

# 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> | Wójt Gminy Suchy Las  |
| <b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>                           | 13) działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych |

## 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>WIELKOPOLSKA FUNDACJA ROZWOJU INICJATYW LOKALNYCH "FUTURUM"</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000382510</b> , Kod pocztowy: <b>62-023</b> , Poczta: <b>Kórnik</b> , Miejscowość: <b>Borówiec</b> , Ulica: <b>Nad Potokiem</b> , Numer posesji: <b>59</b> , Województwo: <b>wielkopolskie</b> , Powiat: <b>poznański</b> , Gmina: <b>Kórnik</b> , Strona www: , Adres e-mail: <b>jankowski-szymon@wp.pl</b> , Numer telefonu: <b>697165388</b> , |   |
| <b>Adres korespondencji:</b><br>Kod pocztowy: <b>62-095</b> , Poczta: <b>Murowana Goślina</b> , Miejscowość: <b>Kamińsko</b> , Ulica: <b>Plac Jastrzębia</b> , Numer posesji: <b>2</b> , Województwo: <b>wielkopolskie</b> , Powiat: <b>poznański</b> , Gmina: <b>Murowana Goślina</b> ,   |   |
| <b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>   | <b>Szymon Jankowski</b><br><br><b>Adres e-mail: jankowski-szymon@wp.pl Telefon: 697165388</b> |

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

|  |                               |            |                  |            |
|--|-------------------------------|------------|------------------|------------|
| <b>1. Tytuł zadania publicznego</b>              | "Jesienny Aktywny Suchy Las!" |            |                  |            |
| <b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b> | Data rozpoczęcia              | 01.10.2024 | Data zakończenia | 30.11.2024 |

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

#### Opis zadania

Syntetyczny opis zadania:

"Jesienny Aktywny Suchy Las!" to inicjatywa mająca na celu promowanie zdrowego stylu życia poprzez prowadzenie otwartych, zorganizowanych treningów rekreacyjnych na terenach użyteczności publicznej w gminie Suchy Las. Treningi na żywo będą odbywać się dwa-trzy razy w tygodniu i będą dostosowane do różnych grup wiekowych: dzieci, dorosłych i seniorów. Dodatkowo uczestnik będzie miał możliwość ćwiczyć kolejne dwa razy w tygodniu w wersji on-line podczas webinaru dostępnego przez stworzoną na potrzeby projektu wyspecjalizowaną edukacyjną stronę internetową. Łącznie uczestnik będzie miał możliwość wzięcia udziału w 35 bezpłatnych urozmaiconych treningach.

Rodzaje Treningów:

- Cardio (nordic-walking, biegi, marsze)
- Trening siłowy
- Joga i stretching

Systematyka Treningów:

- Dla dzieci: Gry i zabawy ruchowe, podstawy jogi, lekki trening siłowy
- Dla dorosłych: Intensywniejsze cardio, kompleksowy trening siłowy, zaawansowana joga
- Dla seniorów: Nordic walking, łagodne ćwiczenia siłowe, rozciąganie

Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzone zostaną testy sprawnościowe w celu oceny zdolności do wysiłku i kwalifikacji do odpowiedniej grupy.

Rekrutacja i Promocja:

- Kanał on-line: Media społecznościowe fundacji, strona internetowa projektu z możliwością zapisów i rezerwacji terminów
- Kanał off-line: Plakaty i ulotki w lokalnych szkołach, urzędach, klubach sportowych, współpraca z partnerami samorządowymi

Zasoby Fundacji:

- Własny software do prowadzenia treningów streamingowych
- Sprzęt fitness: Skakanki, kettlebells, worki z obciążeniem, drobny sprzęt fitness
- Sprzęt IT i serwery

Opis pogłębiony:

Projekt "Jesienny Aktywny Suchy Las" ma na celu organizację ogólnodostępnych treningów rekreacyjnych na terenach użyteczności publicznej. Głównym celem projektu jest promowanie aktywnego i zdrowego trybu życia poprzez regularne treningi prowadzone przez doświadczonych trenerów. Uczestnicy będą również mieli możliwość udziału w ćwiczeniach za pośrednictwem streamingu on-line co umożliwi im trening z dowolnego miejsca i poszerzenie wiedzy na temat zdrowego stylu życia nawet podczas niekorzystnych warunków atmosferycznych.

Harmonogram i zapisy:

Treningi będą odbywać się w regularnych terminach, które będą dostępne na specjalnie stworzonej stronie internetowej projektu, przy czym nie mniej niż 2 treningi stacjonarne w tygodniu. Strona ta umożliwi uczestnikom zapisanie się na zajęcia oraz rezerwowanie terminów. Dzięki temu każdy będzie mógł łatwo znaleźć odpowiednią dla siebie grupę treningową oraz termin.

Strona internetowa:

Strona projektu będzie zawierać:

- Harmonogram zajęć i możliwość zapisów online.
- Informacje zdrowotne i żywieniowe.
- Porady dotyczące podnoszenia poziomu zdrowia.
- Materiały edukacyjne i motywacyjne.

Media społecznościowe:

W ramach projektu stworzone zostaną grupy wsparcia na platformach społecznościowych, takich jak Facebook. Będą one miejscem, gdzie uczestnicy mogą dzielić się swoimi postępami, motywować się nawzajem oraz uzyskiwać wsparcie od trenerów i innych uczestników.

Koordinacja i prowadzenie zajęć:

Zajęcia będą prowadzone przez wyspecjalizowanych trenerów z odpowiednim przygotowaniem merytorycznym. Trenerzy ci będą nie tylko prowadzić treningi, ale także edukować uczestników na temat zdrowego stylu życia, właściwego odżywiania oraz korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej.

Cele projektu:

1. Promocja zdrowego stylu życia: Zachęcenie mieszkańców gminy Suchy Las do regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.
2. Edukacja zdrowotna: Podniesienie świadomości na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia poprzez dostęp do rzetelnych informacji i materiałów edukacyjnych.
3. Budowanie społeczności: Stworzenie wspierających się grup społecznościowych, które będą motywować uczestników do kontynuowania zdrowych nawyków.
4. Profilaktyka zdrowotna: redukcja nadwagi i otyłości wynikającej ze zbyt małej ilości wysiłku fizycznego i ze zbyt małej aktywności rekreacyjnej

Projekt "Jesienny Aktywny Suchy Las" ma na celu nie tylko poprawę kondycji fizycznej uczestników, ale także ich ogólnego zdrowia i samopoczucia. Dzięki regularnym treningom, wsparciu merytorycznemu i społecznemu, mieszkańcy będą mogli lepiej zadbać o swoje zdrowie i wprowadzić pozytywne zmiany w swoim życiu.

Grupa docelowa projektu "Jesienny Aktywny Suchy Las"

Szacuje się udział w zajęciach stacjonarnych:

Dzieci – 80

Dorośli – 100

Seniorzy – 230

Szacuje się udział w zajęciach on-line:

Dzieci – 175

Dorośli – 220

Seniorzy – 65

Dzieci: Grupa ta obejmuje dzieci w wieku szkolnym (7-14 lat). W tej grupie docelowej celem jest zachęcenie do regularnej aktywności fizycznej, co może przeciwdziałać problemom takim jak

otyłość, nadwaga oraz problemy psychiczne wynikające z braku ruchu i kontaktów społecznych. Dorośli: Grupa ta obejmuje osoby w wieku produkcyjnym (15-64 lat). Dorośli często zmagają się z problemami zdrowotnymi wynikającymi z siedzącego trybu życia, takimi jak nadwaga, otyłość, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze i choroby układu krążenia. Problemy psychiczne takie jak depresja i stres również są częste w tej grupie, co wynika z braku aktywności fizycznej i społecznej izolacji.

Seniorzy: Grupa ta obejmuje osoby w wieku 65 lat i starsze. Seniorzy często cierpią na problemy zdrowotne związane z brakiem aktywności fizycznej, takie jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, problemy z mobilnością oraz depresja wynikająca z izolacji społecznej.

Dane statystyczne:

Dzieci:

- Ilość dzieci w Wielkopolsce: Według GUS, w Wielkopolsce mieszka około 750,000 dzieci w wieku 0-14 lat.
- Problemy zdrowotne: Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia, około 20% dzieci w Polsce ma problemy z nadwagą lub otyłością, co przekłada się na około 150,000 dzieci w Wielkopolsce.

Dorośli:

- Ilość dorosłych w Wielkopolsce: Według GUS, w Wielkopolsce mieszka około 2.5 miliona osób w wieku 15-64 lat.
- Problemy zdrowotne: Dane NFZ wskazują, że około 60% dorosłych w Polsce ma nadwagę lub otyłość, co oznacza, że około 1.5 miliona osób w Wielkopolsce może mieć te problemy zdrowotne. Dodatkowo, około 10% dorosłych cierpi na cukrzycę typu II, co przekłada się na około 250,000 osób w Wielkopolsce.

Seniorzy:

- Ilość seniorów w Wielkopolsce: Według GUS, w Wielkopolsce mieszka około 500,000 osób w wieku 65 lat i starszych.
- Problemy zdrowotne: W tej grupie wiekowej, około 75% seniorów ma co najmniej jedno przewlekłe schorzenie, a około 30% ma problemy z mobilnością. Depresja dotyka około 15% seniorów, co przekłada się na około 75,000 osób w Wielkopolsce.

Problemy wynikające z braku aktywności fizycznej i kontaktów międzyludzkich:

- Dzieci: Otyłość, nadwaga, problemy psychiczne związane z izolacją, niska samoocena.
- Dorośli: Nadwaga, otyłość, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, depresja, stres.
- Seniorzy: Choroby układu krążenia, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, problemy z mobilnością, depresja, izolacja społeczna.

Systematyka Treningów w Projekcie "Jesienny Aktywny Suchy Las!"

W ramach projektu treningi będą odbywać się dwa razy w tygodniu i będą podzielone na trzy główne kategorie: cardio, fitness oraz joga. Każda kategoria będzie dostosowana do trzech grup wiekowych: dzieci, dorosłych i seniorów. Treningi będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, którzy dostosują ćwiczenia do możliwości początkowych uczestników na podstawie testów sprawnościowych przeprowadzonych na początku projektu.

Przykładowe założenia jednostki treningowej

Systematyka Treningu Cardio

Dla Dzieci:

- Czas trwania: 45 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): gry i zabawy ruchowe, skakanie na skakance
  - o Część główna (30 minut): bieganie na czas, tory przeszkód, wyścigi zespołowe, skoki przez płotki

- o Schłodzenie (5 minut): stretching, relaksacja, ćwiczenia oddechowe

Dla Dorosłych:

- Czas trwania: 60 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): marszobiegi, dynamiczny stretching
  - o Część główna (40 minut): interwały biegowe, marszobiegi, trening HIIT (High-Intensity Interval Training)

- o Schłodzenie (10 minut): stretching, relaksacja

Dla Seniorów:

- Czas trwania: 45 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): marsz w miejscu, lekki stretching
  - o Część główna (25 minut): marszobiegi, nordic walking, łagodne ćwiczenia cardio
  - o Schłodzenie (10 minut): stretching, relaksacja, ćwiczenia oddechowe

Systematyka Treningu Fitness

Dla Dzieci:

- Czas trwania: 45 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): zabawy ruchowe, skakanie na skakance
  - o Część główna (30 minut): ćwiczenia z własną masą ciała (przysiady, pompki, brzuszki), mini-circuit training

- o Schłodzenie (5 minut): stretching, ćwiczenia oddechowe

Dla Dorosłych:

- Czas trwania: 60 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): dynamiczny stretching, marszobiegi
  - o Część główna (40 minut): trening obwodowy z użyciem sprzętu fitness (hantle, gumy oporowe), ćwiczenia funkcjonalne

- o Schłodzenie (10 minut): stretching, relaksacja

Dla Seniorów:

- Czas trwania: 45 minut
- Plan treningu:
  - o Rozgrzewka (10 minut): lekki stretching, marsz w miejscu
  - o Część główna (25 minut): ćwiczenia z niskim obciążeniem, ćwiczenia z własną masą ciała, ćwiczenia stabilizacyjne

- o Schłodzenie (10 minut): stretching, ćwiczenia oddechowe

Rekrutacja i Testy Sprawnościowe

Aby zapewnić odpowiednie dostosowanie treningów do możliwości uczestników, na początku projektu przeprowadzane będą testy sprawnościowe oceniające zdolność do wysiłku. Na podstawie wyników testów uczestnicy zostaną przydzieleni do odpowiednich grup treningowych. Zapisy na treningi oraz koordynacja zajęć odbywać się będą poprzez dedykowaną stronę internetową, gdzie

uczestnicy będą mogli rezerwować terminy i śledzić swoje postępy.

#### Promocja i Edukacja

Duży nacisk kładziony będzie na promowanie wiedzy i edukacji poprzez stronę internetową projektu, na której zamieszczane będą informacje zdrowotne, żywieniowe oraz porady dotyczące podnoszenia poziomu zdrowia. Organizowane będą również grupy wsparcia na mediach społecznościowych, aby uczestnicy mogli wzajemnie się motywować i dzielić doświadczeniami.

#### Rekrutacja Uczestników

##### Kanał Online

1. Strona Internetowa Projektu:
  - o Utworzenie dedykowanej strony internetowej, gdzie uczestnicy mogą się rejestrować, zapisywać na treningi i rezerwować terminy. Strona będzie zawierała szczegółowy harmonogram zajęć oraz informacje o trenerach i lokalizacjach.
2. Media Społecznościowe:
  - o Regularne posty na platformach takich jak Facebook, Instagram, Twitter i LinkedIn. Posty będą zawierały informacje o projekcie, harmonogramie zajęć, miejscach treningów oraz relacje z przeprowadzonych sesji.
  - o Kampanie reklamowe na Facebooku i Instagramie, targetowane na mieszkańców Suchego Lasu w różnym wieku.
  - o Tworzenie wydarzeń na Facebooku dla poszczególnych treningów, z możliwością zapisów i dzielenia się wydarzeniem przez uczestników.
  - o Publikacja krótkich filmów promocyjnych oraz wywiadów z trenerami na YouTube oraz IGTV.
3. Newsletter:
  - o Regularne wysyłanie newsletterów do subskrybentów z aktualnościami projektu, przypomnieniami o zapisach na treningi oraz wskazówkami zdrowotnymi i motywacyjnymi.
4. Współpraca z Influencerami:
  - o Zaangażowanie lokalnych influencerów fitness oraz zdrowego stylu życia do promowania projektu na ich kanałach społecznościowych.

#### Miejsce realizacji

Siedziba fundacji tj.:

62-095 Kamińsko

Plac Jastrzębia 2

oraz

miejsca plenerowe prowadzenia otwartych ćwiczeń i treningów znajdujące się w zasobie gminnym zgodnie z treścią oferty

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

| Nazwa rezultatu  | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika                         |
|--|--|---|
| zwiększenie wiedzy o zdrowym stylu życia   | 380  | Ankiety ewaluacyjne przed i po wydarzeniach, analiza frekwencji, listy obecności                    |
| Zwiększenie świadomości profilaktyki zdrowotnej  | 380  | listy obecności na zajęciach  |
| Podniesienie umiejętności praktycznych w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej | 380  | Analiza liczby uczestników webinarów, szkoleń i warsztatów, ilość pytań i interakcji w sesjach Q&A. |
| redukcja nadwagi i nadmiernej masy ciała wśród uczestników                                   | 300  | Analiza pomiarów uczestników na początku projektu i po jego zakończeniu                             |

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

##### Charakterystyka oferenta

Fundacja FUTURUM jest organizacją non-profit, która od lat angażuje się w szeroką gamę działań związanych z profilaktyką zdrowia, utrzymaniem właściwej masy ciała oraz promowaniem ruchu i aktywności fizycznej jako kluczowych elementów zdrowego stylu życia. Celem fundacji jest poprawa jakości życia społeczności poprzez edukację, wsparcie i motywację do podejmowania zdrowych wyborów.

##### Główne obszary działań fundacji:

Edukacja i świadomość zdrowotna

Warsztaty i wykłady: Fundacja regularnie organizuje warsztaty i wykłady dla różnych grup wiekowych, od dzieci po seniorów, na temat znaczenia zdrowego odżywiania, korzyści z regularnej aktywności fizycznej oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.

Kampanie informacyjne: Przygotowywane są kampanie informacyjne, które mają na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca, oraz sposobów ich zapobiegania.

##### Programy wsparcia

Indywidualne konsultacje: Fundacja oferuje dla osób w trudnej sytuacji życiowej darmowe konsultacje z dietetykami i trenerami personalnymi, którzy pomagają w opracowaniu indywidualnych planów żywieniowych i treningowych.

Grupy wsparcia: Tworzone są grupy wsparcia w formie hybrydowej dla osób borykających się z

problemami zdrowotnymi związanymi z nadwagą i otyłością, które oferują regularne spotkania i wsparcie psychologiczne.

#### Promocja aktywności fizycznej

Organizacja wydarzeń sportowych: Fundacja organizuje różnorodne wydarzenia sportowe, takie jak lokalne biegi osiedlowe, marsze nordic walking, zawody rowerowe czy zajęcia fitness i jogi na świeżym powietrzu, które mają zachęcić do aktywnego spędzania czasu.

Programy treningowe: W ramach fundacji działają programy treningowe dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania, od zajęć dla dzieci, przez programy dla osób dorosłych, aż po treningi dla seniorów.

#### Współpraca z instytucjami i społecznościami lokalnymi

Partnerstwa z szkołami i przedszkolami: Fundacja współpracuje ze szkołami i przedszkolami, oferując programy edukacyjne i zajęcia sportowe dla dzieci, które mają na celu promowanie zdrowego stylu życia od najmłodszych lat ze szczególnym uwzględnieniem jazdy konnej

Kooperacja ze Stowarzyszeniami i klubami sportowymi: Fundacja współpracuje z lokalnymi stowarzyszeniami sportowymi i klubami sportowymi aby tworzyć i wspierać inicjatywy prozdrowotne na poziomie lokalnym.

Fundacja FUTURUM jest przykładem organizacji, która skutecznie łączy edukację, wsparcie oraz promocję zdrowego stylu życia, działając na rzecz poprawy zdrowia publicznego. Dzięki zaangażowaniu wielu specjalistów oraz wolontariuszy, fundacja przyczynia się do kształtowania zdrowych nawyków w społeczeństwie i promowania aktywności fizycznej jako fundamentu dobrego zdrowia.

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

Doświadczenie podmiotu:

1. Wielkopolska Fit Jesień - 22 000,00zł - organizacja programu zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców województwa Wielkopolskiego na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego
2. Horseback Archery Education for Sport Promotion (ARCHed) - 85 000,00zł - prowadzenie projektu promującego jeździectwo i łucznictwo jako środek do profilaktycznego utrzymania zdrowia. rozliczanie i prowadzenie merytoryczne projektu
3. Wiejska Wiosna Na Zdrowie - 48 000,00zł - Organizacja zajęć rekreacyjno-sportowych dla mieszkańców powiatu obornickiego min. w Lulinie, Nieczajnie oraz Objezierzu w wieku 6-60 lat
4. Akademia Boxing Show Edycje IV-VI - 80 000,00zł - organizacja cyklu zawodów sportowych w dyscyplinie pięściarstwo olimpijskiego dla zawodników z terenu wielkopolski oraz Irlandii w wieku 15-20 lat w Gnieźnie.

Doświadczenie osób zaangażowanych w realizację projektu:

1. Szymon Jankowski - główny wykonawca i realizator programu po stronie PCO Sp. z o.o. „Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań, Działanie 6.6, poddziałanie 6.6.1 WRPO, Nr RPWP.06.06.01-30-0008/18,,
2. Mateusz Skarbiński - główny wykonawca i realizator programu po stronie Rehkon Sp. z o.o.



„Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań, Działanie 6.6, poddziałanie 6.6.1 WRPO, Nr RPWP.06.06.01-30-0008/18,,

3. Alicja Piślewska - główny wykonawca i realizator programu po stronie Eurekamed Sp. z o.o.

„Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań, Działanie 6.6, poddziałanie 6.6.1 WRPO, Nr RPWP.06.06.01-30-0008/18,,

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

Zasoby kadrowe:

koordynator projektu:

Szymon Jankowski - fizjoterapeuta, trener, propagator zdrowego stylu życia, twórca grup wsparcia dla osób zmagających się z nadwagą. Kierownik zarządzający projektu B+R SZOT 2019- 2023– Opracowanie i przetestowanie prototypu systemu asysty telemedycznej dla seniorów, działającego z wykorzystaniem nadgarstkowego urządzenia (w formie inteligentnej opaski bądź zegarka) mierzącego parametry fizjologiczne i aktywność, oraz telefonu komórkowego. Dofinansowanie POIR.01.01.01-00-1517/20.

Dr fizjoterapii tytuł pracy dyplomowej: „wpływ długotrwałego treningu pięściarskiego na zmiany w obrębie układu oddechowego i krążeniowego zawodników w grupie kadet w pięściarstwie olimpijskim” Członek rady merytorycznej zespołu zarządzającego projektem: „Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań, Działanie 6.6, poddziałanie 6.6.1 WRPO, Nr RPWP.06.06.01-30-0008/18,, oraz „Profilaktyczny program szczepień przeciwko grypie w Metropolii Poznań”, dofinansowanego ze środków poddziałania 6.6.2 Wspieranie aktywności zawodowej pracowników poprzez działania prozdrowotne w ramach ZIT dla MOF Poznania (w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020). Kierownik B+R w Step 1 Grant na Eurogrant w zakresie smart bandów stawowych wykorzystywanych do parametryzacji treningu sportowego i rehabilitacyjnego

Autor publikacji dla periodyka Magazyn Trenera. Publikacje, artykuły, inne:

1. Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja „Core Stability – system głębokiej stabilizacji” 2015 Wydawnictwo Forum Media Polska Sp. z o.o. Poznań

2. Laureat nagrody Polskiej Agencji Przedsiębiorczości w kategorii innowacja roku 2017 za rozwój telekonsultacji na terenie województwa Lubuskiego na obszarach tzw. Białych plam

3. nominacja do „Menadżer Roku w Ochronie Zdrowia – placówka prywatna” 22.edycja konkursu Sukces Roku w Ochronie Zdrowia, organizator Termedia Sp. z o.o.

4. prelegent konferencji „Nowoczesne Technologie w Opiece nad Seniorami” Warszawa 2017, Polski Instytut Rozwoju Biznesu Sp. z o.o.

5. prelegent I Interdyscyplinarna Konferencja Naukowo-Szkoleniowa „Medycyna Sportowa w grach zespołowych” Warszawa 2011, Agencja Wydawnicza Medsportpres

Od 2005 roku manager podmiotów medycznych w tym prezes Nowy Szpital Skwierzyna, Medi-raj Gorzów Wielkopolski, Poznańskie Centrum Otolaryngologii Sp. z o.o. Sp.k, Twoje Zdrowie S.A.

główny trener:

Mateusz Skarbiński - starszy specjalista ds. aktywności fizycznej - Kierownik projektu Odważ się na zdrowie, „Kompleksowe działania zapobiegające nadwadze i otyłości w Metropolii Poznań, Działanie 6.6, poddziałanie 6.6.1 WRPO, Nr RPWP.06.06.01-30-0008/18,, Doktorant AWF Poznań, Organizator i prowadzący zajęcia w projekcie Osiedlowy trener Fundacja AWF Poznań wspierana z budżetu obywatelskiego Miasta Poznań, Ministerstwa Sportu – dotacje celowe, FIO, Organizator i

prowadzący zajęcia w projekcie Trener Senioralny – dofinansowanie w ramach ASOS Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Organizator i prowadzący zajęcia w projekcie Fyrtel Poznań – projekt dotowany ze środków Urzędu Miasta Poznań – Poznański Budżet Obywatelski na lata 2019-2023  
Instruktor sportu, Magister AWF – specjalizacja trenerska

Karolina Skarbińska - fizjoterapeutka, trener fitness

Alicja Piślewska - dietetyk, trener jogi

Opieka IT nad webinariami:

Sebastian Kowalec - wykwalifikowany specjalista DevOps z wieloletnim doświadczeniem w branży DTP i IT. Jego pasja do technologii objawiła się już w młodym wieku, co pozwoliło mu na wczesne zdobycie praktycznych umiejętności w zakresie tworzenia stron internetowych, programowania, składu dokumentów i obsłudze graficznej firm. W swojej karierze z sukcesem zarządzał rozległymi infrastrukturami sieciowymi, konfigurował i utrzymywał serwery, a także rozwijał złożone aplikacje webowe i mobilne. Sebastian posiada również bogate doświadczenie w implementacji zaawansowanych rozwiązań bezpieczeństwa IT. Jego determinacja w poszukiwaniu innowacyjnych rozwiązań i zdolność do skutecznego rozwiązywania problemów technicznych sprawiają, że jest cenionym specjalistą w swojej dziedzinie.

rozliczenia i opieka administracyjna:

Eliza Marcinowska - prezes zarządu fundacji - ponad 15letnie doświadczenie w rozliczaniu i realizowaniu projektów w oparciu o finansowanie zewnętrzne. Autorka i prowadząca projekty z finansowaniem pochodzącym z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości. Agencji Badań Medycznych, Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego oraz KPO.

Zasoby rzeczowe

zakres IT:

-dwa redundantne serwery HP

☑Infrastruktura sieciowa UniFi

☑Zasilanie zabezpieczone UPS oraz agregatem prądowórczym

-specjalistyczny software dedykowany do prac DTP

-komputery - sztuk 8

-drukarki wielofunkcyjne - sztuk 2

-serwer Dell

-mobilne systemy przechowywania danych - sztuk 8

-rozwiązania chmurowe do wymiany danych i przechowywania materiałów zgodnie z procedurami RODO

Sprzęt Fitness do Prowadzenia Zajęć:

-Skakanki: Służące do treningów cardio, poprawiające kondycję i koordynację.

-Kettle (kettle bells): Używane do różnorodnych ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych.

-Worki z Obciążeniem: Przydatne w treningach siłowych i funkcjonalnych, umożliwiające wykonywanie różnorodnych ćwiczeń

-Drobny Sprzęt Fitness: W tym piłki gimnastyczne, maty do ćwiczeń, taśmy oporowe, które są niezbędne do prowadzenia zajęć z jogi, stretchingu oraz innych form aktywności fizycznej.

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

| Lp.   | Rodzaj kosztu  | Wartość PLN      | Z dotacji        | Z innych źródeł |
|---|--|------------------|------------------|-----------------|
| 1.  | wynagrodzenie trenerów i specjalistów prowadzących zajęcia sportowe rekreacyjne    | 6 600,00         |                  |                 |
| 2.  | koszty techniczne prowadzenia zajęć i organizacji spotkań - administracja procesem | 1 800,00         |                  |                 |
| 3.  | koszt marketingu i promocji On-line oraz Off-line - rekrutacja uczestników         | 1 600,00         |                  |                 |
| <b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b> |  | <b>10 000,00</b> | <b>10 000,00</b> | <b>0,00</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. W przypadku gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym. Potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający osobowość prawną oferenta (odpis musi być zgodny z aktualnym stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany). Załącznik ten musi zostać złożony w formie papierowej wraz z wydrukowanym potwierdzeniem złożenia oferty.  
*(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.