

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 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: , Adres e-mail: [REDACTED], 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)	[REDACTED] [REDACTED]

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Tai Chi dla zdrowia i sprawności – aktywizacja seniorów województwa mazowieckiego			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	18.03.2026	Data zakończenia	15.06.2026

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

Opis zadania

Zadanie polega na realizacji cyklu zajęć Tai Chi skierowanych do mieszkańców województwa mazowieckiego w wieku senioralnym. Projekt obejmuje utworzenie dwóch grup ćwiczeniowych liczących po 15–20 osób, działających w dwóch lokalizacjach: Nowe Miasto nad Pilicą (ul. 11 Listopada 57) oraz Łosice (ul. Bialska 13).

Każda grupa zrealizuje minimum 20 godzin zajęć w okresie 3 miesięcy, w formule około 2 godzin zegarowych tygodniowo. Zajęcia będą odbywać się w salach zamkniętych, w bezpiecznych i komfortowych warunkach, dostosowanych do potrzeb osób starszych.

Celem zadania jest upowszechnianie kultury fizycznej wśród seniorów, promocja zdrowego stylu życia oraz poprawa sprawności fizycznej i psychicznej uczestników. Tai Chi jako forma ruchu jest szczególnie rekomendowana dla osób starszych – łączy łagodną aktywność fizyczną z ćwiczeniami oddechowymi i koncentracją, poprawiając równowagę, koordynację, mobilność oraz samopoczucie, przy jednoczesnym niskim ryzyku kontuzji. Zajęcia tego typu są nadal rzadko spotykane w mniejszych miejscowościach, co zwiększa ich atrakcyjność i innowacyjność na tle standardowych form aktywności seniorów.

Rekrutacja do projektu będzie miała charakter otwarty, prowadzona poprzez plakaty, informacje w miejscach publicznych, media społecznościowe oraz współpracę z lokalnymi instytucjami i środowiskami senioralnymi. Udział w zajęciach będzie bezpłatny.

Realizacja zadania przyczyni się do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej seniorów, przeciwdziałania izolacji społecznej oraz budowania trwałych, lokalnych grup regularnej aktywności ruchowej w województwie mazowieckim.

Celem realizacji zadania jest:

1. Promowanie i wspieranie rozwoju kultury fizycznej wśród mieszkańców województwa mazowieckiego w wieku senioralnym.
2. Promocja zdrowego stylu życia poprzez regularne, bezpieczne i dostosowane do możliwości seniorów zajęcia ruchowe.
3. Podnoszenie sprawności fizycznej i psychicznej seniorów, w tym równowagi, koordynacji ruchowej, mobilności oraz redukcji stresu i napięć.
4. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i izolacji osób starszych poprzez stworzenie stałych, lokalnych grup aktywności ruchowej.

Zadanie bezpośrednio wpisuje się w cele konkursu, kładąc nacisk na systematyczną aktywność fizyczną oraz profilaktykę zdrowotną w grupie wiekowej szczególnie narażonej na ograniczenia ruchowe.



Opis zadania

Projekt zakłada realizację cyklu zajęć Tai Chi dla mieszkańców województwa mazowieckiego w wieku senioralnym.

Zajęcia będą prowadzone w dwóch lokalizacjach, w dwóch niezależnych grupach:

- Nowe Miasto nad Pilicą – ul. 11 Listopada 57
- Łosice – ul. Bialska 13

Każda grupa będzie liczyć od 15 do 20 uczestników.

Zakres czasowy

- 20 godzin zajęć na grupę
- Okres realizacji: 3 miesiące
- Częstotliwość: ok. 2 godziny zegarowe tygodniowo

Łącznie projekt obejmuje 40 godzin zajęć Tai Chi.

?

Dlaczego Tai Chi dla seniorów?

Tai Chi jest formą aktywności fizycznej wciąż mało rozpowszechnioną w małych i średnich miejscowościach, mimo bardzo wysokiej skuteczności zdrowotnej, szczególnie wśród seniorów.

Korzyści dla uczestników:

- poprawa równowagi i zmniejszenie ryzyka upadków,
- zwiększenie zakresu ruchu i elastyczności stawów,
- wzmocnienie mięśni posturalnych bez przeciążania organizmu,
- poprawa koncentracji, pamięci ruchowej i koordynacji,
- redukcja stresu, napięcia i objawów psychosomatycznych,
- integracja społeczna i przeciwdziałanie samotności.

Tai Chi łączy łagodny ruch, oddech i koncentrację, dzięki czemu jest bezpieczne także dla osób z ograniczeniami zdrowotnymi i stanowi doskonałą alternatywę dla klasycznych form sportu.

?

Grupa docelowa

- mieszkańcy województwa mazowieckiego,
- osoby w wieku senioralnym (60+),
- osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej, w tym początkujące,
- osoby poszukujące bezpiecznej, regularnej formy aktywności ruchowej.

?

Rekrutacja uczestników

Rekrutacja będzie miała charakter otwarty i bezpłatny, prowadzona równolegle w obu lokalizacjach.

Formy rekrutacji:

- ogłoszenia w miejscach publicznych (domy kultury, biblioteki, kluby seniora),
- plakaty i ulotki informacyjne,

- informacje w mediach społecznościowych i lokalnych grupach mieszkańców,
- współpraca z lokalnymi instytucjami i organizacjami senioralnymi,
- zapisy telefoniczne i osobiste.

Decyduje kolejność zgłoszeń, z zachowaniem limitu miejsc.

?

Promocja zadania

Promocja projektu będzie prowadzona w sposób dostosowany do grupy senioralnej:

- plakaty i materiały informacyjne w przestrzeni publicznej,
- informacje na stronach internetowych i profilach społecznościowych organizatora,
- bezpośrednia promocja wśród lokalnych środowisk senioralnych,
- informacja ustna przekazywana uczestnikom (efekt „poczty pantoflowej”).

Materiały promocyjne będą zawierały informację o źródle finansowania zadania.

?

Rezultaty zadania (mieralne i weryfikowalne)

Rezultaty ilościowe:

1. Liczba uczestników zadania:
– minimum 30 osób, maksymalnie 40 osób
2. Liczba grup zajęciowych:
– 2 grupy Tai Chi
3. Liczba godzin zrealizowanych zajęć:
– 40 godzin
4. Liczba świadczeń udzielonych odbiorcom:
– minimum 600 osobogodzin aktywności fizycznej

Rezultaty jakościowe:

- wzrost regularności aktywności fizycznej seniorów,
- poprawa samopoczucia i sprawności uczestników,
- zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego ruchu i profilaktyki zdrowotnej,
- integracja lokalnych środowisk senioralnych.

?

Monitorowanie rezultatów

Osiąganie celów i rezultatów będzie monitorowane przez cały okres realizacji zadania poprzez:

- listy obecności,
- harmonogramy zajęć,
- dokumentację fotograficzną (za zgodą uczestników),
- bieżącą obserwację postępów uczestników,
- podsumowanie frekwencji i realizacji godzin.

Realizacja zadania została zaplanowana z uwzględnieniem potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w szczególności seniorów, osób o obniżonej sprawności ruchowej, z ograniczeniami mobilności, chorobami przewlekłymi oraz trudnościami w zakresie koncentracji i przyswajania informacji.

Zajęcia Tai Chi będą prowadzone w sposób bezpieczny, dostępny i elastyczny, z możliwością indywidualnego dostosowania intensywności ćwiczeń do możliwości uczestników. Program zajęć zakłada ćwiczenia wykonywane w wolnym tempie, z możliwością realizacji części ruchów w pozycji siedzącej lub z asekuracją, co pozwala na udział także osobom z ograniczoną wydolnością fizyczną lub problemami z równowagą.

Instruktor prowadzący zajęcia posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi oraz wiedzę z zakresu profilaktyki urazów i bezpiecznego ruchu, co pozwala na bieżące reagowanie na potrzeby uczestników i modyfikowanie ćwiczeń. Każde zajęcia rozpoczynane są krótkim wprowadzeniem oraz instruktażem, a ćwiczenia demonstrowane są w sposób czytelny, powtarzalny i zrozumiały.

Zajęcia realizowane będą w salach zamkniętych, umożliwiających swobodne poruszanie się, z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz możliwością odpoczynku. Harmonogram zajęć zostanie dostosowany do rytmu dnia seniorów, a przerwy regeneracyjne będą uwzględniane w trakcie zajęć.

Komunikacja z uczestnikami prowadzona będzie w sposób jasny i prosty, z możliwością przekazywania informacji zarówno ustnie, jak i w formie drukowanej (np. harmonogramy, informacje organizacyjne). Rekrutacja oraz udział w zajęciach nie będą wymagały korzystania z narzędzi cyfrowych – możliwy będzie kontakt osobisty i telefoniczny.

Realizacja zadania przyczyni się do zwiększenia dostępności kultury fizycznej dla osób ze szczególnymi potrzebami, poprawy ich samodzielności, sprawności oraz komfortu psychicznego, a także do przeciwdziałania izolacji społecznej i wykluczeniu seniorów z życia lokalnej społeczności.

Miejsce realizacji

salki: Nowe Miasto nad Pilicą (ul. 11 Listopada 57) oraz Łosice (ul. Bialska 13).

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: łączna/na grupę	40/20	dzienniki instruktorskie
liczba uczestników	40	imienne listy obecności, relacje 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 to organizacja pozarządowa prowadząca działalność w obszarze upowszechniania kultury fizycznej, sportu rekreacyjnego oraz promocji zdrowego stylu życia, ze szczególnym uwzględnieniem działań skierowanych do osób dorosłych i seniorów. Organizacja realizuje projekty o charakterze lokalnym i regionalnym, odpowiadające na realne potrzeby mieszkańców, w tym potrzeby związane z aktywizacją ruchową, profilaktyką zdrowotną oraz integracją społeczną.

Działania oferenta koncentrują się na tworzeniu bezpiecznych, dostępnych i systematycznych form aktywności fizycznej, prowadzonych przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską. Oferent posiada doświadczenie w realizacji zadań finansowanych ze środków publicznych, w tym w trybie uproszczonym (art. 19a), oraz zaplecze organizacyjne umożliwiające prawidłową realizację, rozliczenie i monitoring projektów sportowo-rekreacyjnych.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Oferent posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji i prowadzeniu regularnych zajęć ruchowych, w tym zajęć prozdrowotnych o niskiej i umiarkowanej intensywności, dedykowanych osobom dorosłym oraz seniorom. W dotychczasowej działalności realizowane były m.in.:

- cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów,
- warsztaty ruchowe i relaksacyjne poprawiające równowagę, koordynację i mobilność,
- działania aktywizujące osoby starsze zagrożone wykluczeniem społecznym,
- projekty promujące zdrowy styl życia i regularną aktywność fizyczną.

Oferent posiada praktyczne doświadczenie w pracy z grupami senioralnymi, w tym z osobami o obniżonej sprawności fizycznej lub chorobach przewlekłych. Realizowane dotychczas projekty charakteryzowały się wysoką frekwencją, pozytywnym odbiorem uczestników oraz trwałością efektów w postaci kontynuowania aktywności po zakończeniu finansowania.

Zakres planowanego zadania jest spójny z dotychczasowym profilem działalności oferenta, a zastosowane metody i harmonogram są sprawdzone w praktyce.

Podobne zajęcia prowadzimy stale od 2020 r. m.in. w Warszawie Mokotów, Ursus, Rembertów, Lesznie, Gostyniu, Wschowie, Rymanowie, Poniecu, Szczecinie, Poznaniu i wielu innych miejscach.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji zadania zaangażowana zostanie wykwalifikowana kadra instruktorska, posiadająca doświadczenie w prowadzeniu zajęć Tai Chi oraz pracy z osobami starszymi.

Instruktor Tai Chi

- wieloletnia praktyka w prowadzeniu zajęć Tai Chi / ćwiczeń prozdrowotnych,

- doświadczenie w pracy z grupami senioralnymi,
- umiejętność dostosowania intensywności ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników,
- wiedza z zakresu bezpiecznego ruchu, profilaktyki urazów i ergonomii ćwiczeń,
- kompetencje komunikacyjne umożliwiające budowanie atmosfery zaufania i wsparcia.

Instruktor odpowiada za:

- prowadzenie zajęć zgodnie z harmonogramem,
- dobór ćwiczeń adekwatnych do wieku i kondycji uczestników,
- bieżący monitoring bezpieczeństwa i postępów grupy,
- dokumentowanie realizacji zadania (listy obecności).

Koordynator zadania

- doświadczenie w realizacji projektów sportowo-rekreacyjnych,
- odpowiedzialność za organizację, harmonogram, kontakt z uczestnikami i zarządzanie dokumentacją,
- nadzór nad realizacją celów i rezultatów zadania,
- kontakt z instytucjami udostępniającymi sale.

Koordynator zapewnia sprawną realizację zadania oraz zgodność działań z zapisami oferty.

?

Zasoby organizacyjne i lokalowe

Zajęcia realizowane będą w salach zamkniętych, zapewniających bezpieczne i komfortowe warunki dla seniorów:

- Nowe Miasto nad Pilicą – ul. 11 Listopada 57
- Łosice – ul. Bialska 13

Salę są przystosowane do prowadzenia zajęć ruchowych, umożliwiają swobodne poruszanie się, zapewniają odpowiednią temperaturę oraz zaplecze sanitarne.

Oferent dysponuje również:

- zapleczem organizacyjnym do promocji, rekrutacji i dokumentowania projektu,
- doświadczeniem w pracy administracyjnej związanej z realizacją zadań publicznych.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem sal na zajęcia 40h x 80zł	3 200,00		

2.	Wynagrodzenie dla kadry trenerskiej z uprawnieniami - min 2 instruktorow na zajeciach w tym kobieta dla zapewnienia komfortu uczestniczek 40h x 100zł	4 000,00		
3.	Promocja i rekrutacja (plakaty, social media, grupy seniorskie) WKŁAD WŁASNY 2x500zł	1 000,00		
4.	Zakup drobnego sprzętu - maty, podesty WKŁAD WŁASNY	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		9 200,00	7 200,00	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 - złożony elektronicznie)*
2. Statut *(obligatoryjny - 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.