

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	Prezydent Miasta Szczecin
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 "Zmieniam",	
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	Zdrowe nawyki dla każdego.			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	15.05.2025	Data zakończenia	12.08.2025

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

Opis zadania

Projekt ma charakter lokalny i skierowany jest do mieszkank i mieszkańców Szczecina w różnym wieku, którzy chcą poprawić swoje samopoczucie i zdrowie poprzez aktywność fizyczną i zdrowe nawyki żywieniowe. Zadanie będzie realizowane w okresie do 90 dni i obejmuje:

- 12 otwartych spotkań ruchowych - nordic walking i fitness ogólnorozwojowy (raz w tygodniu), połączone z coachingiem w duchu holistycznego dbania o siebie.
- 3 warsztaty o zdrowym żywieniu (raz w miesiącu),

Spotkania będą odbywać się na świeżym powietrzu – w Lasku Arkońskim lub w okolicach jeziora Głębokie – i będą prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę nordic walking, trenerkę personalną i coachinię. Zajęcia będą dostosowane do różnych poziomów sprawności, tak by każdy – niezależnie od wieku, kondycji czy doświadczenia – mógł w nich wziąć udział i poczuć się dobrze w grupie. Szkolenia ze zdrowego żywienia i holistycznego podejścia do zdrowia prowadzone będą raz w miesiącu i będą uzupełnieniem do prowadzonych ćwiczeń.

Udział w projekcie jest bezpłatny, a zapisy prowadzone będą online.

Grupa docelowa:

- Mieszkańcy Szczecina (18+),
- Kobiety 40+, seniorzy, osoby z niską aktywnością fizyczną,
- Osoby pracujące i przeciążone, szukające naturalnych sposobów na poprawę zdrowia.

Zakładane rezultaty:

- Udział min. 30 osób w zajęciach i warsztatach,
- 10 spotkań ruchowych i 3 warsztaty żywieniowe zrealizowane w ciągu 90 dni,
- Poprawa dobrostanu fizycznego i psychicznego uczestników,
- Wzrost świadomości nt. zdrowego stylu życia i roli natury w regeneracji.

Uzasadnienie potrzeby:

Projekt odpowiada na realną potrzebę mieszkańców Szczecina, którzy często deklarują chęć aktywności fizycznej i zmiany stylu życia, ale nie wiedzą, od czego zacząć, brakuje im motywacji, czasu albo wsparcia grupy. W mieście wciąż brakuje bezpłatnych, ogólnodostępnych i jakościowo prowadzonych działań, które w przystępny i regularny sposób łączyłyby ruch, edukację zdrowotną i integrację społeczną – szczególnie w przestrzeni publicznej i naturze.

Okres 90 dni i regularność spotkań zostały zaplanowane świadomie – to czas potrzebny, by uczestnicy mogli wyrobić zdrowe nawyki, nauczyć się prostych ćwiczeń, poznać podstawy zdrowego żywienia i doświadczyć realnych efektów w samopoczuciu. Takie doświadczenie ma szansę przełożyć się na trwałą zmianę stylu życia, nawet po zakończeniu projektu. Połączenie aktywności fizycznej z edukacją i atmosferą wsparcia daje uczestnikom konkretne narzędzia, motywację i poczucie sprawczości.

Miejsce realizacji

Szczecin

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
spotkania ruchowe - nordic walking i fitness ogólnorozwojowy	10 spotkań, łączna liczba uczestników 30 osób	relacja z wydarzeń na mediach społecznościowych, lista uczestników
warsztaty o zdrowym żywieniu	3 warsztaty, łącznie 30 uczestników	relacja z wydarzeń na mediach społecznościowych, lista obecności

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

Charakterystyka oferenta

Oferentem projektu jest Fundacja Zmieniam – dynamiczna i zaangażowana organizacja pozarządowa, aktywnie działająca na rzecz społeczności lokalnych, szczególnie w zakresie edukacji, zdrowia i dobrostanu psychofizycznego. Fundacja realizuje inicjatywy wspierające rozwój jednostek i grup, a jej misją jest inspirowanie pozytywnych zmian w życiu codziennym poprzez dostępne i jakościowe działania edukacyjne oraz prozdrowotne.

Nasze doświadczenie obejmuje projekty łączące ruch, edukację i rozwój osobisty – prowadziliśmy m.in. warsztaty i spotkania promujące zdrowy styl życia, a także wydarzenia integrujące społeczność wokół wartości takich jak samoakceptacja, motywacja do zmiany i profilaktyka zdrowotna. Posiadamy zespół specjalistów z zakresu coachingu zdrowia, edukacji żywieniowej, aktywności fizycznej oraz komunikacji społecznej, który pracuje na rzecz wspierania realnej zmiany.

Fundacja Zmieniam ma doświadczenie w wydawaniu materiałów edukacyjnych – książek i poradników – oraz organizowaniu wydarzeń towarzyszących, takich jak warsztaty, prelekcje i spotkania autorskie, które łączą wiedzę z praktyką. Wśród naszych realizacji znajdują się m.in. projekt "Jak Rozmawiać", promujący kulturę dialogu społecznego, grupy wsparcia dla kobiet, działania na rzecz samoakceptacji i budowania zdrowych nawyków życiowych. Wśród realizowanych przez Fundację projektów znalazł się cykl „Mistrzynie Zręcznej Riposty”, poświęcony wzmacnianiu kompetencji osobistych i umiejętności stawiania granic, oraz „Laborki Literackie” – warsztaty twórczego pisanie, które poprzez zabawę i wspólną pracę nad tekstami budowały lokalną wspólnotę, kreatywność i otwartość. Oba projekty przyciągnęły różnorodne grono uczestników i potwierdziły, że Fundacja skutecznie potrafi angażować mieszkańców Szczecina w działania wzmacniające ich dobrostan, sprawczość i więzi społeczne.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Zmieniam posiada doświadczenie w realizacji działań z zakresu promocji zdrowego stylu życia, edukacji prozdrowotnej oraz wzmacniania dobrostanu psychofizycznego. Prowadziliśmy projekty w formie warsztatów edukacyjnych i grup wsparcia.

Zrealizowane przez Fundację działania pokrywają się z planowanymi w niniejszej ofercie. W ramach

projektu „Mistrzynie Zręcznej Riposty”, dofinansowanego przez Miasto Szczecin, prowadziliśmy cykl warsztatów skupionych na wzmacnianiu pewności siebie, budowaniu granic i dobrostanu kobiet. Spotkania miały formę interaktywną, angażując uczestniczki w serię warsztatów, a ich efektem była publikacja wspierająca dalszy rozwój osobisty. Projekt zgromadził liczną społeczność lokalną a także był wspierany przez ekspertki z obszarów rozwoju osobistego, psychologii i prawa..

W ramach działań edukacyjnych Fundacja wydała m.in. książkę „Chat GPT-4 – sztuczna inteligencja. Czym jest i jak zmienia nasz świat?”, promującą kompetencje cyfrowe i edukację technologiczną, oraz książkę „Kocopoły czy bon moty. O sztuce skutecznego przemawiania”, która była podstawą do prowadzenia szkoleń z wystąpień publicznych w kilku miastach. Umiejętność łączenia treści edukacyjnych z praktycznymi warsztatami przekłada się bezpośrednio na planowane w ofercie zajęcia z zakresu zdrowego żywienia oraz holistycznego podejścia do zdrowia.

Fundacja posiada również doświadczenie w pracy w terenie – m.in. przy organizacji spotkań w ramach projektu „Jak Rozmawiać” oraz w ramach warsztatów „Laborki Literackie”, które odbywały się w otwartych przestrzeniach publicznych i przyciągały osoby w różnym wieku, zainteresowane aktywnym uczestnictwem w działaniach wspólnotowych. Te wydarzenia potwierdziły nasze kompetencje w angażowaniu mieszkańców i prowadzeniu wartościowych spotkań w otwartej, dostępnej formie.

Fundacja Zmieniam opiera swoje projekty na współpracy z trener(k)ami ruchu, edukator(k)ami zdrowotnymi, coachiniami i coachami oraz osobami odpowiedzialnymi za promocję i organizację wydarzeń. Zespół realizował już wcześniej zadania tożsame z tymi zaplanowanymi w ofercie.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Zasoby kadrowe:

W realizację projektu zaangażowany zostanie zespół doświadczonych specjalistów:

1. Instruktor(n)ka nordic walking i trenerka personalna – odpowiedzialna za prowadzenie cotygodniowych spotkań ruchowych, dostosowanych do możliwości i poziomu uczestników.
2. Edukator zdrowego żywienia – poprowadzi trzy warsztaty o tematyce żywieniowej, dzieląc się wiedzą praktyczną, opartą na aktualnych zaleceniach i doświadczeniu w pracy z osobami dorosłymi.
3. Koordynator(n)ka projektu – zajmie się planowaniem działań, rekrutacją uczestników, komunikacją, promocją, monitoringiem i rozliczeniem projektu.
4. Redaktor(n)ka – przygotuje materiały edukacyjne (broszury, zestawy przepisów, ćwiczeń i wskazówek), które uczestnicy będą mogli zabrać ze sobą i wykorzystywać po zakończeniu projektu.
5. Graficzka – zadba o graficzną stronę projektu dot. materiałów edukacyjnych oraz promocji na stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Zasoby rzeczowe:

Fundacja dysponuje niezbędnym zapleczem technicznym i organizacyjnym:

1. Komputery, drukarki i urządzenia biurowe niezbędne do przygotowania i składu materiałów edukacyjnych.
2. Oprogramowanie graficzne i edytorskie wykorzystywane do opracowania materiałów oraz promocji projektu w mediach społecznościowych.
3. Stała współpraca z drukarnią umożliwiającą sprawne i profesjonalne przygotowanie materiałów drukowanych.
4. Dostęp do lokalnych terenów zielonych w Szczecinie (Lasek Arkoński, okolice jeziora Głębokie),

gdzie będą odbywać się zajęcia.

5. Rezerwacja lokalu na szkolenia – przestrzeń wyposażona w niezbędne zaplecze sanitarne i techniczne, umożliwiające przeprowadzenie warsztatów w komfortowych warunkach, również w przypadku niekorzystnej pogody.

6. Opis sposobu zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej, zgodnie z wymaganiami o których mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o poprawie zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dostępność architektoniczna:

Warsztaty oraz spotkania realizowane w ramach projektu „Zdrowe nawyki dla każdego” będą odbywać się w przestrzeniach dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W przypadku spotkań w sali szkoleniowej, wybierzemy lokal wyposażony w podjazdy, szerokie przejścia, toaletę dostosowaną do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością oraz możliwość poruszania się wózkem inwalidzkim. W przypadku zajęć na świeżym powietrzu – Lasek Arkoński i okolice jeziora Głębokie – wybierzemy trasy i miejsca dostępne, o możliwie równym i utwardzonym podłożu, by umożliwić udział także osobom o ograniczonej sprawności ruchowej. Organizatorzy będą dostępni na miejscu, by w razie potrzeby pomóc uczestnikom w poruszaniu się i korzystaniu z infrastruktury.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

W komunikacji z uczestnikami zadbamy o prosty, zrozumiały język oraz możliwość kontaktu wieloma kanałami: mailowo, telefonicznie i przez formularz online. W razie potrzeby uczestnicy będą mogli skorzystać z pomocy asystenta lub osoby wspierającej. Osoby ze szczególnymi potrzebami zostaną indywidualnie poinformowane o możliwościach dostosowania formy uczestnictwa – zarówno przed rozpoczęciem projektu, jak i w trakcie jego trwania.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Honorarium instruktorki ruchu (prowadzenie 10 spotkań x 1,5h) - 15h X 250 zł	3 750,00		
2.	Honorarium edukatora zdrowia (prowadzenie 3 warsztatów x 2h) - 6h X 350 zł	2 100,00		
3.	Opracowanie graficzne (ulotki, plakaty, social media, materiały edukacyjne)	1 200,00		
4.	Promocja w SM	200,00		
5.	Przygotowanie materiałów edukacyjnych (ćwiczenia, przepisy, itp) - teksty eksperckie (honorarium dla 2 ekspertów)	1 000,00		
6.	Przygotowanie materiałów edukacyjnych - redakcja	800,00		

7.	Przygotowanie materiałów edukacyjnych - skład	400,00		
8.	Druk materiałów edukacyjnych	250,00		
9.	Koordinacja projektu (planowanie, komunikacja, rekrutacja uczestników, monitoring, rozliczenie) - 20h x 100 zł	2 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 700,00	10 000,00	1 700,00

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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.