

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	Urząd Miasta Biała Podlaska
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu

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	
Fundacja Wychowanie przez Sport, Fundacja, 0000484644, ul. Potocka 33a/26 01-631 Warszawa, www.wychowanieprzezsport.pl , fundacja@wychowanieprzezsport.pl , 603 992 777	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Magdalena Kowalska, 603 992 777, magdalena.kowalska@club-bbl.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	ChodzęBoLubię Biała Podlaska			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	18.08.2022	Data zakończenia	10.11.2022
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
<p>ChodzęBoLubię Biała Podlaska to aktywność skierowana do miłośników spacerów z kijkami. Jest ona odpowiedzią na zapotrzebowanie na ruch osób, które nie mogą lub nie chcą biegać. Celem ChodzęBoLubię vel „CBL” jest znaczące zwiększenie aktywności fizycznej wśród osób lubiących ruch na świeżym powietrzu, dbających o swoje zdrowie oraz kondycję psychofizyczną. To aktywność ruchowa bez rywalizacji.</p> <p>ChodzęBoLubię to projekt, który zakłada od 18 sierpnia do 10 listopada 2022 roku spotkania w formie zajęć nordic walking.</p> <p>W spotkaniach będą mogli wziąć udział wszyscy, dzieci i młodzież poniżej 16 roku życia pod opieką osoby dorosłej. Zajęcia będą bezpłatne, odbywać się będą bez rejestracji. Zajęcia z kijkami odbywać się będą raz w tygodniu, ustalonego dnia o stałej porze i będą trwały 1 godzinę: Park Radziwiłłów, czwartki, godz. 18:00.</p> <p>Zajęcia poprowadzą wykwalifikowani instruktorzy nordic walking.</p> <p>Każdy tydzień zajęć odbywać się będzie zgodnie z opracowaną przez eksperta poradą treningową.</p> <p>Program zajęć będzie dostosowany do uczestników i nastawiony na osoby o różnym poziomie zaawansowania.</p> <p>Dodatkowo, w trakcie sezonu zostaną przeprowadzone akcje:</p> <p>1). ChodzęBoLubię Parami - tydzień zajęć poświęcony zachęceniu społeczeństwa do udziału w projekcie. Stali uczestnicy zajęć zaproszą rodzinę, przyjaciół, znajomych, którzy nigdy nie brali udziału w zajęciach CBL. Każdy nowy uczestnik zajęć utrzyma pamiątkowy gadżet akcji ChodzęBoLubię.</p> <p>2). konkursy ChodzęBoLubię - cykl konkursów przeprowadzanych na portalu społecznościowym akcji,</p>				

[https://www.facebook.com CBL_ChodzeBoLubie](https://www.facebook.com/CBL_ChodzeBoLubie).

3). ChodzęBoLubię na 100% - akcja, w której może wziąć udział każdy uczestnik zajęć, polega na uczestniczeniu we wszystkich zajęciach w sezonie (100% frekwencja).

Spotkania ChodzęBoLubię składać się będą z trzech elementów:

1). rozgrzewki:

Instruktorzy przeprowadzą serię prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służącą rozgrzaniu, uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Celem rozgrzewki jest ochrona przed kontuzjami i zwiększenie wydolności podczas marszu z kijami. Po rozgrzewce wykonanych zostanie kilka ćwiczeń z wykorzystaniem kijów oraz kilka ćwiczeń kształtujących technikę nordic walking.

2). marszu z kijami:

Miejscem zbiórki we wszystkich lokalizacjach biorących udział w projekcie będą tereny zielone, m.in. skwery, parki, szkółki i tereny rekreacyjne lasów, obszary przy zbiornikach wodnych, obszary podgórskie itp. Instruktorzy, w zależności od poziomu możliwości uczestników wybiorą trasę marszu. Odległość pokonywana przez uczestników zależy będzie od poziomu zaawansowania i wyniesie pomiędzy 3 a 8 kilometrów. Spacerom towarzyszyć będą elementy poznawcze (krajoznawcze).

3). rozciągania:

Po zakończonym marszu instruktor przejdzie do wykonania z uczestnikami zestawu ćwiczeń fizycznych polegających na rozciąganiu mięśni w celu ich uelastycznienia, a także poprawieniu ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozluźnienia. Standardowy zestaw ćwiczeniowy trwać będzie około 5 minut. Podczas wykonywania ćwiczeń instruktor zwróci uwagę na zachowanie równomiernego oddechu i nieprzesadzanie z napinaniem mięśni (nie wolno przekraczać progu bólu).

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, o stałym dniu i godzinie, trwają 60 minut. Spotkania są ogólnodostępne i nie wymagają rejestracji. Program porad treningowych ChodzęBoLubię Biała Podlaska 2022:

- 1 tydzień – „pierwsze spotkanie z kijami”
- 2 tydzień – „rozruszajmy się”
- 3 tydzień – „wymachy do tyłu proste i skuteczne”
- 4 tydzień – „wymachy rąk przed siebie”
- 5 tydzień – „nauka techniki chodu”
- 6 tydzień – „kijowa siłownia”
- 7 tydzień – „wypuszczenie kija”
- 8 tydzień – „bezpiecznie na przekór upałam”
- 9 tydzień – „elementy techniki w nordic walkingu”
- 10 tydzień – „nauka techniki chodu”
- 11 tydzień – „systematyczność”
- 12 tydzień – „kijowe kalambury”
- 13 tydzień – „wzmacniamy siłę rąk”

Zadanie zostanie zrealizowane w poniższy sposób:

1. Akcja promocyjna i informacyjna
 - komunikacja o akcji poprzez Urząd Miasta
 - komunikacja o akcji przy użyciu lokalnych mediów

- informacja prasowa rozsyłana do lokalnych mediów
- informacja prasowa rozsyłana do Urzędu Miasta oraz Organizacji działających na terenie miasta Biała Podlaska
- zakup/produkcja gadżetów reklamowych
- umieszczanie regularnych informacji o akcji na stronie ChodzęBoLubię Biała Podlaska
- publikacja porad treningowych na stronie akcji

Na materiały promocyjne składać się będą:

naklejki na kije dla uczestników zajęć- 400zł

2. Rekrutacja kadry szkoleniowej:

- Zajęcia będą przeprowadzane przez metodyków, trenerów i instruktorów nordic walking.
- Obsługa instruktorska składać się będzie z 3 osób (2 instruktorów oraz 1 wolontariusza)
- 2 osoby x 13 tygodni zajęć x 1 h (100zł) = 2600zł (podana stawka jest kwotą uśrednioną, wysokość wynagrodzenia trenera zależy od frekwencji uczestników).
- ubiór trenerski – 2 osoby x 200zł = 400zł (na ubiór trenerski składać się będą koszulki oraz ortaliony dla instruktorów)
- 1 osoba x 13 tygodni zajęć x 1h(50zł) = 650zł (wolontariusz - wkład osobowy zadania)

3. Rekrutacja uczestników, organizacja zajęć:

- Rekrutacja nowych uczestników będzie realizowana przy użyciu strony internetowej, social mediów.
- Zajęcia ChodzęBoLubię Biała Podlaska będą realizowane zgodnie z harmonogramem umieszczonym na stronie internetowej oraz zgodnie z programem porad treningowych.
- Uczestnicy projektu otrzymają dyplom za udział w akcji ChodzęBoLubię Biała Podlaska:
 - a). dyplomy dla uczestników akcji ChodzęBoLubię Parami (50 sztuk x 2zł = 100zł)
 - b). dyplomy dla uczestników na zakończenie sezonu akcji ChodzęBoLubię Biała Podlaska – 500zł

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.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba uczestników	ok. 30 osób tygodniowo	Zdjęcia z zajęć
Wolontariusze	1 wolontariusz n każdych zajęciach	Porozumienie wolontariackie

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

1. Od 2011 roku cykl imprez masowych dla dzieci SportGeneracja na terenie całej Polski; imprezy sportowe, na których dzieci łączą rywalizację z zabawą (www.sportgeneracja.pl).
2. Miasteczka lekkoatletyczne dla dzieci SportGeneracja przy współpracy z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki; projekt obejmuje kompleksową organizację areny sportowej dla dzieci podczas wydarzeń sportowych.
3. Cykl bezpłatnych imprez biegowych BiegamBoLubię LASY przy współpracy z Centrum Informacyjnym Lasów Państwowych na terenie Nadleśnictwa Chojnów (www.biegambolubie-lasy.pl).
4. Cykl Grand Prix BiegamBoLubię Polską Wieś - cykl biegów na terenie mazurskich wsi.
5. PKO Bieg Charytatywny - charytatywny bieg sztafetowy odbywający się jednocześnie na 12 stadionach lekkoatletycznych w całej Polsce (www.pkobiegcharytatywny.pl).
6. Walecki Festiwal Biegowy - współorganizowany z Urzędem Gminy-Miasta Wałcz; w ramach festiwalu odbywają się biegi dzieci, biegi charytatywne, bieg BiegamBoLubię Lasy przy współpracy z RDLP w Pile oraz Bieg Filmowy (www.biegfilmowy.pl).
7. Leśna Akademia Sportu Dzieci i Młodzieży (LAS) - projekt edukacyjny dla dzieci i młodzieży z terenów wiejskich, polegający na zwiększeniu aktywności fizycznej oraz popularyzacji sportu przy współpracy z Fundacją Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej (<http://www.efrwp.pl/edukacja/lesna-akademia-sportu/lesna-akademiasportu>).
8. Cross Bielański - sztafetowy bieg przełajowy na terenie rezerwatu "Lasek Bielański" przy współudziale Urzędu Miasta St. Warszawy Dzielnicy Bielany, w roku 2021 przeprowadzony po raz szósty.
9. Bielański Wieczór Lekkoatletyczny - wieczór poświęcony konkurencjom lekkoatletycznym w kategorii młodzieżowej i OPEN, odbywający się na stadionie warszawskiego AFW-U dla biegaczy- amatorów. Mityng realizowany przy współudziale Urzędu Miasta St. Warszawy Dzielnicy Bielany, w roku 2021 przeprowadzony po raz czwarty.
10. Akcja BiegamBoLubię - bezpłatne zajęcia biegowe na stadionach lekkoatletycznych w ponad 90 lokalizacjach w całej Polsce (www.biegambolubie.com.pl).
11. Akcja BiegamBoLubię NOCĄ - bezpłatne zajęcia biegowe, które odbywają się wieczorową porą w miejskiej przestrzeni; cykl treningów ma zasięg ogólnopolski (www.biegambolubie-noca.pl).
12. Spontaneous Exercise - projekt unijny realizowany w ramach programu Erasmus + Sport przy współpracy z partnerami z Niemiec i Litwy (www.facebook.com/Spontaneous-Exercise).
13. Cykl treningów BiegamBoLubię Lasy - treningi realizowane w okresie październik-grudzień w 40 Nadleśnictwach w całej Polsce (www.biegambolubie-lasy.pl).
14. Kryptonim Szare Szeregi - Bieg Pamięci Młodych Bohaterów upamiętniający datę powstania organizacji Szarych Szeregów w formule biegu pokoleniowego (www.facebook.com/Kryptonim-Szare-Szeregi).
15. Biegam z czystą przyjemnością - pierwsza edycja eventu, który powstał z idei dbania o czysty sport. To projekt charytatywny łączący światy sportu zawodowego i amatorskiego, w którym ważne są cele: wsparcie finansowe sportowców, zaktywizowanie Polaków do ruchu w pandemii oraz edukacja o negatywnych skutkach dopingiu (www.biegamzczystaprzyjemnoscia.pl).
16. Dziecięca Liga Biegowa SPORTGENERACJA - liga biegowa realizowana dotychczas w 5

lokalizacjach w Polsce.

17. Rodzinne Mistrzostwa Wyszkowa - sportowy piknik dla całych rodzin.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 – obsługa instruktorska	2600	2600	
2.	Koszt 2 – obsługa wolontariacka	650		650
3.	Koszt 3 - naklejki na kije	400	400	
4.	Koszt 4 – dyplomy	600	600	
5.	Koszt 5 – ubiór trenerski	400	400	
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4650	4000	650

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(-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.

Prezes Zarządu

Paweł Januszewski

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

Data 26.04.2022

Fundacja Wychowanie przez Sport
ul. Potocka 33A/26
01-631 Warszawa
NIP 7010405825 KRS 0000484644