

## 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>	Zarząd Powiatu Białostockiego
<b>2. Rodzaj zadania publicznego</b>	17) wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej

### 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>	
Adres do korespondencji Towarowa 13/6 64-100 Leszno	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: gostyński, Gmina: Poniec Strona www: <a href="http://www.kraverzy.pl">www.kraverzy.pl</a> Adres e-mail: <a href="mailto:erwin.garbarczyk@gmail.com">erwin.garbarczyk@gmail.com</a> Numer telefonu: 516 875 130
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Erwin Garbarczyk <a href="mailto:erwin.garbarczyk@gmail.com">erwin.garbarczyk@gmail.com</a> tel 516 875 130

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Nie bądź ofiarą! Warsztaty z samoobrony			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego</b>	Data rozpoczęcia	12.11.2023	Data zakończenia	12.12.2023
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				

Zadanie zakłada szkolenie z samoobrony na bazie technik izraelskiego systemu Krav Maga dla kobiet.

Zajęcia są tak metodycznie opracowane, że nie wymagają sprawności fizycznej.

Przewidziane są zajęcia w grupach max 30 osobowych. Szkolenie składa się z 5 jednostek szkoleniowych po 2h zegarowe - czyli łącznie 10h szkolenia.

Każda grupa to spotkanie z jednym specjalistą technik KravMaga poziomu G5 po 2 godzin w tym zajęcia poświęcone nauce i doskonaleniu technik samoobrony, godzina to zajęcia poświęcone ćwiczeniom wzmacniającym i podnoszącym ogólną sprawność fizyczną.

Samoobrona, zostanie przedstawiona również jako sposób na spędzenie wolnego czasu, podniesienie własnej wartości oraz samooceny.

Zakończenie kursu zostanie potwierdzone certyfikatem.

Celem głównym projektu jest: organizacja działań promujących zdrowy styl życia, połączonych z oddziaływaniem profilaktycznym mającym na celu ograniczenie podejmowania zachowań ryzykownych oraz podjęcie treningów sportowych połączonych z samoobroną opartą o system Krav Maga.

Ponadto dodatkowymi celami prowadzonego kursu są:

- nabycie podstawowej umiejętności oceny zagrożeń;
- nabycie pewności siebie oraz wyzbycie się syndromu ofiary, co powoduje wzrost poczucia bezpieczeństwa; - nauka wyzwiania kontrolowanego instynktu walki w sytuacjach zagrożenia;
- poprawa sprawności fizycznej osób ćwiczących w zakresie wszystkich cech motorycznych;
- budowanie świadomości i utrzymywanie „bezpiecznego dystansu”;
- nauka skutecznych odruchów w reakcji na atak;
- nauka obrony przedmiotami codziennego użytku;
- nauka obrony przed próbą gwałtu;
- nauka obrony przed szantażem nożem.

Potrzeba zorganizowania kursu samoobrony wynika z lokalnych potrzeb mieszkańców. Sytuacja związana z wojną w Ukrainie oraz związany z tym liczny napływ emigrantów, imigrantów, w tym także emigrantów z innych krajów, spowodowała obawy mieszkańców o własne bezpieczeństwo.

Zajęcia będą prowadzone przez wysokiej klasy Instruktorów ze stopniami zaawansowania poziomu G5 (najwyższy możliwy do uzyskania w Polsce). Instruktorzy szkolą się pod okiem Dariusza Walusia Eksperta KravMaga (Poziom E1 zdobyty w Izraelu) z Lubuskiego Centrum Walki KravMaga.

Rekrutacja odbywać się będzie drogą elektroniczną poprzez media społecznościowe, która rozpocznie się dwa tygodnie przed zajęciami.

#### 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	30	lista obecności i relacja fotograficzna
Liczba godzin zajęć	10	lista obecności i relacja fotograficzna
Liczba spotkań	5	lista obecności i relacja fotograficzna

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

Zadanie zakłada szkolenie z samoobrony na bazie technik izraelskiego systemu Krav Maga dla mieszkańców.

Zajęcia są tak metodycznie opracowane, że nie wymagają sprawności fizycznej.

Przewidziane są zajęcia w grupie max 30 osobowej. Szkolenie składa się z zajęć o łącznej liczbie 6h zegarowych w tym 4 godziny samoobrony na bazie Krav Maga oraz 2h zajęć ogólnorozwojowych w ramach crossfitu.

Każda grupa to spotkanie z jednym specjalistą technik KravMaga poziomu G5 w tym

zajęcia poświęcone nauce i doskonaleniu technik samoobrony, zajęcia poświęcone ćwiczeniom wzmacniającym i podnoszącym ogólną sprawność fizyczną (crossfitowe).

Samoobrona, zostanie przedstawiona jako sposób na spędzenie wolnego czasu, podniesienie własnej wartości oraz samooceny.

Zakończenie kursu zostanie potwierdzone certyfikatem.

Instruktorzy szkolą się pod okiem Dariusza Walusia Eksperta KravMaga (Poziom E1 zdobyty w Izraelu) z Lubuskiego Centrum Walki KravMaga. Promocja zadania i rekrutacja na zajęcia odbywać się będą drogą elektroniczną poprzez media społecznościowe, która rozpocznie się dwa tygodnie przed zajęciami.

Sala będzie dostosowana do wjazdu wózków inwalidzkich, a strona internetowa oraz materiały dodatkowe są dostosowane dla osób z problemami optycznymi.

Zadanie ma na celu propagowanie zdrowy tryb życia oraz aktywizację mieszkańców powiatu.

Celem prowadzonego kursu jest:

- nabycie podstawowej umiejętności oceny zagrożeń;
- alternatywna forma spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja aktywnego spędzania wolnego czasu wśród mieszkańców powiatu poprzez sport i rekreację ,
- nabycie pewności siebie oraz wyzbycie się syndromu ofiary, co powoduje wzrost poczucia bezpieczeństwa;
- nauka wyzwalania kontrolowanego instynktu walki w sytuacjach zagrożenia;
- poprawa sprawności fizycznej osób ćwiczących w zakresie wszystkich cech motorycznych;
- budowanie świadomości i utrzymywanie „bezpiecznego dystansu”; - nauka skutecznych odruchów w reakcji na atak;
- nauka obrony przedmiotami codziennego użytku;
- nauka obrony przed próbą gwałtu;
- nauka obrony przed szantażem nożem.

Kursanci zostaną także wyposażeni w wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków żywieniowych. Potrzeba zorganizowania kursu samoobrony wynika z lokalnych potrzeb mieszkańców. Sytuacja związana z wojną w Ukrainie oraz związany z tym liczny napływ emigrantów, imigrantów, w tym także emigrantów z innych krajów, spowodowała obawy mieszkańców o własne bezpieczeństwo. Wykład na temat prawidłowego odżywiania oraz utrzymywania sprawności fizycznej, będzie odpowiedzią na potrzeby dzisiejszych czasów - siedzący tryb życia, uzależnienia od smartfonów.

Zajęcia będą prowadzone przez wysokiej klasy Instruktorów ze stopniami zaawansowania poziomu G5 (najwyższy możliwy do uzyskania w Polsce). Instruktorzy szkolą się pod okiem Dariusza Walusia Eksperta KravMaga (Poziom E1 zdobyty w

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Wynajem obiektu sportowego	1000		
2.	Zakup środków BHP	200		
3.	Koszty transportu	800		
4.	Wynagrodzenie dla wykwalifikowanej kadry trenerskiej	2200		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		4200	3000	1200

## 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.

Data 12.10.2023

.....  
Erwin Garbarczyk  
Prezes Zarządu

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