

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	Gmina Brześć Kujawski
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	10) działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

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 Fucco, Forma prawna: Fundacja, Numer Krs: 0000641916, Kod pocztowy: 64-125, Poczta: Poniec, Miejscowość: Poniec, Ulica: Drożdżyńskiego, Numer posesji: 15, Województwo: wielkopolskie, Powiat: Leszno, Gmina: m. Leszno, Strona www:	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
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	Senior 360° – Zdrowie, Bezpieczeństwo i Nowoczesność			
2. Termin realizacji zadania ²⁾	Data rozpoczęcia	10.08.2026	Data zakończenia	30.09.2026

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

Opis zadania

Senior 360° – Zdrowie, Bezpieczeństwo i Nowoczesność to cykl 20 godzin bezpłatnych warsztatów dla 15–20 mieszkańców Gminy Brześć Kujawski w wieku emerytalnym. Projekt łączy aktywność fizyczną, profilaktykę zdrowotną, edukację z zakresu bezpieczeństwa oraz rozwój kompetencji cyfrowych, wspierając aktywne i świadome funkcjonowanie seniorów w życiu społecznym.

Program obejmuje ćwiczenia poprawiające sprawność i równowagę, zajęcia dotyczące zdrowego stylu życia, praktyczne wskazówki z zakresu bezpieczeństwa i samoobrony, a także naukę korzystania z nowoczesnych usług cyfrowych. Integralnym elementem projektu będą działania integracyjne oraz aktywności promujące walory Gminy Brześć Kujawski.

W celu zapewnienia trwałości rezultatów powstaną materiały edukacyjne w postaci krótkich filmów instruktażowych, nagrań audio oraz zapisów wybranych zajęć. Dzięki temu uczestnicy będą mogli utrwalać zdobytą wiedzę i wykonywać ćwiczenia samodzielnie w domu, a z materiałów skorzystają również osoby, które z przyczyn zdrowotnych lub losowych nie mogły uczestniczyć w spotkaniach.

Czas realizacji

20 godzin dydaktycznych

Liczba uczestników

15–20 mieszkańców Gminy Brześć Kujawski w wieku emerytalnym.

Okres realizacji

do 90 dni.

Cel projektu

Celem projektu jest zwiększenie aktywności społecznej, fizycznej i edukacyjnej seniorów poprzez praktyczne warsztaty rozwijające sprawność ruchową, bezpieczeństwo, profilaktykę zdrowotną oraz kompetencje cyfrowe. Dodatkowym efektem będzie stworzenie materiałów edukacyjnych (filmów i nagrań audio), które pozostaną dostępne dla uczestników oraz seniorów, którzy z różnych powodów nie mogli brać udziału w zajęciach.

Projekt odpowiada na wszystkie cele konkursu:

- * aktywizacja seniorów,
- * edukacja zdrowotna,
- * aktywność fizyczna,
- * integracja,
- * promocja gminy.



Program (20 godzin)

Moduł I

Zdrowy kręgosłup i sprawność na co dzień

4 godziny

- * ćwiczenia poprawiające mobilność,
- * wzmacnianie mięśni,
- * równowaga,
- * zapobieganie upadkom,
- * ćwiczenia możliwe do wykonywania w domu.

?

Moduł II

Bezpieczny Senior

4 godziny

- * jak unikać zagrożeń,
- * reakcja w sytuacjach niebezpiecznych,
- * elementy samoobrony dostosowane do seniorów,
- * bezpieczne poruszanie się po mieście,
- * oszustwa "na wnuczka", "na policjanta", phishing.

?

Moduł III

Zdrowie i profilaktyka

4 godziny

- * aktywność fizyczna po 60 roku życia,
- * odżywianie,
- * nawodnienie,
- * zdrowy sen,
- * profilaktyka chorób cywilizacyjnych,
- * ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

?

Moduł IV

Nowoczesny Senior

4 godziny

- * aplikacje zdrowotne,
- * Internetowe Konto Pacjenta,
- * mObywatel,
- * bezpieczeństwo w Internecie,
- * rozpoznawanie fałszywych wiadomości.



Moduł V

Aktywni Razem

4 godziny

- * spacer terenowy po gminie,
- * marsz rekreacyjny,
- * ćwiczenia integracyjne,
- * poznawanie lokalnych atrakcji,
- * wspólne zdjęcia i nagrania promujące aktywnych seniorów.



Innowacyjny element projektu

Biblioteka Seniora 360°

Podczas projektu powstaną profesjonalne materiały edukacyjne.

1. Filmy instruktażowe

około 10 krótkich filmów (5–10 minut):

- * ćwiczenia poranne,
- * ćwiczenia równowagi,
- * ćwiczenia przeciw bólom pleców,
- * bezpieczne rozciąganie,
- * podstawowe techniki samoobrony dla seniorów,
- * bezpieczne korzystanie z telefonu,
- * zdrowe nawyki.

Filmy będą udostępnione uczestnikom bezpłatnie.



2. Nagrania audio

Powstanie seria podcastów:

- * relaksacja,
- * trening oddechowy,
- * motywacja do aktywności,
- * zdrowe nawyki,
- * bezpieczeństwo seniorów.

Nagrania można odsłuchiwać podczas spacerów lub w domu.

?

3. Nagrania całych zajęć

Każde spotkanie zostanie nagrane.

Dzięki temu:

- * osoby chore nie tracą zajęć,
- * można wrócić do materiału,
- * uczestnicy mogą ćwiczyć w domu.

?

Promocja gminy

Projekt będzie promował Brześć Kujawski poprzez:

- * filmy nagrywane w charakterystycznych miejscach gminy,
- * zdjęcia uczestników podczas aktywności,
- * publikację relacji w mediach społecznościowych,
- * materiały promujące aktywny styl życia mieszkańców gminy. -wszystkie materiały wideo i audio z informacją o współfinansowaniu

?

Rezultaty

Produkty

- * 20 godzin warsztatów,
- * 5 modułów edukacyjnych,
- * 15–20 uczestników,
- * minimum 10 filmów edukacyjnych,
- * minimum 10 nagrań audio,
- * komplet nagrań z zajęć,

- * galeria zdjęć,
- * materiały promujące gminę.

Rezultaty miękkie

- * wzrost aktywności fizycznej seniorów,
- * większa integracja mieszkańców,
- * poprawa wiedzy zdrowotnej,
- * większe poczucie bezpieczeństwa,
- * ograniczenie wykluczenia cyfrowego,
- * możliwość korzystania z materiałów po zakończeniu projektu.



Dlaczego nasz projekt?

Nie jest to kolejny projekt oparty wyłącznie na gimnastyce czy spotkaniach przy kawie. Łączy:

- * aktywność fizyczną,
- * profilaktykę zdrowotną,
- * bezpieczeństwo,
- * edukację cyfrową,
- * integrację społeczną,
- * promocję gminy,
- * trwały efekt w postaci biblioteki filmów i podcastów dostępnych także dla seniorów, którzy nie mogli uczestniczyć w zajęciach.

To daje wartość wykraczającą poza sam okres realizacji i dobrze wpisuje się w cele, zapewniając trwały efekt edukacyjny przy stosunkowo niewielkim budżecie.

Projekt zostanie zrealizowany zgodnie z zasadą dostępności. Zajęcia odbędą się w obiekcie pozbawionym barier architektonicznych lub z zapewnionym dostępem dla osób z ograniczoną mobilnością. Program ćwiczeń zostanie dostosowany do możliwości uczestników, z uwzględnieniem ich stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Materiały edukacyjne zostaną przygotowane w prostym i czytelnym języku, a nagrania wideo i audio umożliwią korzystanie z projektu osobom, które z przyczyn zdrowotnych lub losowych nie będą mogły uczestniczyć w zajęciach stacjonarnych. Organizator zapewni możliwość zgłaszania indywidualnych potrzeb związanych z udziałem w projekcie.

Miejsce realizacji

Zajęcia będą realizowane na terenie Gminy Brześć Kujawski w plenerze dla lepszego dotlenienia. W razie nie pogody - na sali zapewniającej odpowiednie warunki do prowadzenia warsztatów ruchowych i edukacyjnych. Wybrane działania integracyjne oraz promujące aktywność fizyczną odbędą się również w przestrzeni publicznej i terenach rekreacyjnych gminy.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
liczba godzin aktywności (zajęć)	20	program zajęć, relacja foto/video, linki do materiałów dodatkowych
liczba uczestników (min/max)	15/50	listy obecności

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

Fundacja Fucco jest organizacją pozarządową realizującą projekty z zakresu edukacji, profilaktyki zdrowotnej, aktywizacji społecznej oraz bezpieczeństwa. Organizacja od 10 lat prowadzi działania skierowane do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów, realizując zadania finansowane ze środków samorządowych oraz ministerialnych. Fundacja posiada doświadczenie w organizacji warsztatów, wydarzeń edukacyjnych i sportowych oraz tworzeniu materiałów multimedialnych wspierających proces edukacji.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja zrealizowała liczne projekty (ponad 100 w ciągu dekady) z zakresu aktywizacji mieszkańców, profilaktyki zdrowotnej, bezpieczeństwa oraz edukacji. Prowadziła zajęcia ruchowe, warsztaty z zakresu samoobrony i bezpieczeństwa, szkolenia pierwszej pomocy oraz działania integracyjne dla różnych grup wiekowych. Organizacja posiada również doświadczenie w przygotowywaniu materiałów edukacyjnych w formie filmów instruktażowych, nagrań audio i materiałów promocyjnych, co pozwoli zapewnić trwałość rezultatów projektu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji projektu zostaną wykorzystane:

- * wykwalifikowana kadra instruktorów i trenerów,
- * koordynator projektu,
- * sprzęt multimedialny do prowadzenia prezentacji i nagrywania materiałów edukacyjnych,
- * sprzęt sportowy wykorzystywany podczas ćwiczeń,
- * komputer z oprogramowaniem do montażu filmów i materiałów audio,
- * materiały szkoleniowe dla uczestników.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Prowadzenie 20 godzin warsztatów (kadra dwuosobowa kobieta + mezczyzna dla komfortu obydwu plci) 120zl *20h	2 400,00		
2.	Przygotowanie i montaż materiałów wideo oraz audio	2 000,00		
3.	Promocja projektu i dokumentacja fotograficzna	500,00		
4.	Zabezpieczenie sali i koszty organizacyjne	1 000,00		
5.	Ubezpieczenie, obsługa administracyjna i pozostałe koszty obsługi i koordynacji	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6 400,00	5 000,00	1 400,00

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. skan aktualnego statutu lub regulaminu działalności (*obligatoryjny - papierowo, złożony również elektronicznie*)
2. skan aktualnego zaświadczenia lub wypisu z właściwego rejestru lub ewidencji – w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi do KRS (obowiązek nie dotyczy podmiotów wpisanych do rejestrów lub ewidencji prowadzonych przez Starostę Włocławskiego) (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
3. skan pełnomocnictwa do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta – w przypadku, gdy ofertę podpisują inne osoby, niż uprawnione do reprezentacji oferenta, zgodnie z wpisem do rejestru lub ewidencji (*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.