoring będzie prowadzony na bieżąco i obejmie:

kontrolę realizacji harmonogramu;

weryfikację liczby godzin zajęć;

ewidencję uczestnictwa;

kontrolę zgodności działań z programem;

dokumentowanie realizacji rezultatów;

zbieranie opinii uczestników;

ocenę organizacji i dostępności zajęć.

Po zakończeniu cyklu przewidziana jest krótka ankieta ewaluacyjna, której celem będzie zbadanie satysfakcji uczestników oraz ich samooceny nabytych umiejętności.

Wyniki zostaną wykorzystane do oceny skuteczności zadania i przygotowania końcowej dokumentacji

Społeczna wartość dodana

Projekt wyróżnia się połączeniem aktywności sportowej z praktyczną edukacją dotyczącą bezpieczeństwa osobistego oraz samodzielnego dbania o sprawność.

Uczestnicy nie będą jedynie odbiorcami krótkoterminowych zajęć. Zdobędą podstawowe narzędzia pozwalające wprowadzić ruch do codziennego życia bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Wspólne ćwiczenia mieszkańców w różnym wieku sprzyjać będą budowaniu więzi lokalnych, wzajemnemu wsparciu i zwiększaniu motywacji do aktywności.

Obecność trenerki i trenera zwiększy elastyczność organizacyjną, umożliwi bardziej indywidualne prowadzenie zajęć i pozwoli świadomie budować środowisko sprzyjające udziałowi różnych grup

mieszkańców.

Dzięki otwartej, bezpłatnej formule projekt będzie także wspierał wyrównywanie szans w dostępie do zorganizowanej aktywności fizycznej.

„SILNI I BEZPIECZNI – REMBERTÓW W RUCHU” to inwestycja nie tylko w dziesięć godzin aktywności fizycznej, ale przede wszystkim w wiedzę, dobre nawyki, samodzielność i poczucie sprawczości mieszkańców.

Projekt wpisuje się bezpośrednio w zadanie publiczne dotyczące wspierania i upowszechniania kultury fizycznej, realizując je w sposób lokalny, dostępny, praktyczny i nastawiony na długofalowe korzyści społeczne.

Miejsce realizacji

ul. gen. Karola Ziemskiego „Wachnowskiego” 22 oraz plener

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba uczestników	20	listy obecności, relacje foto
liczba godzin zajęć	10	program zajęć

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja jest podmiotem podejmującym od 10 lat działania na rzecz upowszechniania aktywności fizycznej, promowania zdrowego stylu życia oraz tworzenia możliwości uczestnictwa w wartościowych inicjatywach sportowych i edukacyjnych.

W ramach planowanego zadania oferent koncentruje się na organizacji ogólnodostępnych form aktywności ruchowej, które odpowiadają na potrzeby osób o różnym wieku, poziomie sprawności i doświadczeniu sportowym. Szczególne znaczenie przypisuje praktycznemu charakterowi zajęć, bezpieczeństwu uczestników oraz przekazywaniu umiejętności możliwych do samodzielnego wykorzystania w codziennym życiu.

Podstawowym założeniem działalności projektowej jest promowanie sportu jako powszechnie dostępnej formy dbania o kondycję fizyczną, sprawność, samodzielność i dobrostan psychofizyczny.

Oferent zakłada realizację przedsięwzięć opartych na profesjonalnym instruktażu, stopniowaniu

poziomu trudności ćwiczeń oraz tworzeniu przyjaznego środowiska treningowego, sprzyjającego uczestnictwu osób rozpoczynających swoją przygodę z aktywnością fizyczną.

W projekcie „SILNI I BEZPIECZNI – REMBERTÓW W RUCHU” oferent zamierza wykorzystać potencjał kalisteniki i treningu funkcjonalnego, łącząc je z podstawową edukacją dotyczącą bezpieczeństwa osobistego. Takie podejście pozwala jednocześnie wspierać rozwój sprawności fizycznej, budowanie pewności działania i kształtowanie postaw odpowiedzialnych za własne bezpieczeństwo.

Ważnym elementem koncepcji organizacyjnej jest zaangażowanie dwóch trenerów, w tym kobiety, co umożliwi indywidualizację zajęć oraz zapewnienie komfortowej i wspierającej atmosfery osobom o różnych potrzebach.

Oferent planuje prowadzić działania w sposób odpowiedzialny, transparentny i zgodny z zasadami dostępności, równego traktowania oraz racjonalnego gospodarowania środkami publicznymi.

Istotną wartością podejmowanych inicjatyw jest ich trwały wymiar edukacyjny. Celem nie jest wyłącznie organizacja pojedynczego wydarzenia sportowego, lecz przekazanie mieszkańcom wiedzy i umiejętności pozwalających kontynuować aktywność fizyczną samodzielnie, bez ponoszenia dodatkowych kosztów.

Realizacja zadania na terenie dzielnicy Rembertów będzie stanowiła wkład oferenta w rozwój lokalnej kultury fizycznej, integrację mieszkańców oraz popularyzację bezpiecznych i dostępnych form ruchu.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja planuje realizację zadania w oparciu o kompetencje merytoryczne i organizacyjne kadry zaangażowanej w przedsięwzięcie, ze szczególnym uwzględnieniem prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych, treningu z wykorzystaniem masy własnego ciała oraz edukacji w zakresie podstaw bezpieczeństwa osobistego.

Projekt zakłada wykorzystanie praktycznej wiedzy i umiejętności dwóch trenerów, w tym trenerki, których zadaniem będzie prowadzenie zajęć, prezentowanie prawidłowej techniki ćwiczeń, dostosowywanie poziomu trudności do możliwości uczestników oraz zapewnienie bezpiecznych i komfortowych warunków treningowych.

Przygotowany program opiera się na sprawdzonych założeniach metodycznych treningu funkcjonalnego i kalisteniki, takich jak stopniowanie obciążeń, nauka podstawowych wzorców ruchowych, indywidualizacja intensywności wysiłku oraz rozwijanie samodzielności treningowej.

Istotnym elementem zadania będzie także wykorzystanie metod edukacyjnych obejmujących demonstrację, instruktaż praktyczny, pracę w parach i niewielkich grupach oraz utrwalanie wiedzy poprzez samodzielne wykonywanie ćwiczeń.

W części poświęconej samoobronie nacisk zostanie położony na działania profilaktyczne, świadomość sytuacyjną, deeskalację konfliktów oraz proste reakcje służące ochronie własnego bezpieczeństwa. Ćwiczenia będą prowadzone w kontrolowanych warunkach, bez agresywnej rywalizacji i niebezpiecznych form kontaktu.

Przyjęty model organizacyjny pozwala połączyć profesjonalny instruktaż ruchowy z indywidualnym podejściem do osób początkujących i uczestników o zróżnicowanym poziomie sprawności.

Realizacja projektu będzie również służyć rozwijaniu lokalnej oferty sportowej oraz upowszechnianiu aktywności fizycznej dostępnej bez konieczności korzystania z płatnej infrastruktury i specjalistycznego sprzętu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe i rzeczowe

Do realizacji zadania przewidziano zaangażowanie dwóch trenerów posiadających kompetencje odpowiednie do prowadzenia zaplanowanych zajęć.

Trener prowadzący – kalistenika i przygotowanie funkcjonalne

Odpowiedzialność za nauczanie prawidłowych wzorców ruchowych, prowadzenie części siłowo-kondycyjnej, dobór ćwiczeń, stopniowanie obciążeń i rozwijanie samodzielności treningowej uczestników.

Trenerka prowadząca – elementy samoobrony i zajęcia ogólnorozwojowe

Odpowiedzialność za współprowadzenie zajęć, przekazywanie podstaw wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa osobistego, demonstrację ćwiczeń, wspieranie uczestników i prowadzenie wybranych części programu zgodnie z posiadanymi kwalifikacjami.

Podział szczegółowych obowiązków będzie odpowiadał rzeczywistym kompetencjom i doświadczeniu kadry.

Obecność dwojga trenerów podczas wszystkich spotkań umożliwi odpowiednią kontrolę przebiegu ćwiczeń, podział na podgrupy oraz udzielanie dodatkowego wsparcia osobom wymagającym bardziej indywidualnego podejścia.

Zaplecze rzeczowe obejmie przestrzeń treningową oraz podstawowe wyposażenie potrzebne do ćwiczeń, w szczególności maty, znaczniki treningowe, sprzęt pomocniczy i środki higieniczne.

Głównym narzędziem treningowym pozostanie masa własnego ciała uczestników.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie trenera prowadzącego oraz asystentki wspierającej 180zł*10h	1 800,00		

2.	Przygotowanie programu i materiałów treningowych - również w postaci video oraz PDF z dostosowaniem do osób ze specjalnymi potrzebami	800,00		
3.	Wynajem i przygotowanie sali	1 200,00		
4.	Promocja i rekrutacja	600,00		
5.	Koordinacja i dokumentacja projektu	300,00		
6.	Ubezpieczenie i zabezpieczenie organizacyjne	300,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5 000,00	4 500,00	500,00

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.