

## 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej 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)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>Klub Sportowy Future</b> , Forma prawna: <b>Stowarzyszenie Zwyczajne</b> , Ewidencja stowarzyszeń i klubów sportowych w Szczecinie zarejestrowanych przez Prezydenta Miasta Szczecin: <b>165</b> , Kod pocztowy: <b>70-123</b> , Poczta: <b>Szczecin</b> , Miejscowość: <b>Szczecin</b> , Ulica: <b>Dunikowskiego</b> , Numer posesji: <b>41</b> , Numer lokalu: <b>12</b> , Województwo: <b>zachodniopomorskie</b> , Powiat: <b>Szczecin</b> , Gmina: <b>m. Szczecin</b> , Strona www: <b>fcfuture.pl</b> , Adres e-mail: <b>futureclub@gmail.com</b> , Numer telefonu: ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	ZDROWY TRYB ŻYCIA jako FUNDAMENT ODPORNOŚCI			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	19.02.2022	Data zakończenia	19.05.2022

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

#### Opis zadania

Temat projektu to "ZDROWY TRYB ŻYCIA jako FUNDAMENT ODPORNOŚCI" zorganizowany przez KS FUTURE .

Klub Sportowy Future założony w 2018 roku i od razu dołączył do rozgrywek ligowych ZZPN.

Na dziś zrzesza łącznie ponad 200 aktywnych zawodników we wszystkich kategoriach wiekowych.

W skrócie swoje cele statutowe realizujemy poprzez:

- działalność w sferze sportu, kultury, zdrowia,
- działalność edukacyjna w zakresie rozwoju, upowszechniania i popularyzacji sportu, kultury fizyczne, zdrowia,
- realizacji prawidłowego procesu wychowania fizycznego oraz doskonalenie uzdolnień i sprawności fizycznej dla zachowania zdrowia w celu osiągnięcia mistrzostwa sportowego,
- stwarzanie swoim członkom odpowiednich warunków do jego uprawiania,
- współzawodnictwo sportowe.

Wszystko to głównie na terenie Szczecina i okolic.

Zależy nam na rozwoju dzieci, młodzieży, ale też dorosłych pasjonatów sportu amatorskiego.

#### Grupa docelowa

Działania związane z prelekcją skierowane będą do zawodników powyżej 9. roku życia.

KS Future łącznie zrzesza ponad 200 zawodników we wszystkich kategoriach wiekowych tj. kat.

Skrzaty U7, kat. ŻAK U9, kat. ORLIK U11, kat. MŁODZIK U13, kat. TRAMPKARZ U15, kat. JUNIOR U19, kat. SENIOR. Rzecz jasna nie jest to łatwe ściągnąć na dane wydarzenie 100% liczby osób z klubu, ale zakładamy, że ok. 50% będzie dostępne w tym czasie.

Natomiast w MAŁEJ DOTACJI naszą prelekcję skierujemy do wszystkich zainteresowanych (w tym też zawodników KS FUTURE).

Prelekcja będzie miała charakter otwarty, co ogłosimy w Internecie, na stronie www i w social mediach.

Terminy prelekcji na temat odporności ciała i funkcjonowania układu immunologicznego planujemy: 19.02.2022-27.02.2022. - przygotowania do organizacji eventu.

26.02.2022. rano grupa ORLIK U11 (roczniki 2012-2011) + grupa U13 (roczniki 2010-2009), TRAMPKARZ U15 (roczniki 2008-2007), 11.12.2021. popołudniu GRUPA JUNIOR U19 (2006-2003) + SENIORZY (roczniki 2002 i starsi).

Po prezentacji, aż do dnia 18.05.2022. uczestnicy będą umawiali się na indywidualne konsultacje dietetyczne wraz z analizą składu ciała oraz otrzymają personalne wskazówki od profesjonalnego dietetyka. Pierwsza mini konsultacja wraz z analizą składu ciała będzie bezpłatna dla uczestników chcąc zmotywować ich do działania.

Podział na grupy wiekowe mają na celu osiągnąć, aby pomieścić się w sumie ok. 100 osób, czyli w dwóch terminach maksymalnie po 50 osób na danej prelekcji. Oczywiście wszyscy będą mogli skorzystać z projektu, a nie tylko zawodnicy z KS FUTURE.

Każdy uczestnik wydarzenia zdobędzie ogrom wiedzy oraz zdrowe produkty żywieniowe, aby pokazać dla odmiany inną ścieżkę odżywiania.

Jako mała, zdrowa przekąska posłużą chipsy proteinowe. Krótki opis o chipsach:

Prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia nie oznacza, że musisz jeść mdłe posiłki i pożegnać się z przekąskami.

Zmień swoje podejście do przekąsek i rozpieść swoje kubki smakowe np. subtelnie wędzoną nutą chipsów proteinowych o smaku barbecue.

Chipsy proteinowe zawierają o 50% mniej tłuszczu niż smażone chipsy ziemniaczane, ponieważ nigdy ich nie smażyliśmy, by zaoferować Ci pikantny smakołyk do pochrupania.

Każde opakowanie Chipsów proteinowych o smaku barbecue, odpowiednich dla wegan, zawiera 11 g białka roślinnego. Chipsy są dostępne w dwóch kuszących smakach i nie zawierają glutenu. Spraw sobie przyjemność, pozostając na właściwej drodze do realizacji swoich celów związanych z odżywianiem.

Główne zalety i cechy;

- 50% mniej tłuszczu niż smażone chipsy ziemniaczane
- Niesmażone
- Każde opakowanie zawiera 11 g białka
- Odpowiednie dla wegan
- Bez glutenu
- Wysoka zawartość białka roślinnego
- Zawierają białko grochu"

Uczestnicy na wynos dostaną batona, która może zastąpić jeden posiłek, szczególnie dobrze sprawdza się po treningach, jako uzupełnienie odżywcze. Krótki opis o batonach;

"Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z fitnesssem, czy regularnie chodzisz na siłownię, czy uprawiasz sport wyczynowo, potrzebujesz odżywiania, które będzie wspierać Cię w każdej sytuacji. Dlatego stworzyliśmy Baton proteinowy H24 Achieve.

To wygodna w stosowaniu przekąska, idealna po treningu i zawierająca 21 gramów białka.

Odpowiednia dla wegetarian, dostępna w dekadentckim smaku gorzkiej czekolady, bez sztucznych aromatów!

Pragniemy zapewnić Ci odżywianie, które pomoże Ci osiągnąć cele – te wielkie i te mniejsze.

Spożywaj Baton proteinowy H24 Achieve raz dziennie, między posiłkami lub po treningu.

Główne zalety i cechy:

21 g białka w batonie

Niska zawartość cukrów

Certyfikat Informed-Sport

Bez sztucznych aromatów

Wspaniały smak gorzkiej czekolady

Odpowiedni dla wegetarian"

Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej

Nie każdy wie, ale ludzki układ immunologiczny potrzebuje bowiem odpowiedniej dawki energii, czyli kalorii. Dlatego w okresie jesienno-zimowym lepiej się nie odchudzać. Badania wykazują, że dieta poniżej 1200 kcal dziennie w znaczący sposób osłabia reakcje obronne organizmu.

Zależy nam, aby zapobiegać chorobom, a nie je leczyć czy zaleczyć po fakcie. Aktywność ruchowa to integralna część prawidłowego funkcjonowania człowieka.

Zawodnicy dowiedzą się, że odpowiednia dieta wzmacnia odporność organizmu. Tak, aby szybko uporać się z infekcją, trzeba wzmocnić te rejon ciała, gdzie produkowane są komórki odpornościowe. Jednym z nich są jelita. Dlatego najlepszym sojusznikiem w pokonywaniu bakterii i wirusów jest wzmacniająca odporność dieta.

Przeżyjemy, co można jeść, żeby wzmocnić odporność organizmu.

Klub Sportowy Future trafia ze swoją ofertą zarówno do amatorów, jak i osób marzących o ścieżce profesjonalnej.

Spostrzeżenie, że aktywność fizyczna przekłada się na większą odporność i mniejszą liczbę infekcji

grypopodobnych, mogą w praktyce potwierdzić wszyscy, którzy kanapę zamienili na rower lub szybkie spacerki, a telewizor na sportowe buty. Jednak subiektywne doświadczenie to jedno, a obiektywne badania to drugie. Paradoksalnie: nie ma bowiem naukowych dowodów potwierdzających taką zależność. I tak naprawdę to nie wiadomo, czy ludzie aktywni są po prostu ogólnie zdrowsi, więc bardziej zapaleni do codziennego ruchu i dlatego mniej chorują, czy może, uprawiając sport, wzmacniają w ten sposób układ odpornościowy?

Istnieje kilka tropów, które pomagają znaleźć odpowiedź na to pytanie. Po pierwsze – ćwiczenia o umiarkowanej intensywności zmniejszają poziom hormonów stresu, czyli adrenaliny i kortyzolu, a negatywny wpływ stresu na spadek odporności to sprawa ponad wszelką wątpliwość udowodniona w wielu badaniach. Po drugie – każda aktywność fizyczna powoduje przyspieszenie oddechu, co w sposób czysto mechaniczny pomaga w oczyszczeniu płuc i dróg oddechowych z bakterii i wirusów, minimalizując w ten sposób ryzyko przeziębienia czy grypy. Po trzecie – tym, co wspomaga odporność w trakcie wysiłku, może być niewielki wzrost temperatury ciała podczas ćwiczeń, który uniemożliwia wirusom i bakteriom nadmierne namnażanie (wszak dokładnie taki sam sens ma gorączka). Ostatnim wytłumaczeniem mogą być zmiany, które ruch wywołuje bezpośrednio w układzie odpornościowym. Gdy ćwiczymy, przeciwciała i białe krwinki zaczynają szybciej krążyć we krwi, więc wcześniej mogą wykryć wirusy oraz bakterie, dotrzeć do zagrożonych obszarów i zahamować rozwój potencjalnej infekcji.

#### Miejsce realizacji zadania

Zrzeszeni z nami zawodnicy i ich rodziny, głównie mieszkają w Centrum i na Niebuszewie, więc idealnymi lokalizacjami do korzystania z obiektów mieszczących się, jak najbliżej tych dzielnic. Z uwagi na to planujemy wykorzystać sale multimedialną przynależną do SDS w Szczecinie lub specjalistyczne warsztaty na temat zdrowego trybu życia, odporności i funkcjonowania układu immunologicznego odbędą się w sali multimedialnej od MOSRIR lub w Szczecińskim Centrum Przedsiębiorczości ul. Kolumba 88/89 lokal 2A; 70-035 Szczecin.

Joanna Dyba – na co dzień jako dietetyk pomaga w osiągnięciu swoich celów wagowych, dawno temu, na początku swojej przygody, sama straciła na wadze kilka ładnych kilo, więc wie wiele też z doświadczenia, zna to wyrzeczenie od środka.

Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu klienta, jest trenerem odżywczym i motywuje swoich podopiecznych do codziennej zmiany nawyków żywieniowych.

Każda potencjalnie zainteresowana osoba będzie mogła skorzystać z kolejnych wizyt dietetycznych u tej Pani dietetyk po zakończonym zadaniu publicznego.

Dalej zostaną zaproponowana współpraca z klubem Fit Klub Pro, której motto = 80% ODŻYWIENIE +20%TRENING=100% ZDROWIE

Zajmują się zagadnieniami takimi, jak diagnostyka - dieta - gimnastyka - edukacja - coaching.

Wszelkie inne koszty związane tym projektem pokryjemy we własnym zakresie.

Wspomoże KS FUTURE w tej sytuacji współpracująca Fundacja Future Football Club lub sam prezes KS FUTURE.

#### Miejsce realizacji

Specjalistyczne warsztaty na temat zdrowego trybu życia, odporności i funkcjonowania układu immunologicznego odbędą się w sali multimedialnej od MOSRIR lub w Szczecińskim Centrum Przedsiębiorczości ul. Kolumba 88/89 lokal 2A; 70-035 Szczecin

<b>4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego</b>		
<b>Nazwa rezultatu</b>	<b>Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)</b>	<b>Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika</b>
Warsztaty edukacyjne	Organizacja spotkania edukacyjnego dla ok. 100 zawodników	FAKTURA VAT, posty w mediach społecznościowych, nagrane video, zdjęcia, świadkowie
Konsultacje indywidualne z profesjonalnym dietetykiem	Okolo 100 konsultacji i analiz składu ciała	Ankiety wypełnione przez uczestników, Posty w mediach społecznościowych, nagrane video, zdjęcia
Promocja gminy miasto Szczecin	3 posty związane z eventem promujące miasto Szczecin	FAKTURA VAT, posty w mediach społecznościowych, nagrane video, zdjęcia, świadkowie

<b>5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.</b>
<p><b>Charakterystyka oferenta</b></p> <p>Od 2018, jako Klub Sportowy Future realizuje już tego typu zadania związane ze sportem i zdrowiem natomiast nieoptymalnie, bo bez oficjalnej współpracy z gminą Miasto Szczecin . Pomimo tego utrzymujemy się na rynku, powoli rozwijamy się, ale z pomocą gminy miasta Szczecin wykorzystalibyśmy pełen nasz potencjał w sposób optymalny.</p> <p>Z sukcesami wszechstronnie rozwijamy zawodników, nasze drużyny w sezonie 2020/21 uplasowały się w górnych stawkach tabel ligowych ZZPN, ale nasze ambicje są znacznie wyższe.</p> <p>W 2019 roku KS Future brał udział w konkursie miejskim związanym z Mikro-dotacjami, niestety bezskutecznie.</p> <p>W 2020 roku 3 z 4 wniosków zostały zaakceptowane i podpisaliśmy umowę na realizację zadania pożytku publicznego w postaci Mikro-dotacji w ramach współpracy z Sektor 3. (1 z zadań przez lockdown nie było możliwe do zrealizowania).</p> <p>W 2021 roku próbowaliśmy otrzymać mikrodotację, natomiast każdy wniosek miał o kilka punktów za mało według komisji, aby otrzymać środki.</p> <p>W sierpniu 2021 roku komisja odrzuciła nasz projekt konkursowy pt. "Program Wsparcia Sportu Amatorskiego - Wspieranie Piłki Nożnej Jesień 2021 - Nabór II" ,ale dostaliśmy szansę do realizacji MAŁEJ DOTACJI.</p> <p>W 2021 roku udało się zrealizować i rozliczyć z sukcesem 3 projekty z małej dotacji przy współpracy z UM Szczecin oraz dwie mniejsze nieoficjalne współprace przy organizacji mniejszych turniejów, jak np. PierwszaPiłka. To daje łącznie 5 współprac, które miały pozytywny charakter.</p> <p>W tym roku planujemy jeszcze bardziej polepszyć relacje z UM Szczecin pokazując się z jak</p>

najlepszej strony, jako zaangażowana na rzecz rozwoju mieszkańców Szczecina i rzetelna organizacja.

W 2022 roku i kolejnych latach zamierzamy dalej organizować turnieje, eventy, sparingi, treningi oraz kontynuować promocję sportu, zdrowego stylu życia, świadomego życia. Oczywiście grać w rozgrywkach ligowych również.

### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

KS FUTURE gra w rozgrywkach z sukcesami od ponad 3 lat, czyli od 2018 roku. Zrzesza ponad 200 aktywnych zawodników.

Do 2021r. nie mieliśmy żadnej oficjalnej współpracy z Urzędem Miasta Szczecin, ale od listopada sytuacja się zmieniła po podpisaniu pierwszej umowy na realizację zadania publicznego.

W 2021 roku udało się zrealizować i rozliczyć z sukcesem 3 projekty z małej dotacji przy współpracy z UM Szczecin oraz dwie mniejsze nieoficjalne współprace przy organizacji mniejszych turniejów, jak np. PierwszaPiłka. To daje łącznie 5 współprac, które miały pozytywny charakter.

W tym roku planujemy jeszcze bardziej polepszyć relacje z UM Szczecin pokazując się z jak najlepszej strony, jako zaangażowana na rzecz rozwoju mieszkańców Szczecina i rzetelna organizacja.

W 2022 roku i kolejnych latach zamierzamy dalej organizować turnieje, eventy, sparingi, treningi oraz kontynuować promocję sportu, zdrowego stylu życia, świadomego życia. Oczywiście grać w rozgrywkach ligowych również.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby kadrowe

Z KS FUTURE na ten moment współpracuje 6 licencjonowanych trenerów i 4 jeszcze stosunkowo nowych, stale przyuczających się do zawodu.

Do tego współpracujemy z 1 dietetykiem sportowym, biurem rachunkowym, z jednym grafikami komputerowym, z jedną

osobą zajmującą się stricte marketingiem organizacji w sieci.

W skład tego projektu charytatywnie pracował będzie :

- posiadający ukończony kurs trenerski UEFA A z ponad 5 letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, 2 lata w Akademii Pogoni Szczecin oraz 3 lata w KS FUTURE, w sumie posiada ponad 3 letnie doświadczenie jako wychowawca kolonijny oraz 2 letnie doświadczenie kierownika wypoczynku.

Z KS FUTURE medyk - zaangażowany młody człowiek pomagający w organizacji eventów w sposób profesjonalny.

- profesjonalny dietetyk z wieloletnim doświadczeniem, który zadba o merytorykę całego projektu.

- posiadający ukończony kurs trenerski UEFA C z ponad 5 letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, w sumie posiada ponad 2 letnie doświadczenie jako wychowawca kolonijny oraz 1 rok doświadczenia, jako kierowniczka wypoczynku.

#### Zasoby rzeczowe

KS Future niestety nie ma własnego sprzętu multimedialnego do swojej dyspozycji. KS Future również wykorzystuje udostępnione do eksploatacji auto typu COMBI należące do Fundacji Future Football Club. KS Future podnajmuje pomieszczenie, które jest siedzibą i biurem organizacji - od członka stowarzyszenia. Pomaga to w pracy biurowej, organizacyjnej, rozliczeń itd.

#### Zasoby finansowe

Staramy się finansować działania KS FUTURE w szczególności z środków zewnętrznych z dotacji i dofinansowań, tak aby dodatkowo nie obciążać finansowo pasjonatów sportu, w miarę możliwości. Próbuje zrobić tak, aby finanse nie były barierą dla chętnych uczestników.

Środki będą pochodziły z różnego rodzaju drobnych środków dotacyjnych, darowizn hojnych ludzi czy innych mini sponsorów.

Gdy nadejdzie taka konieczna potrzeba oferent - prezes jest gotowy wesprzeć klub.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Usługa profesjonalnego dietetyka na prelekcji i konsultacji	400,00		
2.	Nowoczesny laptop	3 000,00		
3.	Wynajem sali multimedialnej	200,00		
4.	Usługa promocyjna	400,00		
5.	Usługa organizacyjna	400,00		
6.	100 batonów odżywczych dla uczestników eventu	1 000,00		
7.	100 paczek chipsy proteinową (bez tłuszczu) dla uczestników eventu	700,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>6 100,00</b>	<b>5 900,00</b>	<b>200,00</b>

## 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 - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.