

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 Suchy Las
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych

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: gostyński , Gmina: Poniec , Strona www: www.kraversi.eu , Adres e-mail: erwin.garbarczyk@gmail.com , Numer telefonu: +48726571918 ,	
Adres korespondencji: Kod pocztowy: 64-100 , Poczta: leszno , Miejscowość: leszno , Ulica: grottgera , Numer posesji: 31b , Numer lokalu: 1 , Województwo: wielkopolskie , Powiat: Leszno , Gmina: m. Leszno ,	
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	Siła Kobiet 360° – Kalistenika, Crossfit, Pierwsza Pomoc			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	01.10.2025	Data zakończenia	21.12.2025

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

Opis zadania

Zadanie zakłada organizację cyklu zajęć sportowo-edukacyjnych wyłącznie dla kobiet 16+ z terenu Gminy Suchy Las. Połączenie kalisteniki (ćwiczeń z ciężarem własnego ciała), elementów domowego crossfitu oraz praktycznych warsztatów z pierwszej pomocy odpowiada na rosnące zapotrzebowanie kobiet na skuteczną aktywność fizyczną, poprawę kondycji i bezpieczeństwa w codziennym życiu.

Cel:

- wzmocnienie sprawności fizycznej i wydolności,
- pokazanie, że efektywny trening możliwy jest bez drogiego sprzętu i siłowni,
- rozwój świadomości zdrowotnej i bezpieczeństwa poprzez praktykę pierwszej

pomocy.

Obie sale zapewniają przestrzeń do ćwiczeń w grupie, dostęp do sanitariatów i możliwość ustawienia torów treningowych.

Odbiorczynie (wyłącznie mieszkanki gminy)

- Kobiety od 16 roku życia wzwyż.
- Każde zajęcia dla min. 15 uczestniczek (do 20).
- Udział potwierdzony poprzez formularz zgłoszeniowy z oświadczeniem o zamieszkanu na terenie gminy (zgodnie z wymogiem naboru).
- Osoby 16–17 lat – udział wyłącznie za zgodą opiekuna prawnego.

Harmonogram – dokładne terminy i czas trwania

Każda lokalizacja: 4 spotkania × 2 godziny = razem 8 spotkania (16 godzin).

Minimum uczestników: 15/grupa, max: 40/grupa

Biedrusko, Zjednoczenia 6

- 4 października 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 11 października 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 8 listopada 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 15 listopada 2025 (sobota), 10:00–12:00

Suchy Las, Szkolna 16

- 18 października 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 25 października 2025 (sobota), 10:00–12:00
- 9 listopada 2025 (niedziela), 10:00–12:00
- 16 listopada 2025 (niedziela), 10:00–12:00

Każde 2-godzinne spotkanie obejmuje moduły praktyczne:

1. Kalistenika – siła z własnym ciałem (40 min)
- podstawy: pompki, przysiady, planki, podpory, ćwiczenia izometryczne,
- progresje dostosowane do poziomu uczestniczek,
- praca nad stabilizacją, równowagą i elastycznością.

2. Domowy crossfit (40 min)
 - obwody treningowe imitujące popularny crossfit,
 - wykorzystanie prostego sprzętu domowego (butelki z wodą, krzesła, ręczniki, plecak),
 - krótkie, intensywne serie poprawiające kondycję,
 - nacisk na bezpieczną technikę i skalowanie trudności.
3. Pierwsza pomoc (30 min)
 - resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) – ćwiczenia na fantomie,
 - pozycja bezpieczna, wezwanie pomocy, AED (prezentacja),
 - pomoc przy zasłabnięciach i urazach typowych w życiu codziennym,
 - omówienie „apteczki kobiecej” do domu i auta.
4. Podsumowanie i stretching regeneracyjny (10 min)
 - rozciąganie, oddech i wskazówki do samodzielnej pracy.

Unikalność

- Ćwiczenia możliwe do powtarzania w warunkach domowych,
- Połączenie aktywności fizycznej z elementami ratownictwa – bezpieczeństwo w ujęciu kompleksowym,
- Program dedykowany wyłącznie kobietom – bezpieczna atmosfera sprzyjająca aktywizacji i integracji.

Promocja realizowanego zadania (w tym Gmina Suchy Las)

Obowiązkowe oznaczenia gminy będą obecne we wszystkich materiałach.

- Plakaty i ulotki z logotypem/herbem Gminy Suchy Las oraz formułą: „Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Suchy Las”.
- Posty w mediach społecznościowych (zapowiedzi, rekrutacja, relacje, min. 6 publikacji).
- Informacja na stronie internetowej (formularz zapisów, harmonogram, opis zadania).
- Relacje fotograficzne – dokumentacja przebiegu z widocznym oznaczeniem gminy.

Rekrutacja

- Formularz online i zgłoszenia telefoniczne.
- Zasada: pierwszeństwo dla mieszkanek gminy + priorytet dla osób, które nie korzystały wcześniej z podobnych zajęć (zwiększanie zasięgu).
- Udział potwierdzany SMS/e-mail; lista rezerwowa.

Dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami

- Ćwiczenia dostosowane (np. kalistenika przy ścianie, na krześle),
- Pierwsza pomoc – nauka również w wariantach uproszczonych,
- Materiały w dużej czcionce i prostym języku,
- Weryfikacja barier architektonicznych sal (parter/winda).

Rezultaty i wskaźniki

- 8 spotkań, 16 godzin łącznych zajęć,
- Min. 80% uczestniczek zadeklaruje poprawę kondycji i wiedzy o bezpieczeństwie,
- Min. 60% uczestniczek – deklaracja chęci kontynuacji aktywności,

- Powstanie materiału edukacyjnego PDF: „Domowy trening i pierwsza pomoc dla kobiet”.

Monitorowanie i ewaluacja

- Listy obecności,
- Ankiety satysfakcji przed i po zajęciach,
- Raport instruktorek i ratownika,
- Dokumentacja fotograficzna i sprawozdanie z promocji.

Ryzyka i plan B

- Niska frekwencja – intensyfikacja promocji, zmiana godziny zajęć,
- Nieobecność instruktora – współpraca z instruktorem rezerwowym,
- Awaria sprzętu – trening zastępczy bez sprzętu (program z ciężarem własnym ciała).

Zobowiązania wobec Gminy Suchy Las

- Podpisanie umowy w 14 dni,
- Pełne stosowanie oznaczeń i informacji o źródle finansowania,
- Sporządzenie sprawozdania merytoryczno-finansowego wraz z dokumentacją.

Projekt łączy aktywność fizyczną, edukację zdrowotną i bezpieczeństwo życia codziennego. Jest w pełni zgodny z wymogami naboru – podaje konkretne terminy, miejsca, minimalną liczbę uczestniczek, zawiera opis promocji, dostępności i rezultatów.

Miejsce realizacji

Miejsca realizacji (wyłącznie teren Gminy Suchy Las)

- sala taneczna: Biedrusko – ul. Zjednoczenia 6, 62-003 Biedrusko
- sala taneczna: Suchy Las – ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las

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	16	program zajęć, relacja foto
liczba uczestniczek (mieszkanek Gminy)	30	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 działającą od 2016 roku na terenie całej Polski, której misją jest wspieranie rozwoju społeczności lokalnych poprzez sport, edukację i innowacyjne projekty kulturowo-technologiczne. Prowadzimy działania z zakresu aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej, samoobrony, edukacji młodzieży oraz integracji międzypokoleniowej. Nasze inicjatywy łączą tradycyjne formy zajęć z nowoczesnymi rozwiązaniami (AR/VR, gry terenowe, nowatorskie metody treningowe).

Organizacja posiada własną bazę sprzętową (maty, fantomy do pierwszej pomocy, sprzęt sportowy) oraz doświadczoną kadrę instruktorską i ratowniczą. Dzięki temu możemy prowadzić zajęcia zarówno w warunkach sal zamkniętych, jak i w plenerze, z zachowaniem wszystkich wymogów bezpieczeństwa oraz dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja FUCCO zrealizowała dotychczas ponad 60 projektów sportowych i edukacyjnych finansowanych ze środków samorządowych i ministerialnych, m.in.:

- cykle zajęć samoobrony i aktywności fizycznej dla kobiet w gminach: Leszno, Września, Michałowice, Kępno, Kluczbork, Warszawa (różne dzielnice),
- zajęcia ogólnorozwojowe i cross-treningowe dla dzieci i młodzieży w ramach programów „Bezpieczne Lato”, „Program Klub”, „Akcja Lato”,
- warsztaty z zakresu pierwszej pomocy prowadzone w szkołach, podczas półkolonii oraz w cyklach zajęć sportowych,
- projekty edukacyjne łączące sport i nowoczesne technologie (np. treningi w VR, aplikacje AR promujące ruch i ekologię).

W każdym z powyższych działań uczestniczyły setki mieszanek i mieszkańców, a prowadzone zajęcia uzyskały bardzo wysokie oceny w ankietach ewaluacyjnych (średnia satysfakcji powyżej 90%). Instruktorzy współpracujący z Fundacją posiadają państwowe uprawnienia instruktorskie, certyfikaty pierwszej pomocy oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z różnymi grupami wiekowymi, w tym w prowadzeniu zajęć wyłącznie dla kobiet.

Dzięki temu oferent gwarantuje profesjonalną realizację zadania, wysoką frekwencję oraz trwałe efekty w postaci wzrostu aktywności fizycznej i świadomości zdrowotnej mieszanek Gminy Suchy Las.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Kadra i organizacja

- Instruktor ka listeniki i crossfitu – z doświadczeniem w pracy z kobietami początkującymi.
- Ratownik medyczny/instruktor pierwszej pomocy – prowadzi moduły edukacyjne.
- Koordynator projektu, osoba ds. promocji i rekrutacji.

Zapewniamy:

- maty, taśmy, hantle i drobny sprzęt treningowy,

- fantomy RKO, apteczki pokazowe, AED szkoleniowe,
- środki dezynfekcji, apteczkę realną.
- OC i NWW

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Instruktor/ka kalisteniki i crossfitu – 12h × 100 zł/h = 1 200 zł	1 200,00		
2.	Instruktor/ratownik medyczny (pierwsza pomoc) – 4 spotkania × 1h × 100 zł/h = 400 zł	400,00		
3.	Koordinacja zadania (rekrutacja, kontakt z uczestniczkami, sprawozdawczość) – 1 osoba × ryczałt = 200 zł	200,00		
4.	Wynajem sal w dwóch lokalizacjach (Biedrusko i Suchy Las) – 8 spotkań × 100 zł = 800 zł	800,00		
5.	Materiały treningowe (taśmy, maty, drobny sprzęt crossfitowy, amortyzacja sprzętu własnego) – 400 zł - WKŁAD WŁASNY	400,00		
6.	Fantomy do RKO, apteczki pokazowe, materiały edukacyjne (ulotki „Pierwsza pomoc dla kobiet”) – 300 zł -WKŁAD WŁASNY	300,00		
7.	Projekt i druk plakatów/ulotki (30 plakatów A3 + 200 ulotek) – 300 zł	300,00		
8.	Kampania w social media (grafiki, posty sponsorowane) – 200 zł	200,00		
9.	Rezerwa techniczna (środki dezynfekcji, woda dla uczestniczek) – 150 zł - WKŁAD WŁASNY	150,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		3 950,00	3 100,00	850,00

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.....

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.