

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 oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „~~pobieranie~~*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Zarząd Województwa Dolnośląskiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	Wspierania i upowszechniania 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 email, numer telefonu	
Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia 50-504 Wrocław Jesionowa 43/142 Forma prawna: fundacja KRS 0001129430	
2. Dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Konrad Pawłowski, 577582708 , konrad.pawlowski@disiz.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Mocne fundamenty: Trening siłowy dla początkujących			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2025-05-09	Data zakończenia	2025-06-30

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

Syntetyczny opis zadania

Celem projektu jest zorganizowanie warsztatów skierowanych do około 40-50 uczestników, w tym osób rozpoczynających przygodę z treningiem siłowym oraz aktywnych fizycznie, które chcą poprawić swoją technikę i zrozumieć podstawy skutecznego treningu. Warsztaty mają na celu edukację uczestników w zakresie bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, unikania kontuzji oraz budowania solidnych podstaw treningowych. Podczas wydarzenia uczestnicy zapoznają się z prawidłową techniką ćwiczeń, zasadami planowania treningu oraz metodami wspierającymi regenerację organizmu.

Wielu początkujących boryka się z brakiem wiedzy na temat prawidłowego treningu siłowego, co prowadzi do błędów technicznych i zwiększonego ryzyka kontuzji. Według badania przeprowadzonego w 2022 roku na zlecenie firmy ubezpieczeniowej Wiener, 38% Polaków doznało urazu podczas aktywności fizycznej, z czego wiele kontuzji wynikało z nieprawidłowej techniki oraz braku odpowiedniej rozgrzewki i regeneracji. Warsztaty mają na celu przeciwdziałanie tym problemom poprzez edukację i praktyczne szkolenie z zakresu bezpiecznego treningu siłowego.

Warsztaty odbędą się w czerwcu 2025 roku we Wrocławiu, w zależności od dostępności dogodnego terminu. Zostaną zorganizowane w formie stacjonarnej w przestrzeni umożliwiającej interakcję z prowadzącymi oraz aktywne uczestnictwo.

Warsztaty skierowane są do osób, które chcą rozpocząć trening siłowy lub poprawić swoje podstawy. Nie są wymagane wcześniejsze doświadczenie ani specjalistyczne umiejętności. Uczestnicy otrzymają praktyczne wskazówki dotyczące prawidłowej techniki, bezpieczeństwa oraz planowania treningów, co pozwoli im uniknąć kontuzji i skutecznie rozwijać swoje umiejętności.

Zakres tematyczny warsztatów (4-5h):

1. Podstawy treningu siłowego – Omówienie kluczowych zasad i korzyści płynących z treningu siłowego dla zdrowia i sprawności fizycznej.
2. Rozgrzewka, technika ćwiczeń i bezpieczeństwo – Praktyczne wskazówki dotyczące poprawnego wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych oraz unikania błędów technicznych.
3. Planowanie treningu – Jak skutecznie zaplanować trening, aby był dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości.
4. Prewencja kontuzji i regeneracja – Znaczenie rozgrzewki, mobilności oraz metod regeneracji organizmu po wysiłku.

W agendzie znajdzie się również miejsce na dyskusję oraz zadawanie pytań.

Zakres tematyczny może ulec zmianom po konsultacjach z prowadzącymi.

Opis budżetu

1. Wynajęcie przestrzeni konferencyjnej wraz z przerwą kawową – Miejsce zostanie wybrane na podstawie ceny, lokalizacji oraz dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
2. Obsługa finansowa projektu – Prowadzenie księgowości projektu, obejmujące rozliczenie.
3. Wynagrodzenie prowadzących – Warsztaty poprowadzi Ekspert lub Eksperci w dziedzinie treningu siłowego. Wycena uwzględni przygotowanie merytoryczne oraz prowadzenie zajęć.
4. Wydruk materiałów – Druk identyfikatorów i materiałów dla uczestników.
5. Wynagrodzenie grafika – Przygotowanie layoutu prezentacji, grafik promocyjnych oraz identyfikatorów.
6. Wynagrodzenie koordynatora projektu – Nadzór nad realizacją projektu, organizacja zespołu i zarządzanie zadaniami.
7. Utworzenie dedykowanej podstrony – Informacje o wydarzeniu, formularz zgłoszeniowy oraz relacja po zakończeniu warsztatów.
8. Relacja foto-wideo – Dokumentacja fotograficzna i nagrania wideo z warsztatów, do wykorzystania w mediach społecznościowych.

Projekt "Mocne fundamenty: trening siłowy dla początkujących" wpisuje się w działania na rzecz poprawy kondycji fizycznej społeczeństwa i edukacji w zakresie bezpiecznej aktywności fizycznej. Trening siłowy może stanowić kluczowy element profilaktyki zdrowotnej, a warsztaty dostarczą uczestnikom praktycznych narzędzi do bezpiecznego rozpoczęcia treningu. Bezpłatny udział w wydarzeniu umożliwi dostęp do Ekspertów z doświadczeniem, którzy na co dzień pracują z osobami aktywnymi fizycznie, pomagając im rozwijać się i unikać urazów. Wiedza teoretyczna i praktyczna przekazana podczas warsztatów przyczyni się do poprawy zdrowia i bezpieczeństwa uczestników podczas ich dalszej aktywności fizycznej.

Zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami

Dostępność architektoniczna - Obiekt, w którym realizowane będą warsztaty posiada parking podziemny z miejscami przygotowanymi dla osób ze szczególnymi potrzebami. Obiekt wyposażony jest w windę oraz wszelkie niezbędne udogodnienia, umożliwiające osobom z niepełnosprawnościami swobodne poruszanie się i dotarcie do wszystkich przestrzeni, w których odbywać się będą zajęcia. Dzięki temu uczestnicy nie będą napotykać barier architektonicznych podczas realizacji zadania publicznego.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna - Informacje dotyczące warsztatów będą dostępne na stronie internetowej Fundacji pod adresem: www.disiz.pl oraz w mediach społecznościowych, w tym na Facebooku. Będziemy udzielać również odpowiedzi na pytania zadawane mailowo pod adresem biuro@disiz.pl oraz telefonicznie. Na czas realizacji projektu zostanie również uruchomiony specjalny numer telefonu przeznaczony wyłącznie do kontaktu dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dostępność cyfrowa - Wszelkie informacje organizacyjne przed warsztatami oraz relacja po ich zakończeniu będą dostępne na stronie internetowej www.disiz.pl. Strona posiada wdrożone rozwiązania dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zapewniając dostępność treści dla wszystkich użytkowników.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja warsztatów	1	Dokumentacja zdjęciowa
Ilość uczestników warsztatów	40-50	Ewidencja przesłanych formularzy zgłoszeniowych

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

Fundacja Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia została powołana w celu promocji aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Działa na rzecz zwiększenia świadomości społecznej o korzyściach wynikających z regularnej aktywności fizycznej, w szczególności treningu siłowego, oraz szeroko pojętego zdrowia. Fundacja ma doświadczenie w organizacji inicjatyw promujących zdrowie, a jej działania skierowane są na poprawę jakości życia poprzez propagowanie sportu.

Członkowie fundacji, w tym prezes zarządu, od wielu lat są aktywni fizycznie, szczególnie w zakresie treningu siłowego, co pozwala im doskonale rozumieć potrzeby osób rozpoczynających swoją przygodę z tym rodzajem aktywności. To praktyczne doświadczenie będzie pomocne we współpracy z prowadzącymi. Prezes zarządu posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu projektami oraz organizowaniu inicjatyw związanych z promocją zdrowia i aktywności fizycznej. Odpowiadał za realizację różnorodnych projektów sportowych i edukacyjnych, w tym wydarzeń gromadzących nawet kilkaset osób, co stanowi istotny kapitał w kontekście koordynacji zadań w niniejszym projekcie. Kompetencje zarządcze i umiejętność efektywnej komunikacji w mediach społecznościowych pozwolą zwiększyć zasięg wydarzenia. Fundacja posiada rozbudowaną sieć kontaktów z ekspertami w branży, w tym fizjoterapeutami, trenerami personalnymi, sportowcami oraz klubami sportowymi, co umożliwi zapewnienie wysokiej jakości merytorycznej realizowanych inicjatyw. Wkład fundacji obejmuje także przygotowanie dedykowanej podstrony, której funkcje zostały określone przy opisie budżetu. Prace związane z utworzeniem strony, jej późniejszym przebudowaniem oraz regulaminem zostaną wykonane w ramach wolontariatu, co stanowi dodatkowy wkład własny fundacji w realizację projektu. Dążenie do edukacji w zakresie prewencji kontuzji, treningu siłowego oraz promowanie zdrowego stylu życia są zgodne z misją fundacji i wpisują się w długofalową strategię jej działań.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Wynajęcie przestrzeni konferencyjnej wraz z przerwą kawową	3 250,00 zł		
2	Obsługa finansowa projektu	1 000,00 zł		
3	Wynagrodzenie prowadzącego/prowadzących	1 300,00 zł		
4	Wydruk identyfikatorów ze smyczą	300,00 zł		
5	Wynagrodzenie koordynatora projektu	3 000,00 zł		

6	Wynagrodzenie grafika	2 000,00 zł		
7	Utworzenie dedykowanej podstrony (wkład własny, rzeczowy)	2 000,00 zł		
8	Relacja foto-video	1 000,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		13 850,00 zł	10 000,00 zł	3 850,00 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(my), 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(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym*/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 oferentów

Data:

Przypisy

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 2024 r. poz. 1491, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.