

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	Gmina Skawina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

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 Fuco, 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: , 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)	

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Tai Chi w Parku – aktywny i zdrowy senior			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	20.07.2026	Data zakończenia	17.10.2026

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

Opis zadania

Celem projektu jest poprawa kondycji fizycznej i psychicznej seniorów poprzez organizację cyklu ogólnorozwojowych zajęć Tai Chi w przestrzeni plenerowej. Zadanie ma wspierać aktywność społeczną osób starszych, przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu, poprawiać sprawność ruchową oraz uczyć technik relaksacyjnych i prawidłowych wzorców ruchowych wpływających na bezpieczeństwo w codziennym funkcjonowaniu.

Realizacja projektu przyczyni się do:

- * zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców,
- * poprawy równowagi, koordynacji i mobilności,
- * ograniczenia ryzyka upadków,
- * nauki świadomej pracy z oddechem,
- * redukcji napięcia i stresu,
- * integracji lokalnego środowiska seniorów,
- * promocji zdrowego stylu życia.

☐

Grupa docelowa

Mieszkańcy Gminy Skawina w wieku 60+.

Liczebność grupy:

- * minimum 15 osób,
- * maksimum 30 osób.

Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Projekt obejmuje organizację 4 spotkań plenerowych, każde po 2 godziny zegarowe, prowadzonych przez wykwalifikowanego instruktora Tai Chi.

łącznie zostanie zrealizowanych:

- * 8 godzin zajęć
- * 4 spotkania

Ćwiczenia będą prowadzone w spokojnym tempie i dostosowane do możliwości osób starszych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani szczególna sprawność fizyczna.

☐

Program zajęć

Spotkanie 1 – Podstawy świadomego ruchu i prawidłowej postawy

Zakres:

- * wprowadzenie do Tai Chi,
- * zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń,
- * prawidłowa postawa ciała,
- * nauka stabilnego stania,
- * ćwiczenia poprawiające mobilność stawów,
- * podstawowe techniki oddechowe,
- * ćwiczenia rozluźniające.

☐

Spotkanie 2 – Równowaga i koordynacja

Zakres:

- * ćwiczenia poprawiające stabilność,
- * wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi,
- * nauka bezpiecznego przenoszenia ciężaru ciała,
- * ćwiczenia koordynacyjne,
- * płynne sekwencje ruchowe,
- * ćwiczenia uważności.

☐

Spotkanie 3 – Redukcja stresu i relaksacja

Zakres:

- * techniki świadomego oddychania,
- * ćwiczenia relaksacyjne,
- * elementy medytacji w ruchu,
- * ćwiczenia poprawiające koncentrację,
- * nauka wyciszania organizmu,
- * wpływ aktywności na zdrowie psychiczne.

☐

Spotkanie 4 – Profilaktyka zdrowotna i utrwalanie umiejętności

Zakres:

- * powtórzenie poznanych sekwencji,
- * ćwiczenia poprawiające gibkość,
- * trening płynności ruchów,
- * ćwiczenia wspierające prawidłową postawę,

- * wskazówki dotyczące samodzielnych ćwiczeń w domu,
- * wspólne zakończenie programu.

☐

Metody pracy

Zajęcia będą prowadzone metodą warsztatową i praktyczną. Każde spotkanie obejmie:

- * rozgrzewkę,
- * ćwiczenia oddechowe,
- * naukę elementów Tai Chi,
- * ćwiczenia równoważne,
- * ćwiczenia koordynacyjne,
- * elementy relaksacji,
- * stretching i wyciszenie organizmu.

Program zostanie dostosowany do możliwości uczestników oraz prowadzony z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

☐

Rezultaty zadania

W ramach projektu zostanie:

- * przeprowadzonych 8 godzin zajęć Tai Chi,
- * zorganizowane 4 spotkania plenerowe,
- * objętych wsparciem minimum 15 seniorów,
- * zwiększona aktywność fizyczna uczestników,
- * poprawiona równowaga i koordynacja ruchowa,
- * przekazana wiedza dotycząca ćwiczeń oddechowych i metod radzenia sobie ze stresem,
- * wzmocniona integracja lokalnego środowiska seniorów.

☐

Harmonogram

Spotkanie 1 (2 godziny)

Podstawy Tai Chi, prawidłowa postawa ciała, ćwiczenia oddechowe i mobilizacyjne.

Spotkanie 2 (2 godziny)

Ćwiczenia równowagi, koordynacji oraz płynnych sekwencji ruchowych.

Spotkanie 3 (2 godziny)

Techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe oraz redukcja stresu.

Spotkanie 4 (2 godziny)

Powtórzenie materiału, ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonywania.



Zakładane efekty społeczne

Projekt zachęci seniorów do regularnej aktywności fizycznej, stworzy przestrzeń do integracji mieszkańców oraz wyposaży uczestników w praktyczne umiejętności pozwalające dbać o zdrowie, sprawność i dobrostan psychiczny. Zdobyte nawyki będą mogły być wykorzystywane także po zakończeniu projektu, zwiększając samodzielność i jakość życia osób starszych.

Przygotujemy też:

- materiały wideo z ćwiczeniami - aby uczestnicy mogli i potrafili sami w domu kontynuować ćwiczenia.

minimum przygotowanych wideo: 4

Dostosowane zostaną do osób ze specjalnymi potrzebami - min lektor, napisy

Miejsce realizacji

Zajęcia będą realizowane na terenie Gminy Skawina, w ogólnodostępnej przestrzeni rekreacyjnej (park, teren zielony lub inna przestrzeń umożliwiająca bezpieczne prowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu). W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych organizator zapewni możliwość przeprowadzenia zajęć w sali dostosowanej do prowadzenia aktywności ruchowej dla seniorów.

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	15	imienne listy obecności
liczba godzin zajęć	8	program zajęć, dzienniki, relacja foto

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 od wielu lat realizującą działania z zakresu edukacji, aktywizacji społecznej oraz promocji zdrowego i aktywnego stylu życia. Organizacja prowadzi projekty skierowane do dzieci, młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów, współpracując z jednostkami samorządu terytorialnego, instytucjami publicznymi i organizacjami społecznymi.

Misją Fundacji jest zwiększanie aktywności mieszkańców oraz budowanie silnych społeczności lokalnych poprzez organizację wartościowych przedsięwzięć edukacyjnych, sportowych i profilaktycznych. Wszystkie działania prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę z zachowaniem wysokich standardów organizacyjnych i bezpieczeństwa.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji zajęć ruchowych, warsztatów edukacyjnych oraz projektów aktywizujących mieszkańców finansowanych ze środków samorządowych i publicznych. Zrealizowała liczne programy skierowane do seniorów obejmujące aktywność fizyczną, profilaktykę zdrowotną, edukację w zakresie bezpieczeństwa oraz działania integracyjne.

Instruktorzy współpracujący z Fundacją posiadają doświadczenie w prowadzeniu zajęć ogólnorozwojowych, ćwiczeń poprawiających równowagę, koordynację i mobilność, a także treningów opartych na spokojnych formach aktywności ruchowej. Dotychczas realizowane przedsięwzięcia cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników i pozytywnymi opiniami, potwierdzając skuteczność przyjętych metod pracy.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne oraz sprzętowe Fundacji.

Zasoby kadrowe obejmują wykwalifikowanego instruktora prowadzącego zajęcia Tai Chi oraz osoby odpowiedzialne za organizację, promocję i koordynację projektu.

Zasoby rzeczowe obejmują w szczególności maty do ćwiczeń, przenośny sprzęt nagłaśniający, materiały informacyjne dla uczestników, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne wyposażenie organizacyjne.

Fundacja dysponuje doświadczeniem organizacyjnym umożliwiającym sprawną realizację projektu, prowadzenie rekrutacji uczestników, promocję wydarzenia, dokumentację przebiegu zadania oraz rozliczenie projektu zgodnie z wymaganiami konkursu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Wynagrodzenie instruktora Tai Chi 8h x 150zł (dwuosobowa obsada zajęć: kobieta i mężczyzna dla zadbania o komfort uczestników)	1 200,00		
2.	OC i NNW	300,00		
3.	Koordinacja i obsługa organizacyjna projektu	300,00		
4.	Promocja i rekrutacja uczestników (plakaty, grafiki, media społecznościowe)	300,00		
5.	Materiały dla uczestników (ćwiczenia do samodzielnego wykonywania, materiały edukacyjne)	1 000,00		
6.	Zakup sprzętu (dodatowe maty, gumy oporowe, woda, wyposażenie organizacyjne) wkład własny	500,00		
7.	Koszty logistyczne - transport	600,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4 200,00	3 700,00	500,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją* ;
- wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 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:

- Wyciąg z rejestru (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
- Dokumenty potwierdzające doświadczenie, kwalifikacje i uprawnienia osób zaangażowanych przy realizacji zadania (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
- Oświadczenie o spełnieniu minimalnych wymagań służących zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (*obligatoryjny - złożony elektronicznie*)
- Lista osób dopuszczonych do kontaktu z osobami nieletnimi (*obligatoryjny - złożony elektronicznie*)
- Oświadczenie - przeciwdziałanie zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (*obligatoryjny - złożony elektronicznie*)
- Oświadczenie, że w zadaniu nie będą brały udziału osoby małoletnie (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

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.