



RPW/162353/2025 P
Data: 2025-03-20

URZĄD MIASTA ŁÓDZI
DEPARTAMENT EDUKACJA, SPORTU
I SPRAW SPOŁECZNYCH

data
wpł.

2025-03-20

podpis: J. Głowacki

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*”.

ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych
Aleksandra Kręcka

20-03-2025

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Urząd Miasta Łodzi
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	działalności 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	Fundacja 4Future, KRS 0000377944 ul. Kilińskiego 185 90-348 Łódź NIP: 7252039726 biuro@fundacja4future.org https://www.fundacja4future.org/
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	Aktywni i Zdrowi – Seniorzy w Ruchu		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	01.04.2025	Data zakończenia 28.06.2025
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)	Aktywizowanie Seniorów poprzez różne formy działań, takich jak gimnastyka, taniec, zajęcia jogi, oddechowe oraz relaksacyjne, to doskonały sposób na poprawę ich jakości życia. W Łodzi, która jest jednym najszybciej starzejącym się miast w Polsce [https://stat.gov.pl/], potrzeba takich inicjatyw jest szczególnie istotna. Utrzymanie Seniorów w dobrej kondycji psycho-fizycznej oraz społecznej pozwala im dłużej cieszyć się samodzielnością i aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym. Różnorodna oferta zajęciowa umożliwia Seniorom rozwój osobisty na wielu płaszczyznach oraz utrzymanie dobrej kondycji życiowej. Aktywne spędzanie czasu pomaga przeciwdziałać nałogom i stanom depresyjnym, które często dotyczą osoby starsze. Seniorzy często potrzebują wsparcia w organizacji swojego czasu – lubią, gdy ktoś daje im możliwość próbowania nowych aktywności i zdobywania nowych umiejętności. Dodatkowa realizacja zajęć pozwoli na dotarcie do nowych osób, które do tej pory nie miały okazji korzystać z podobnych form aktywizacji. Udział w zajęciach przyniesie im wymierne korzyści, takie jak: - poprawa zdrowia fizycznego i sprawności ruchowej, - zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych, - poprawa samopoczucia i redukcja stresu, - zwiększenie pewności siebie i poczucia przynależności do społeczności,		

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.

- możliwość nawiązywania nowych znajomości i przeciwdziałanie samotności.

W ramach dotacji przeprowadzone zostaną następujące zajęcia

- Tao Yin – zajęcia oddechowo-rozciągające, dotleniające organizm i synchronizujące półkule mózgowe, w tym 10 godzin zajęć (10 spotkań po 1h), każda sesja dla maksymalnie 15 osób.
- Zumba – zajęcia sportowo-taneczne poprawiające sprawność fizyczną, wytrzymałość i rytmikę, tj. 14 godzin zajęć (14 spotkań po 1h), każde dla minimum 10 osób.
- Gimnastyka ogólna – ćwiczenia z fizjoterapeutą poprawiające kondycję Seniorów, wydolność oddechową i mięśniową tj. 10 godzin zajęć (10 spotkań po 1 h), każde dla minimum 10 osób.
- Stretching dla Seniorów – zajęcia rozciągające mięśnie i zwiększające ich elastyczność, co jest niezwykle ważne w starszym wieku tj. 10 godzin zajęć (10 spotkań po 1h), każde dla minimum 10 osób.
- Misy i gongi – terapia naturalna, muzykoterapia – pięć zajęć tj. warsztatów relaksacyjnych, dwa po 120 minut i trzy po 60 minut, dla grup 10-15 osobowych.
- Joga dla Seniorów – 10 godzin zajęć (10 spotkań po 1h), każda sesja dla maksymalnie 13 osób.

Wszystkie zajęcia będą odbywać się w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ul. Cieszkowskiego 6, gdzie dostępna jest toaleta, aneks kuchenny, szatnia i miejsca do odpoczynku oraz w lokalizacji przy ul. Kilińskiego 185, gdzie planowane jest spotkanie z terapią dźwiękową.

Udział w zajęciach będzie bezpłatny, a wszystkie niezbędne przyrządy i materiały (maty do ćwiczeń, gumy, piłki, kostki do jogi, krzeselka) zostaną udostępnione uczestnikom. Na zajęcia obowiązywać będą zapisy telefoniczne.

Zadanie skierowane jest do Seniorów (osób 60+) zamieszkujących Łódź. Przewidujemy udział 300 osób. Wszystkie zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów i specjalistów.

Dzięki tym działaniom Seniorzy będą mogli dłużej pozostać sprawni fizycznie, aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturowym oraz czuć się pełnowartościowymi członkami społeczności. Chcemy, aby nadszali za młodszymi pokoleniami i mieli realne poczucie, że wciąż liczą się w społeczeństwie.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba Seniorów biorących udział w zajęciach aktywizujących	300	Wskaźnik mierzony przez Koordynatora zadania raz na miesiąc, źródło: Listy obecności.
Liczba przeprowadzonych zajęć	59 zajęć	Wskaźnik mierzony przez Koordynatora zadania raz na miesiąc, źródło: Listy obecności, harmonogram zajęć, dokumentacja fotograficzna.

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

Fundacja 4Future w swojej działalności koncentruje się na świadczeniu usług społecznych. Wysoką jakość prowadzonych przez F4F działań, potwierdza realizacja projektu innowacyjnego nagrodzonego statuetką Lider POKL (projekt nastawiony na rozwój franczyzy społecznej, w ramach klubów seniora), który KE promowała jako wzorcowy. F4F angażuje się w rozwój teleopieki m.in. poprzez zrealizowanie projektu "Teleopieka dla Seniorów – Aktywni+", V'23-XII'23 dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Fundacja F4F od 2018 roku prowadzi Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego. mający na celu aktywizację społeczną osób starszych w miejscu ich zamieszkania. Głównym celem Klubu Seniora jest edukacja zdrowotna oraz promowanie zdrowego i aktywnego starzenia się.

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.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Joga (150zł brutto/ godzina wynagrodzenie instruktora- faktura), 10 h	1 500 PLN	1 500 PLN	0 PLN
2	Tao-yin (150 zł brutto/godzina wynagrodzenie instruktora-faktura), 10 h	1 500 PLN	1 500 PLN	0 PLN
2.	Koncert misów i gongów (150 zł brutto/ godzina wynagrodzenie prowadzącego-faktura)- 5 spotkań (2X2h, 3X1h= 7h)	1 050 PLN	1 050 PLN	0 PLN
3.	Zajęcia taneczne- zumba (100 zł brutto/ godzina wynagrodzenie instruktora-umowa zlecenie), 14h	1 400 PLN	1 400 PLN	0 PLN
4.	Stretching (150 zł brutto/ godzina wynagrodzenie prowadzącego fizjoterapeuty-faktura), 10 h	1 500 PLN	1 500 PLN	0 PLN
5.	Gimnastyka ogólna z fizjoterapeutą (150 zł brutto/ godzina wynagrodzenie fizjoterapeuty- faktura), 10 h	1 500 PLN	1 500 PLN	0 PLN
6.	Koszty księgowe (brutto)	700 PLN	700 PLN	0 PLN
7.	Koszt wynajmu sali	850 PLN	850 PLN	0 PLN
8.	Koordinacja zadania	1 000 PLN	0 PLN	1 000 PLN
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 000 PLN	10 000 PLN	1 000 PLN

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.

.....
Beata Obrafajk

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

FUNDACJA 4FUTURE
 90-348 Łódź, ul. Kilińskiego 185
 NIP 7252039726 REGON 101033369
 (2)

Data 18.03.2025.

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.