

p.p. Ludek

URZĄD GMINY KOCMYRZÓW-LUBORZYCA WPŁYNEŁ	
dnia	02-02-2026
Nr	1953/2026
Podpis	<i>[Signature]</i>

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

Załącznik nr 1

WZÓR

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

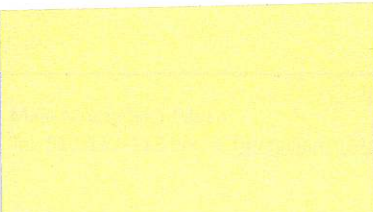
Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

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

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Wójt Gminy Kocmyrzów-Luborzyca
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Zadanie w zakresie 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 e-mail, numer telefonu	
Fundacja Me Time Fit Ul. Czekoladowa 4 32-010 Kocmyrzów NIP 6821809378 KRS 0001166667 REGON 541440680 Tel. 510-112-113 email: fundacjamtf@gmail.com	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	 mail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Stworzeni do ruchu, skazani na biurko			
2. Termin realizacji zadania publicznego ¹⁾	Data rozpoczęcia	9.03.2026	Data zakończenia	31.05.2026
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				

Projekt „**Stworzeni do ruchu, skazani na biurko**” stanowi bezpośrednią odpowiedź na narastające problemy zdrowotne dorosłych mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzycza, związane z wykonywaniem pracy siedzącej, biurowej oraz zdalnej. Współczesny tryb życia, wielogodzinne przebywanie w pozycji siedzącej oraz brak regularnej profilaktyki ruchowej prowadzą do przeciążeń układu mięśniowo-szkieletowego, ograniczenia mobilności stawów oraz spadku ogólnej sprawności fizycznej. Skutkiem tych zjawisk jest obniżenie jakości życia i komfortu codziennego funkcjonowania osób dorosłych w naszej gminie.

Głównym celem zadania jest przeciwdziałanie negatywnym skutkom długotrwałego siedzenia poprzez **regularną, dostępną aktywność fizyczną połączoną z edukacją prozdrowotną**. Projekt zakłada nie tylko czasową aktywizację uczestników, ale przede wszystkim **wyposażenie ich w praktyczne umiejętności i nawyki**, które pozwolą im świadomie dbać o kręgosłup i stawy także po zakończeniu udziału w zajęciach.

W ramach realizacji zadania zaplanowano przeprowadzenie **40 jednogodzinnych jednostek treningowych** o charakterze **wzmacniającym i mobilizującym**, ukierunkowanych na poprawę funkcjonowania układu ruchu. Zajęcia będą prowadzone z wykorzystaniem **nowoczesnego sprzętu treningowego**, który umożliwi bezpieczne i stopniowe dostosowanie poziomu trudności ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników. Program zajęć obejmuje ćwiczenia wzmacniające, poprawiające stabilizację oraz mobilność stawów, a także elementy zapobiegające przeciążeniom wynikającym z pracy przy biurku.

Istotnym elementem projektu jest **aspekt edukacyjny**. Każda jednostka treningowa będzie połączona z nauką prawidłowej techniki ruchu oraz prostych metod autoterapii i profilaktyki, które uczestnicy będą mogli wykorzystywać samodzielnie w codziennej pracy siedzącej. Dzięki temu projekt ma charakter długofalowy i wzmacnia świadomość zdrowotną mieszkańców gminy.

Zajęcia będą prowadzone przez **wykwalfikowanych instruktorów** w profesjonalnym studiu treningowym **Fundacji Me Time Fit**, zlokalizowanym na terenie gminy Kocmyrzów-Luborzycza. Realizacja zadania opiera się na pracy w **kameralnych, maksymalnie 9-osobowych grupach**, co zapewnia bezpieczeństwo uczestników, możliwość indywidualnej korekty postawy oraz wysoką jakość prowadzonych zajęć.

Projekt realizowany będzie w **weekendowej formule**, w soboty i niedziele, w godzinach poranno-popołudniowych, co znacząco zwiększa jego dostępność dla osób pracujących zawodowo w ciągu tygodnia. Zajęcia będą miały **otwarty charakter** – bez tworzenia stałych, zamkniętych grup. Uczestnicy będą zapisywać się na poszczególne terminy zgodnie z własnymi możliwościami czasowymi, co pozwoli na rotację uczestników i objęcie wsparciem jak największej liczby mieszkańców gminy.

Łącznie zaplanowano **360 osobo-udziałów**, co świadczy o dużej skali oddziaływania projektu przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości zajęć i indywidualnego podejścia do uczestników. Taka formuła gwarantuje efektywne wykorzystanie środków publicznych oraz realny, mierzalny wpływ na poprawę zdrowia i sprawności mieszkańców.

Fundacja Me Time Fit wnosi do realizacji zadania znaczący wkład własny, obejmujący zapewnienie w pełni przystosowanego lokalu do prowadzenia zajęć ruchowych, wykorzystanie posiadanego sprzętu treningowego oraz obsługę organizacyjną i

administracyjną projektu, w tym system zapisów, prowadzenie dokumentacji oraz koordynację realizacji zadania.

Dodatkowo fundacja zadba o promocję zadania poprzez media społecznościowe, lokalne grupy informacyjne oraz plakaty i ulotki dystrybuowane w przestrzeni publicznej gminy.

Projekt „**Stworzeni do ruchu, skazani na biurko**” odpowiada na realne potrzeby zdrowotne dorosłych mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzycza i stanowi przemyślane, dostępne oraz efektywne działanie z zakresu profilaktyki zdrowotnej i aktywizacji ruchowej.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja zajęć ruchowych o charakterze wzmacniającym i mobilizującym dla osób dorosłych.	40 jednogodzinnych zajęć ruchowych zrealizowanych w okresie trwania projektu.	Harmonogram zajęć, dokumentacja organizacyjna projektu, ewidencja przeprowadzonych zajęć.
Zwiększenie dostępności mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzycza do bezpłatnych zajęć prozdrowotnych.	360 osobo-udziałów w zajęciach realizowanych w ramach projektu.	Listy obecności uczestników, system zapisów na zajęcia, zestawienia frekwencji.
Aktywizacja dorosłych mieszkańców gminy do udziału w regularnej aktywności fizycznej.	Udział minimum 60 dorosłych mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzycza w zajęciach realizowanych w ramach projektu.	System zapisów, listy obecności, zestawienie unikalnych uczestników projektu.

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

Fundacja **Me Time Fit** została powołana w **kwietniu 2025 roku** i od początku swojej działalności realizuje zadania z zakresu aktywizacji ruchowej, profilaktyki zdrowotnej oraz promocji aktywnego stylu życia wśród mieszkańców gminy Kocmyrzów-Luborzyca. Fundacja prowadzi bieżącą działalność odpłatną, polegającą na organizacji i prowadzeniu regularnych zajęć ruchowych dla osób dorosłych.

Pomimo stosunkowo krótkiego okresu funkcjonowania, Fundacja posiada **doświadczenie w realizacji projektów finansowanych ze środków zewnętrznych**. W 2025 roku Fundacja zrealizowała projekt „**Aktywny Senior 2025**”, współfinansowany ze środków **Fundacji LOTTO**, skierowany do seniorów i obejmujący cykliczne zajęcia ruchowe o charakterze prozdrowotnym. Projekt został zrealizowany zgodnie z założeniami i rozliczony w wymaganym terminie.

Fundacja dysponuje odpowiednim zapleczem organizacyjnym i technicznym niezbędnym do realizacji zadania. Zajęcia prowadzone będą w profesjonalnym studiu treningowym Fundacji, zlokalizowanym na terenie gminy Kocmyrzów-Luborzyca, przystosowanym do prowadzenia zajęć ruchowych i wyposażonym w specjalistyczny sprzęt treningowy. Fundacja posiada również sprawnie funkcjonujący system zapisów na zajęcia oraz doświadczenie w prowadzeniu dokumentacji projektowej i rozliczeń dotacji.

Realizacja zadania opiera się na zaangażowaniu wykwalifikowanej kadry instruktorskiej oraz zespołu organizacyjnego Fundacji, który zapewni koordynację projektu, obsługę uczestników, prowadzenie ewidencji oraz prawidłowe rozliczenie zadania. Dotychczasowe doświadczenia w realizacji zajęć oraz projektów prozdrowotnych gwarantują rzetelną i terminową realizację zadania zgodnie z założeniami oferty.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynagrodzenie instruktorów za prowadzenie zajęć ruchowych w ramach projektu (40 zajęć × 1 godz. × 100 zł)	4000	4000	0
2.	Koszty promocji zadania – przygotowanie i druk plakatów oraz ulotek informacyjnych	300	300	0
3.	Koszty organizacyjne i administracyjne projektu (koordynacja zadania, prowadzenie zapisów, dokumentacji, list obecności - 20h x 40zł)	800	0	800
4.	Udostępnienie i eksploatacja lokalu na potrzeby realizacji zadania (media, sprzętanie, przygotowanie sali)	1000	0	1000
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		6100	4300	1800

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
FUNDACJI ME TIME FIT

.....
..... MAJA MOCZYŃSKA-PAPKA

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

Data 2.02.2020

