

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	Zarząd Województwa Mazowieckiego
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 Inkubator Inicjatyw Lokalnych , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001024362 , Kod pocztowy: 05-500 , Poczta: Piaseczno , Miejscowość: Piaseczno , Ulica: Jana Pawła II , Numer posesji: 29 , Województwo: mazowieckie , Powiat: piaseczyński , Gmina: Piaseczno , Strona www: www.ssc.eu , Adres e-mail: fundacja@ssc.eu , Numer telefonu: 789100600 ,	
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)	Jarosław Mika Adres e-mail: j.mika@ssc.eu Telefon: 789100600

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Harmonia Ruchu - Zdrowy Kręgosłup			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.04.2024	Data zakończenia	29.06.2024

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

Opis zadania

Lokalizacja: Stadion GOSIR, Piaseczno

Data: Cykl zajęć tygodniowych od kwietnia do czerwca 2024

Organizatorzy:

Samorząd Województwa Mazowieckiego

Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych

Przegląd Piaseczyński - tygodnik o zasięgu powiatowym

Stowarzyszenie Rekreacyjno-Sportowe „Kondycja”

GOSIR Piaseczno

O Projekcie:

Projekt "Harmonia Ruchu - Zdrowy Kręgosłup" to inicjatywa mająca na celu promowanie zdrowia kręgosłupa poprzez regularne ćwiczenia statyczne i dynamiczne, w tym stretching i rozciąganie. Skierowany jest do osób w każdym wieku, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów, osób po kontuzjach, w rehabilitacji, aktywnych sportowców oraz wszystkich pragnących poprawić swoją kondycję fizyczną i elastyczność.

Cel Projektu:

Celem jest edukacja na temat korzyści płynących z regularnych ćwiczeń rozciągających, poprawa zakresu ruchomości stawów, zmniejszenie napięcia mięśniowego, a także promowanie aktywnego trybu życia jako metody na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.

Program Zajęć:

Zajęcia Statyczne i Dynamiczne: Uczestnicy będą mieli okazję do uczestnictwa w zajęciach skupiających się na rozciąganiu i wzmacnianiu mięśni wspierających kręgosłup.

Stretching: Sesje rozciągające poprawiające elastyczność mięśni i zakres ruchu w stawach, redukujące ryzyko kontuzji.

Warsztaty z certyfikowanym trenerem: Spotkania które pomogą zrozumieć znaczenie prawidłowej postawy i nauczyć technik samodzielnego dbania o zdrowy kręgosłup.

Relaksacja i Mindfulness: Zajęcia mające na celu odprężenie i redukcję stresu, poprawiające świadomość własnego ciała.

Dostępność:

Dostępność Architektoniczna: Dostępność Architektoniczna: Stadion Miejski w Piasecznie jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, oferując łatwy dostęp do wszystkich obszarów, w tym bezbarierowe wejścia, toalety i miejsca na trybunach.

Dostępność Cyfrowa i Informacyjno-Komunikacyjna: Wszystkie informacje o zajęciach będą dostępne na stronie internetowej www.przeglądpiaseczynski.pl (sekcja zdrowie), oraz w mediach społecznościowych, zapewniając łatwy dostęp do programu. Informacje będą prezentowane w sposób przystępny, z użyciem jasnego i zrozumiałego języka.

Uczestnictwo:

Zajęcia są otwarte dla wszystkich zainteresowanych, z obowiązkową wcześniejszą rejestracją online. Udział w projekcie jest bezpłatny, dzięki wsparciu organizatorów i partnerów.

Promocja Wydarzenia:

Projekt będzie szeroko promowany w mediach lokalnych, mediach społecznościowych oraz przez współpracujące instytucje, aby dotrzeć do jak największej liczby zainteresowanych.

Zaproszenie:

Zapraszamy do udziału w projekcie "Harmonia Ruchu - Zdrowy Kręgosłup" osoby pragnące zadbać o swoje zdrowie, poprawić elastyczność i siłę mięśniową oraz cieszyć się lepszą jakością życia. To wyjątkowa okazja, aby pod okiem specjalistów pracować nad swoim ciałem, odnajdując równowagę i harmonię między umysłem a ciałem.

Miejsce realizacji

Stadion Miejski GOSiR, 1 Maja 16, 05-500 Piaseczno

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 projektu	100 osób	Rejestracja online, lista obecności na zajęciach
Poprawa świadomości na temat zdrowia kręgosłupa	50% uczestników wyraża zwiększoną wiedzę, poprzez uzupełnienie ankiety	Ankiety po zakończeniu cyklu zajęć
Poprawa ogólnej kondycji fizycznej	75% uczestników zgłasza poprawę kondycji	Ankiety ewaluacyjne, obserwacje prowadzących zajęcia
Rozwój wspólnoty lokalnej wokół aktywności fizycznej	Utworzenie grupy wsparcia/klubu dla uczestników projektu	Rejestracja nowych członków w grupie wsparcia, obserwacje społecznościowe

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych została zarejestrowana 13 marca 2023 roku i od tego czasu aktywnie działa na rzecz społeczności lokalnej w powiecie piaseczyńskim, koncentrując swoje działania na przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu, promowaniu inicjatyw społecznych i projektów obywatelskich. Fundacja, wykorzystując nowoczesne i tradycyjne media, skutecznie promuje dostęp do kultury fizycznej, zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej w formach zespołowych i indywidualnych. Dzięki współpracy z Stowarzyszeniem Rekreacyjno-Sportowym „Kondycja”, Fundacja wnosi unikalne kompetencje w zakresie organizacji, komunikacji i promocji wydarzeń sportowych.

Stowarzyszenie Kondycja, z kolei, wnosi do partnerstwa swoje bogate doświadczenie w organizacji imprez sportowych i promowaniu zdrowego stylu życia. Działania Stowarzyszenia obejmują organizację zlotów, festynów, konkursów oraz innych masowych imprez sportowo-rekreacyjnych, co doskonale komplementuje cele Fundacji w zakresie wspierania kultury fizycznej i aktywnego wypoczynku.

Główne Cele Oferenta:

Przeciwdziałanie Wykluczeniu Społecznemu: Zapewnienie równego dostępu do informacji i aktywności kulturalnych, sportowych oraz edukacyjnych.

Promocja Zdrowego Stylu Życia: Wykorzystanie zasobów medialnych, w tym Przegląd Piaseczyński, Przegląd Regionalny i Przegląd Otwocki, do szerokiej promocji wydarzeń sportowych.

Rozwój Kultury i Sztuki: Wzbogacenie działań edukacyjnych o elementy sportowe, promujące zdrowy styl życia jako istotny aspekt kultury współczesnej.

Wspieranie Rozwoju Społeczności Lokalnych: Organizacja wydarzeń sportowych jako platforma do prezentacji talentów sportowych i promocji aktywnego udziału w życiu społecznym.

Edukacja i Rozwój Demokracji: Promowanie wartości demokratycznych poprzez sport i aktywność obywatelską.

Fundator i Lider:

Jarosław Mika, fundator i Prezes Zarządu Fundacji, jest również Prezesem Zarządu w MIKAWAS Sp. z o. o., wydawcy lokalnych tygodników informacyjnych. Jego doświadczenie w zarządzaniu projektami, komunikacji i promocji, w połączeniu z pasją do rozwoju społeczności lokalnych, stanowi solidną podstawę dla skutecznej realizacji projektów Fundacji.

Partnerstwo na rzecz Rozwoju:

Współpraca Fundacji Inkubator Inicjatyw Lokalnych ze Stowarzyszeniem Kondycja stanowi przykład efektywnego połączenia sił na rzecz wspólnego celu - promowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Dzięki tej synergii, oferent jest w stanie realizować projekty o szerokim zasięgu społecznym, przyczyniając się do budowania silniejszej, zdrowszej i bardziej zaangażowanej społeczności.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

W 2023 roku, Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych oraz Stowarzyszenie Kondycja, dzięki wspólnym wysiłkom w organizacji szeregu imprez sportowych i inicjatyw promujących zdrowy styl życia, zgromadziły cenne doświadczenie i wiedzę na temat potrzeb i oczekiwań społeczności lokalnej na Mazowszu. Realizacja projektów takich jak Mityng "Rozbiegajmy Piaseczno",

Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików w Lekkiej Atletyce, Gminna Olimpiada Młodzieży Szkolnej (GOMS), Bieg "Piaseczyńska Piątka" oraz Memoriał Sławomira Roślona, nie tylko przyczyniła się do wzrostu świadomości na temat znaczenia aktywności fizycznej, ale także ujawniła potrzebę dalszego wsparcia społeczności w zakresie zdrowia i dobrostanu.

Wnioski z Realizacji Poprzednich Projektów:

Podczas realizacji tych inicjatyw, obie organizacje zauważyły wyraźne zainteresowanie uczestników działaniami skupiającymi się na poprawie kondycji fizycznej, elastyczności oraz zdrowia kręgosłupa. Feedback od uczestników, ich entuzjazm oraz widoczne korzyści zdrowotne stały się inspiracją do stworzenia projektu "Aktywność dla Zdrowia - Harmonia Ciała i Umysłu". Uświadomienie sobie, że regularne ćwiczenia statyczne, stretching oraz rozciąganie mogą znacząco poprawić jakość życia, zmotywowało Fundację i Stowarzyszenie do dalszego działania w tym kierunku.

Odpowiedź na Potrzeby Społeczności:

Zrozumienie, że zdrowy kręgosłup i ogólna kondycja fizyczna są kluczowe dla zachowania aktywności i dobrego samopoczucia na każdym etapie życia, skłoniło obie organizacje do zaproponowania projektu, który byłby naturalnym i potrzebnym uzupełnieniem ich misji. "Aktywność dla Zdrowia - Harmonia Ciała i Umysłu" ma na celu nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale także zapewnienie praktycznych narzędzi do dbania o własne ciało i umysł.

Misja i Wizja Projektu:

Projekt "Aktywność dla Zdrowia - Harmonia Ciała i Umysłu" jest bezpośrednią odpowiedzią na zgłaszane potrzeby i oczekiwania uczestników poprzednich wydarzeń. Jego misją jest zapewnienie dostępu do wiedzy i aktywności wspierających zdrowie kręgosłupa oraz ogólną kondycję fizyczną, co przyczyni się do poprawy jakości życia mieszkańców Mazowsza. Realizując ten projekt, Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych i Stowarzyszenie Kondycja dążą do stworzenia trwałej wartości dla społeczności, promując aktywny i świadomy styl życia.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych, wykorzystując swoje zasoby, jest doskonale przygotowana do realizacji projektu skupiającego się na promowaniu zdrowego stylu życia poprzez regularne ćwiczenia statyczne, stretching oraz rozciąganie.

Poniżej przedstawiono szczegółowy opis zaktualizowanych zasobów, które zostaną wykorzystane w ramach tego zadania:

Zasoby Kadrowe:

Jarosław Mika - Jego doświadczenie w zarządzaniu projektami będzie kluczowe dla skutecznego planowania i realizacji projektu.

Zespół Dziennikarski - Odpowiedzialny za tworzenie i rozpowszechnianie treści promujących projekt, w tym artykułów, reportaży i materiałów wideo.

Graficy - Joanna Kulesza i Vlad Hryhoryshak, którzy zapewnią profesjonalne przygotowanie materiałów wizualnych wspierających promocję projektu.

Zespół Reklamy - Specjaliści ds. marketingu i reklamy zajmą się promocją projektu, zwiększając jego zasięg i widoczność.

Mateusz Durlik - Wnosi doświadczenie w branży mediowej, kluczowe dla skutecznej promocji projektu.

Zasoby Rzeczowe Fundacji:

Sprzęt do Ćwiczeń Statycznych i Stretchingu - Wysokiej jakości maty do jogi, piłki do ćwiczeń, taśmy oporowe, wałki do masażu i inne akcesoria, które są niezbędne do prowadzenia zajęć z zakresu rozciągania i wzmacniania mięśni.

Kwalifikowani Trenerzy:

Trenerzy i Instruktorzy - W tym Renata Paradowska, Oliwia Paradowska - certyfikowany trener i dietetyk. Ich doświadczenie i wiedza są fundamentem dla prowadzenia zajęć, które będą dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników projektu, z naciskiem na poprawę kondycji fizycznej, elastyczności oraz zdrowia kręgosłupa.

Podsumowanie:

Dzięki połączeniu zasobów kadrowych, rzeczowych, technicznych oraz dostępu do kwalifikowanych trenerów, Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych i Stowarzyszenie Kondycja są w pełni przygotowane do realizacji projektu "Harmonia Ruchu - Zdrowy Kręgosłup". Te zasoby umożliwią skuteczną organizację, promocję i przeprowadzenie zajęć, które przyczynią się do poprawy zdrowia i dobrostanu uczestników, promując jednocześnie aktywny i świadomy styl życia w społeczności lokalnej.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie dla Trenerów i Instruktorów	6 000,00		
2.	Wynajem Miejsca	1 000,00		
3.	Napoje regenerujące	500,00		
4.	Nagrody i pamiątki dla uczestników	1 000,00		
5.	Promocja wydarzenia	3 500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		12 000,00	10 000,00	2 000,00

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. Wypis z ewidencji stowarzyszeń (*fakultatywny*)
 2. Statut (*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.