

**Załączniki do rozporządzenia  
Przewodniczącego Komitetu do spraw Pożytku Publicznego z dnia 24 października  
2018 r. (poz. 2055)**

**Załącznik nr 1**

**WZÓR**

**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**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Prezydent Miasta Legionowo
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

**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>	
Fundacja Zaskoczeni Wiekami, Michałów- Reginów, ul. Nowodworska 20, 05-119 Legionowo <a href="http://www.eimpoland.pl">www.eimpoland.pl</a> <a href="mailto:xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl">xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl</a> ; <a href="mailto:xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl">xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl</a> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX KRS 0000596089	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Anna Plucik- Mrozek, Tel. xxxxxxxxxxxx, mail: <a href="mailto:xxxxxxxxx@eimpoland.pl">xxxxxxxxx@eimpoland.pl</a> Małgorzata Perl, tel. xxxxxxxxxxxx, mail: <a href="mailto:xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl">xxxxxxxxxxx@eimpoland.pl</a>

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	„Ulubione ćwiczenie” – miesiąc z aktywnością fizyczną dla dzieci klas 4-8			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	01.03.2020	Data zakończenia	15.05.2020
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
Celem Kampanii jest zwrócenie uwagi społecznej na istotność unikania używek, bezpieczeństwo uprawiania sportu oraz przeciwdziałanie siedzącemu trybowi życia. Powszechnie wiadomo, że 60 minut dziennie aktywności fizycznej dzieci				

1 <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.).

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

przynosi bardzo wiele korzyści dla zdrowia, ale uprawiając sport powinniśmy szczególnie zwracać uwagę na bezpieczeństwo ćwiczeń. Na podstawie badania COSI 2017 i HBSC 2018 wykonanych w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie wiemy, że dzieci z nadmierną masą ciała - (nadwaga i otyłość) jest w Polsce ok 23%. Z badania COSI wynika, że za nadmierną masę ciała odpowiada w 80% brak wystarczającego poziomu aktywności fizycznej. Na podstawie badania CURRENT REPORT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF KIDS AND ADOLESCENTS AGED 3-19 YEARS IN POLAND 2018 pod redakcją prof. Anny Fijałkowskiej z IMiD wiemy, że zalecenia WHO poziomu aktywności fizycznej spełnia w Polsce ok. 15,6% dzieci w wieku 10-18 lat. Na podstawie wytycznych Physical Activity Guidelines for Americans 2018 wiemy, że odpowiednio zaplanowana aktywność fizyczna zwiększa wydolność krążeniowo-oddechową oraz wydolność mięśni u dzieci i młodzieży, wyższy poziom aktywności fizycznej wiąże się z mniejszym wzrostem masy ciała i tkanki tłuszczowej w dzieciństwie i w okresie dojrzewania. Dzieci i młodzież, które są bardziej aktywne fizycznie niż ich rówieśnicy, mają większą masę kostną, lepszą strukturę kostną i większą wytrzymałość kości.

Osobami odpowiedzialnymi za przeprowadzenie projektu będą:

- Małgorzata Perl – trener fitnessu medycznego z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu konsultacji trenerskich oceniających zachowania prozdrowotne, zagrożenia uzależnieniami oraz w prowadzeniu zajęć ruchowych dla osób z chorobami przewlekłymi,
- Lek. Anna Plucik-Mrozek – specjalista chorób wewnętrznych z doświadczeniem w ocenie zachowań prozdrowotnych, ocenie ryzyka uzależnień, w zakresie projektowania programów treningowych dla osób z chorobami przewlekłymi.

W ramach projektu przeprowadzimy w 2 **szkołach podstawowych w Legionowie**:

1. Warsztaty szkoleniowe dla nauczycieli w obydwu szkołach biorących udział w projekcie z zakresu wpływu ruchu na stan zdrowia dzieci oraz zasad prowadzenia aktywnych przerw podczas zajęć lekcyjnych.
2. Spotkania edukacyjne w klasach na temat zasad bezpiecznego uprawiania sportu, zaleceń aktywności fizycznej dla dzieci oraz przedstawienie zasad udziału w projekcie ok 30 klas w dwóch szkołach.
3. Zasady projektu:
  - A. wybór ulubionego ćwiczenia w klasie,
  - B. przygotowanie przez klasę filmu na temat ulubionego ćwiczenia. Czas trwania filmu do 60 sekund – umożliwia to opublikowanie filmu na wszystkich rodzajach mediów społecznościowych i pozwala przekazać informację, że każda minuta aktywności fizycznej ma znaczenie dla zdrowia.
  - C. Przesłanie filmu do fundacji, która umieszcza film w mediach społecznościowych fundacji, przekazuje do opublikowania w mediach społecznościowych szkoły, ewentualnie Urzędu Miasta.
  - D. Konkurs na najlepszy film – ocenę filmu przeprowadzą lekarz, trener, nauczyciel, przedstawiciel Urzędu Miasta.
  - E. Konkurs w mediach społecznościowych na największą ilość polubień danego filmu.
  - F. Nagroda dla najlepszej klasy – wspólne wyjście do kina w Legionowie. Przed seansem przeprowadzimy z dziećmi krótkie ćwiczenia.
4. Podczas trwania projektu – kwiecień w mediach społecznościowych fundacji będą się ukazywały informacje i najnowsze wytyczne dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Ok 2 postów tygodniowo.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Szkolenie dla nauczycieli	2 szkolenia	Lista obecności
Spotkania w klasach	Ok 30 klas 4-8 w dwóch szkołach	Harmonogram odwiedzin klas

Filmy na temat ulubionego ćwiczenia uczniów szkół podstawowych	Ok 30 filmów do 60 sekund	Przesłanie filmu do fundacji przez wybraną osobę z klasy.
Przygotowanie zaleceń i wytycznych aktywności fizycznej dzieci w formie elektronicznego plakatu.	2 szkoły	Strona internetowa szkoły

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

Fundacja Zaskoczeni Wiekiem zajmuje się aktywizacją polskiego społeczeństwa poprzez zwiększenie świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, prowadzenie programów treningowych dla osób z chorobami przewlekłymi. Fundacja łączy wiedzę sportową i medyczną poprzez osoby ją tworzące – lekarz i trener fitnessu medycznego. Od 10 lat współpracujemy w zakresie kwalifikacji osób przewlekle chorych do treningów oraz prowadzimy specjalistyczne programy prozdrowotne aktywności fizycznej. Swoją wiedzę poszerzamy w trakcie kongresów i konferencji głównie w USA, skończyliśmy jako jedyne w Polsce kursy kwalifikacji do wysiłku fizycznego w Bostonie. Obecnie swoją wiedzę dzielimy się również w trakcie wykładów i warsztatów dla studentów, lekarzy, trenerów i społeczeństwa. Fundacja rozpoczęła swoją działalność w 2016 roku. Przeprowadzaliśmy 8 edycji projektu współfinansowanego przez Powiat Legionowski – „Aktywność w każdym wieku”. W trakcie projektu zdobyliśmy wiedzę i doświadczenie prowadząc zajęcia ruchowe z osobami z chorobami przewlekłymi. Wiemy, jak ogromne jest zapotrzebowanie na bezpieczną i zaplanowaną aktywność fizyczną w każdej grupie wiekowej. Fundacja posiada Radę Naukową składającą się z czołowych polskich naukowców, którzy czuwają nad merytorycznymi działaniami Fundacji, aby były oparte na najnowszej wiedzy. W czerwcu 2017 roku podpisałyśmy umowę z Globalną Inicjatywą Exercise is Medicine przy Amerykańskim Towarzystwie Medycyny Sportowej działającą obecnie w 46 krajach na świecie, aby poszerzyć zakres działań fundacji. Od tego czasu jesteśmy wyłącznym oficjalnym ośrodkiem EIM w Polsce. W ramach umowy otrzymujemy wsparcie merytoryczne. W latach 2017-2018 w ramach Narodowego Programu Zdrowia w Ministerstwie Zdrowia współpracując z Perla Wellness organizowałyśmy projekt „Spacer po Zdrowie – zaprosz swojego lekarza” W 2017 roku Spacer po Zdrowie odbył się w 6 miastach Polski jednocześnie, a w 2018 roku w 10 miastach. Projekt miał na celu promowanie spaceru jako najprostszej formy ruchu. W Spacerze wzięło udział ok. 5 000 osób. W projekcie powstało bardzo dużo materiałów edukacyjnych wysoko ocenionych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Powstały broszury Nordic Walking, Spacer po zdrowie, bajka dla dzieci – Skacz po Zdrowie oraz podręcznik dla lekarzy „Aktywność fizyczna w chorobach przewlekłych – zasady kwalifikacji”. W ramach tego projektu zorganizowałyśmy spotkanie w szkole podstawowej z czytaniem bajki przez znanego aktora, pogadanką na temat aktywności fizycznej i ćwiczeniami praktycznymi. W 2018 roku zorganizowałyśmy Europejski Kongres Exercise is Medicine w Warszawie. W Kongresie uczestniczyło ok 300 osób z Polski i Europy. W ramach Kongresu odbyły się 2 dni wykładów teoretycznych z zakresu aktywności fizycznej w różnych jednostkach chorobowych, 1 dzień konwencji fitnessu medycznego – zajęcia praktyczne, Spacer po Zdrowie oraz specjalistyczne warsztaty. Odbiorcami Kongresu byli lekarze, fizjoterapeuci, trenerzy fitness, psycholodzy oraz studenci powyższych kierunków.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Przygotowanie merytoryczne medyczne szkolenia dla nauczycieli	500 zł		
2.	Przygotowanie merytoryczne sportowe szkolenia dla nauczycieli	500 zł		
3.	Przeprowadzenie szkolenia – 2 szkolenia prowadzone przez 2 osoby (4 x 500 zł)	2000 zł		
2.	Spotkania edukacyjne w klasach szkół biorących udział w projekcie – 30 spotkań (30 x 100 zł)	3000 zł		

3.	Przygotowanie prezentacji na szkolenia nauczycieli	200 zł		
4.	Przygotowanie wytycznych aktywności fizycznej dla szkół	1500 zł		
5.	Przygotowanie merytoryczne kampanii w mediach społecznościowych 01.03 – 01.05.2020 r. (posty, opisy filmów, relacje z partnerami)	1200 zł		
6.	Przygotowanie regulaminu konkursu	200 zł		
7.	Nagrody	600zł		
8.	Koszt obsługi księgowej	300 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000 zł	10 000 zł	0,0 zł

## V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\*składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/~~zalega~~\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)/~~zalega~~\* 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.

Anna Plucik-Mrożek

Data 12.02.2020

Małgorzata Perl

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy  
osób upoważnionych do składania oświadczeń  
woli w imieniu oferentów)