

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

Stowarzyszenie  
**ZAWSZE W FORMIE**  
ul. Gwiaździsta 29/63, 01-651 Warszawa  
NIP: 118-218-56-19, KRS: 0000761150  
www.zawszewformie.pl

**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 gwiazdka, np.: „pobieranie\*/niepobieranie” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie”.

WPLYNEŁO  
KOROSOWE  
URZĘDZIA OGÓLNA  
URZĘDU GMINY JABLONNA

2024 -01- 26  
2274

nr ew. rej. ....  
Hość złączników .....  
podpis ..... *[Podpis]*

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Wójt Gminy Jabłonna
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym, wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, działalność wspomagająca rozwój wspólnoty i społeczności lokalnych

**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>	
Stowarzyszenie Zawsze w Formie ul. Gwiaździsta 29/63, 01-651 Warszawa KRS: 0000761150 NIP: 1182185619 REGON: 381966279	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Oktawian Zagórski E-mail: oktawianzagorski@gmail.com Tel: 509519763

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Zumba - Korzystaj z życia! Stop uzależnieniom!			
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	05.02.2024r.	Data zakończenia	29.04.2024r.
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>				
<p>Zadanie pn. „Zumba - Korzystaj z życia! Stop uzależnieniom!”, obejmuje organizację zajęć, które skierowane będą do dzieci, dorosłych i seniorów. Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu po 1h (60 min.) - 1 grupa po ok. 40 osób na każdym zajęciach - w sumie 10 zajęć trwających po 1h. Terminy zajęć: 05.02, 12.02, 19.02, 26.02, 04.03, 11.03, 18.03, 25.03, 15.04, 22.04 (10 zajęć)</p> <p>Zajęcia przyczynią się do kształtowania i utrwalania zachowań sprzyjających zdrowiu, oraz zainteresowania zdrowiem własnym i innych. Ponadto zadanie pozwoli na kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia. Zajęcia nakierowane będą również na niwelowanie negatywnych skutków izolacji, profilaktykę uzależnień oraz integrację społeczną i międzypokoleniową poprzez udział mieszkańców, w tym też osób niepełnosprawnych, w zajęciach grupowych. Aktywność jest świetną formą profilaktyki jak i poprawienia stanu zdrowia w chorobach cywilizacyjnych takich jak choroby układu krążenia, nadciśnienie, choroby serca, miażdżyca, ale również otyłość, cukrzyca, choroby układu oddechowego oraz wiele innych. Warto podkreślić, iż również osoby z zaburzeniami psychicznymi, do których może prowadzić długotrwała izolacja, z depresją czy po traumach poprzez ćwiczenia w grupie i budowanie umiejętności społecznych i integrację z grupą mają większe szanse na skuteczne wejście i funkcjonowanie w życiu.</p> <p>Podczas trwania zadania weźmie w nim udział około 400 osób (suma z list obecności).</p>				

STOWARZYSZENIE  
**ZAWSZE W FORMIE**  
ul. Gwiaździsta 29/63, 01-651 Warszawa  
NIP: 118-218-56-19, KRS: 0000761150  
www.zawszewformie.pl

Zadanie obejmuje organizację cotygodniowych otwartych zajęć, prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów Zumba Fitness z aktualną licencją.

Zumba Fitness to obecnie jedna z najbardziej popularnych form ruchu, co zawdzięcza swojej przystępności i wszechstronności. Oprócz oczywistych korzyści z poprawy kondycji fizycznej, ta forma aktywności fizycznej ma nieoceniony wpływ na psychikę i ogólne samopoczucie. Stanowi swoiste połączenie terapii tańcem, skoncentrowanej na łatwych krokach i ćwiczeniach tanecznych, oraz elementach fitnessu, co sprawia, że jest dostępna i atrakcyjna dla osób o różnym stopniu sprawności. Zajęcia Zumba Fitness to nie tylko trening fizyczny, ale również forma terapii tańcem, co sprawia, że są dostępne i przystępne dla osób w każdym wieku. Proste kroki i dynamiczne ćwiczenia taneczne dostosowane są do różnych poziomów sprawności, co sprawia, że zarówno młodzi, jak i seniorzy, mogą czerpać korzyści z tego rodzaju aktywności. Istotnym aspektem zajęć jest fakt, że nie tylko poprawiają one sprawność fizyczną, ale także znacząco wpływają na nastrój i redukują stres. Elementy taneczne tworzą atmosferę radości i energii połączonej z muzyką, co sprawia, że uczestnicy nie tylko ćwiczą ciało, ale również relaksują umysł. Kluczowym aspektem tych zajęć jest ich rola jako formy integracji społecznej. Zumba Fitness to nie tylko trening indywidualny, ale również świetny sposób na nawiązywanie nowych znajomości i tworzenie wspólnoty. Często biorą w nich udział jednocześnie trzy pokolenia, co nie tylko promuje zdrowy styl życia, ale także sprzyja budowaniu silnych więzi rodzinnych i społecznych. Dla wielu osób, które boją się zbyt intensywnego treningu, Zumba Fitness stanowi idealne rozwiązanie. Proste kroki i przyjazna atmosfera pozwalają uczestnikom cieszyć się ruchem bez presji czy niepokoju. To również doskonały sposób na zachęcenie do aktywności tych, którzy z różnych powodów unikali dotychczasowych form treningu. Badania GUS jednoznacznie wskazują, że głównym motywem uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej jest przyjemność i rozrywka. Zumba Fitness doskonale wpisuje się w to zapotrzebowanie, łącząc w sobie elementy zabawy i jednocześnie skutecznego treningu. Stanowi ona nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale również ścieżkę do zdrowego i aktywnego stylu życia, będąc jednocześnie przyjemnością dla ciała i duszy.

Intensywność zajęć będzie dostosowana do wieku i możliwości uczestników.  
Na zajęcia nie będą obowiązywały wcześniejsze zapisy.

Plan promocyjny przedsięwzięcia:

W celu maksymalnego dotarcia do szerokiej grupy odbiorców, Oferent planuje przeprowadzenie zróżnicowanych działań promocyjnych. Stowarzyszenie, jako organizator, przygotuje plakat promocyjny oraz inne grafiki niezbędne do efektywnej kampanii promocyjnej. Ważnym elementem kampanii promocyjnej będzie umieszczanie informacji o wydarzeniu na stronach internetowych organizatora, dzięki czemu potencjalni uczestnicy będą mieli łatwy dostęp do szczegółów dotyczących imprezy. Dodatkowo, Oferent planuje aktywnie korzystać z mediów społecznościowych, aby przekazywać bieżące informacje oraz utrzymywać interakcję z potencjalnymi uczestnikami. Regularne aktualizacje na stronie internetowej oraz aktywność na platformach społecznościowych pozwolą utrzymać zainteresowanie i zaangażowanie społeczności. Informacje zostaną umieszczone na lokalnych grupach i stronach w social-mediach. Informacja o zajęciach zostanie również wysłana do lokalnych szkół oraz przesłana mailowo do bazy oferenta.

Należy podkreślić, że te różnorodne działania promocyjne mają na celu nie tylko dotarcie do jak największej liczby osób, ale także stworzenie atmosfery oczekiwania i entuzjazmu wokół wydarzenia. Oferent dąży do zapewnienia, aby informacje o zajęciach były dostępne dla wszystkich, niezależnie od preferencji komunikacyjnych czy dostępu do różnych mediów. W ten sposób, zróżnicowana i rozległa grupa mieszkańców Miasta St. Warszawa będzie miała pełen wgląd w treść i atrakcje planowanej imprezy, co przyczyni się do jej sukcesu i zwiększenia uczestnictwa społeczności lokalnej.

W kontekście dostępności informacyjno-komunikacyjnej, wszelkie informacje będą udostępniane na platformach społecznościowych Organizatora, które pełnią funkcję narzędzi promocji. Na tych kanałach znajdują się aktualności związane z realizacją zadań przez organizację, uwzględniając również potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Osoby zainteresowane przedsięwzięciem będą mogły kierować zapytania na adres mailowy Organizacji. Ponadto na profilach Facebook i Instagram regularnie udostępniane będą aktualne zdjęcia i filmiki związane z zajęciami.

Informacje dotyczące przedsięwzięcia na mediach społecznościowych Organizatora będą dostępne w formie umożliwiającej odczytywanie ich przez osoby z niepełnosprawnościami. Dodatkowo, wszelkie treści zostaną dostosowane tak, aby były dostępne i zrozumiałe dla różnych grup odbiorców, uwzględniając różnorodność potrzeb użytkowników.

W ramach zapewnienia pełnej dostępności przedsięwzięcia, osoby z niepełnosprawnościami będą otoczone opieką wolontariuszy, gotowych do udzielenia wszelkich niezbędnych informacji czy wsparcia.

**Miejsce realizacji zadania**

OSiR Jabłonna, ul. Partyzantów 124A, 05-123 Chotomów

**Grupa docelowa**

dzieci, dorośli i seniorzy

**ANTONIAMI ZACIORSKI**  
Prezes Zarządu

Stowarzyszenie Zawsze w Formie  
www.zawszewformie.pl | tel. 509 210 703

### **Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej**

Promowanie zdrowia fizycznego - regularne zajęcia Zumba Fitness pomagają w utrzymaniu aktywności fizycznej, co jest kluczowe dla zdrowia, zwłaszcza w kontekście zapobiegania i leczenia chorób cywilizacyjnych takich jak nadciśnienie, choroby serca, otyłość czy cukrzyca.

Wsparcie zdrowia psychicznego - tańcząc i ćwicząc w grupie, uczestnicy mogą lepiej radzić sobie z negatywnymi skutkami izolacji, depresji i stresu. Zajęcia taneczne oferują naturalną formę terapii, poprawiając nastrój i samopoczucie.

Integracja społeczna i międzypokoleniowa - Zumba Fitness stanowi platformę dla integracji społecznej, umożliwiając uczestnikom różnych pokoleń i środowisk wspólne spędzanie czasu w zdrowy i radosny sposób.

Inkluzja osób niepełnosprawnych - projekt obejmuje osoby niepełnosprawne, co jest ważne dla budowania społeczeństwa inkluzywnego i zapewnienia równego dostępu do aktywności rekreacyjnych dla wszystkich.

Profilaktyka uzależnień - regularne zajęcia fizyczne mogą być skuteczną formą profilaktyki uzależnień, oferując zdrową alternatywę dla szkodliwych nawyków.

Budowanie umiejętności społecznych - udział w zajęciach grupowych pomaga w rozwijaniu i utrzymywaniu umiejętności społecznych, co jest szczególnie ważne dla osób doświadczających izolacji lub zaburzeń psychicznych.

Dostępność - brak konieczności wcześniejszych zapisów i otwarty charakter zajęć sprawiają, że projekt jest łatwo dostępny dla szerokiej grupy odbiorców.

Promowanie aktywnego stylu życia: zajęcia Zumba Fitness przyczyniają się do kształtowania i utrwalania zdrowych nawyków życiowych wśród uczestników.

Wsparanie wspólnoty lokalnej: umożliwiając udział minimum 400 osób, projekt ma znaczący wpływ na lokalną społeczność, promując zdrowie, integrację i aktywność.

Podsumowując, "Zumba - Korzystaj z życia! Stop uzależnieniom!" jest zaprojektowana tak, aby zaspokajać potrzeby zdrowotne, społeczne i psychiczne dorośli i seniorów, jednocześnie promując zdrowy styl życia i integrację społeczną.

### **Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty**

Wydarzenia organizowane przez Oferenta, w tym Darmowe zajęcia są realizowane od lat w całej Polsce.

W roku 2020 udało Stowarzyszenie Zawsze w Formie zorganizować 10 imprez z cyklu „Rusza Mnie Zumba” w tym dwie imprezy w całości ONLINE.

Rusza Mnie Zumba - Karnawałowy Festiwal Zumba Fitness - 01.02.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa - film z wydarzenia: <https://youtu.be/nxFdAWNE6aE>

Rusza Mnie Zumba - Dzień Kobiet - 07.03.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Nie rusza mnie koronawirus - 18.04.2020 - WYDARZENIE ONLINE - Prawie 1200 osób oglądało i uczestniczyło jednocześnie w tym wydarzeniu

Rusza Mnie Zumba - Festiwal Zumba Fitness - 27.06.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - VIII Gdański Maraton na Plaży - 15.08.2020r. - Molo w Brzeźnie, ul. Jantarowa 21, Gdańsk

Rusza Mnie Zumba - Pożegnanie Lata - 06.09.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - 11-Lecie Zumba Fitness w Polsce - 03.10.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Festiwal Zumba Fitness - 28.11.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Mikołajki na Bielanych - 05.12.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - VIII Gdański Zumbathon - 12.12.2020 - WYDARZENIE ONLINE

W 2021 roku udało się zorganizować niżej wymienione imprezy:

Rusza Mnie Zumba - Dzień Kobiet (13.03.2021)

Trzy Festiwale Zumba Fitness (26.06.2021, 12.09.2021, 28.11.2021)

Rusza Mnie Zumba - Maraton Bielany (12.06.2021)

IX Gdański Maraton Zumba Fitness (nie) na plaży (14.08.2021)

Sopocianie Zawsze w Formie Maraton na Sopotkich Błoniach (28.08.2021)

Rusza Mnie Polska Muzyka - Koncert Finałowy (11.09.2021)

Rusza Mnie Zumba - XII lecie Zumba Fitness w Polsce (2.10.2021)

Rusza Mnie Zumba - I Włochowski maraton Zumba Fitness (3.10.2021)

Rusza Mnie Zumba UV PARTY (14.11.2021)

Rusza Mnie Zumba - Bezpłatny maraton Zumba Fitness w Jabłonie (21.11.2021)

Praski Maraton Zumba Fitness (27.11.2021)

Mikołajkowy Włochowski Maraton Zumba Fitness (5.12.2021)

Rusza Mnie Zumba IX Gdański Zumbathon (11.12.2021)

Ponadto Stowarzyszenie przeprowadzało cotygodniowe bezpłatne zajęcia tj. Bezpłatna Zumba - Korzystaj z życia;

Sopocianie „Zawsze w Formie” – Zumba, Zumba Gold, Joga i Morsowanie; Rusza

Mnie Polska Muzyka

W roku 2022 Stowarzyszenie zorganizowało [m.in.](https://www.zawsze.wformie.pl) imprezy sportowo-rekreacyjne:

Rusza Mnie Zumba - Aktywny Dzień Kobiet

Rusza Mnie Zumba - Maraton korzystaj z życia

X Gdański Maraton Zumba Fitness na plaży

Piknik Sportowy na zakończenie lata - Jabłonna

Białolecki Maraton Zumba Fitness

Rusza Mnie Zumba XIII-lecie Zumba Fitness w Polsce

Maraton UV Mokotów

Rusza Mnie Zumba Maraton Mikołajkowy

**ANTONIA ZAGÓRSKI**  
Prezes Zarządu

Stowarzyszenie Zawsze w Formie  
[www.zawsze.wformie.pl](https://www.zawsze.wformie.pl) / tel. 226 314 723

Stowarzyszenie "Zawsze w Formie" w 2022 i w 2023 realizowało również darmowe zajęcia aktywizujące dla Gminy Jabłonny, Dzielnicy Bielany i Białołęka w Warszawie oraz Gdańskiego Ośrodka Sportu, Rady Dzielnicy Żabianka-Wejhery-Jelitkowo-Tysiąclecia w Gdańsku i Suchanino. Stowarzyszenie „Zawsze w Formie” jest organizatorem największego w Polsce cyklu imprez Zumba Fitness „Rusza Mnie Zumba” mającego na celu poprawę kondycji fizycznej i psychicznej uczestników oraz zachęcenie do ruchu nowych osób oraz prowadzi otwarte zajęcia w innych miastach m.in. w Gdańsku i Warszawie. Organizowany przez Stowarzyszenie co roku „Rusza Mnie Zumba Gdański Maraton Zumba Fitness na plaży jest największym i najbardziej znanym otwartym wydarzeniem tego typu na Pomorzu.

W 2023 roku zorganizowano niżej wymienione imprezy sportowo-rekreacyjne oraz projekty:

1. Sopotianie Zawsze w Formie - edycja 1/2023
2. Zdrowy Kręgosłup - Białołęka
3. Rusza Mnie Zumba na Mokotowie
4. Bezpłatna Zumba od przedszkola do seniora
5. Bezpłatna Zumba na Bielanych
6. Rembertów Zawsze w Formie
7. Gdańszczanie Zawsze w Formie
8. Bemowo Zawsze w Formie
9. Targówek Zawsze w Formie
10. Gdański Maraton na plaży
11. Ursynów Zawsze w Formie
12. Białołęka Zawsze w Formie
13. Sopotianie Zawsze w Formie - edycja 1/2023
14. Rusza Mnie Sopot

- 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
Uczestnictwo w zajęciach	400 osób (suma uczestników z wszystkich list obecności)	Listy obecności
Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci, dorosłych i seniorów	400 osób (suma uczestników z wszystkich list obecności)	Listy obecności
Spopularyzowanie wśród dzieci, dorosłych i seniorów ciekawego sposobu aktywności fizycznej	400 osób (suma uczestników z wszystkich list obecności)	Listy obecności
Zrealizowanie zajęć	10 zajęć (60 minut każde)	Listy obecności

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

Stowarzyszenie "Zawsze w Formie" przez kilka lat swojej działalności zorganizowało wiele wydarzeń.

##### W 2019 roku - 7 imprez z cyklu „Rusza Mnie Zumba”

Rusza Mnie Zumba - Dzień Kobiet - 09.03.2019r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa - film z wydarzenia: <https://youtu.be/9fQg01E-QJ4>

Rusza Mnie Zumba - Warszawa <3 Zumba - 8.06.2019r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa - film z wydarzenia: [https://youtu.be/Cdir\\_fzCYwc](https://youtu.be/Cdir_fzCYwc)

Rusza Mnie Zumba - VII Gdański Maraton na Plaży - 17.08.2019r. - Moło w Brzeźnie, ul. Jantarowa 21, Gdańsk - film z wydarzenia: <https://youtu.be/erP7YhYvuts>

Rusza Mnie Zumba - 10-lecie Zumba Fitness w Polsce - 5.10.2019r. - Hala „ALFA”, ul. Słowiańska 1, Gorzów Wielkopolski - film z wydarzenia: <https://youtu.be/72hsRFgeduY>

Rusza Mnie Zumba - VII Gdański Zumbathon - 23.11.2019r. - ERGO ARENA, ul. Plac Dwoch Miast 1, Gdańsk - film z wydarzenia: <https://youtu.be/h9xHvNTECHK>

Rusza Mnie Zumba - Festiwal Zumba Fitness - 30.11.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa - film z wydarzenia: [https://youtu.be/990mQvJx5\\_k](https://youtu.be/990mQvJx5_k)

Rusza Mnie Zumba - Mikotajki na Bielanych - 08.12.2019r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa - film z wydarzenia: [https://youtu.be/ShI\\_9e5eKY9s](https://youtu.be/ShI_9e5eKY9s)

## W 2020 roku - 10 imprez z cyklu „Rusza Mnie Zumba” w tym dwie imprezy w całości ONLINE.

Rusza Mnie Zumba - Karnawałowy Festiwal Zumba Fitness - 01.02.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa - film z wydarzenia:

<https://youtu.be/InxFdAWNE6aE>

Rusza Mnie Zumba - Dzień Kobiet - 07.03.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Nie rusza mnie koronawirus - 18.04.2020 - WYDARZENIE ONLINE - Prawie 1200 osób oglądało i uczestniczyło jednocześnie w tym wydarzeniu

Rusza Mnie Zumba - Festiwal Zumba Fitness - 27.06.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - VIII Gdański Maraton na Plaży - 15.08.2020r. - Molo w Brzeźnie, ul. Jantarowa 21, Gdańsk

Rusza Mnie Zumba - Pożegnanie Lata - 06.09.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - 11-Lecie Zumba Fitness w Polsce - 03.10.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Festiwal Zumba Fitness - 28.11.2020 - OSiR Mokotów ul. Niegocińska 2a, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - Mikołajki na Bielanych - 05.12.2020r. - CRS Bielany, ul Lindego 20, Warszawa

Rusza Mnie Zumba - VIII Gdański Zumbathon - 12.12.2020 - WYDARZENIE ONLINE

## W 2021 roku - 15 imprez:

Rusza Mnie Zumba - Dzień Kobiet (13.03.2021)

Trzy Festiwale Zumba Fitness (26.06.2021, 12.09.2021, 28.11.2021)

Rusza Mnie Zumba - Maraton Bielany (12.06.2021)

IX Gdański Maraton Zumba Fitness (nie) na plaży (14.08.2021)

Sopocianie Zawsze w Formie Maraton na Sopockich Błoniach (28.08.2021)

Rusza Mnie Polska Muzyka - Koncert Finałowy (11.09.2021)

Rusza Mnie Zumba - XII lecie Zumba Fitness w Polsce (2.10.2021)

Rusza Mnie Zumba - I Włochowski maraton Zumba Fitness (3.10.2021)

Rusza Mnie Zumba UV PARTY (14.11.2021)

Rusza Mnie Zumba - Bezpłatny maraton Zumba Fitness w Jabłonnie (21.11.2021)

Praski Maraton Zumba Fitness (27.11.2021)

Mikołajkowy Włochowski Maraton Zumba Fitness (5.12.2021)

Rusza Mnie Zumba IX Gdański Zumbathon (11.12.2021)

Ponadto Stowarzyszenie przeprowadzało cotygodniowe bezpłatne zajęcia tj. Bezpłatna Zumba - Korzystaj z życia; Sopocianie „Zawsze w Formie” – Zumba, Zumba Gold, Joga i Morsowanie; Rusza Mnie Polska Muzyka

## W 2022 roku zorganizowano m.in. imprezy sportowo-rekreacyjne:

Rusza Mnie Zumba - Aktywny Dzień Kobiet

Rusza Mnie Zumba - Maraton korzystaj z życia

X Gdański Maraton Zumba Fitness na plaży

Piknik Sportowy na zakończenie lata - Jabłonna

Białołęcki Maraton Zumba Fitness

Rusza Mnie Zumba XIII-lecie Zumba Fitness w Polsce

Maraton UV Mokotów

Rusza Mnie Zumba Maraton Mikołajkowy

## W 2023 roku zorganizowano niżej wymienione imprezy sportowo-rekreacyjne oraz projekty:

1. Sopocianie Zawsze w Formie - edycja 1/2023
2. Zdrowy Kręgosłup
3. Rusza Mnie Zumba na Mokotowie
4. Bezpłatna Zumba od przedszkola do seniora
5. Bezpłatna Zumba na Bielanych
6. Rembertów Zawsze w Formie
7. Gdańszczanie Zawsze w Formie
8. Bemowo Zawsze w Formie
9. Targówek Zawsze w Formie
10. Gdański Maraton na plaży
11. Ursynów Zawsze w Formie
12. Białołęka Zawsze w Formie
13. Sopocianie Zawsze w Formie - edycja 1/2023
14. Rusza Mnie Sopot

### Opis wydarzeń:

Cykl wydarzeń Zumba Fitness, uznany za największy w Polsce, zyskujący najbardziej pozytywny odbiór wśród uczestników. Ten projekt znacząco poprawił relacje i współpracę zarówno między uczestnikami, jak i trenerami Zumba Fitness. Co więcej, były to pierwsze wydarzenia tego rodzaju, skierowane do uczestników wszystkich grup wiekowych. W każdej z imprez brało udział od 100 do 300 osób, reprezentujących szeroki zakres wieku od 2 do 90 lat. Każde wydarzenie obejmowało zróżnicowane formy ruchu dostosowane do różnych grup wiekowych, w tym Zumba Kids (zajęcia dla dzieci), Zumba Gold (specjalnie dla osób starszych i kobiet w ciąży), Strong Nation (intensywny trening) oraz maraton Zumba Fitness (dla wszystkich uczestników). Prowadzenie każdej imprezy powierzono licencjonowanym instruktorom, których liczba wahała się od 10 do nawet 100, zapewniając różnorodność i wysoką jakość prowadzonych zajęć. Ponadto, każde wydarzenie zaangażowało minimum 20 wolontariuszy, co przyczyniło się do sprawnego przebiegu imprez i stworzenia przyjaznej atmosfery. BY

Stowarzyszenie "Zawsze w Formie" w 2022 i 2023 realizowało również darmowe zajęcia aktywizujące dla Gminy Jabłonna, Dzielnicy Bielany i Białołęka w Warszawie oraz Gdańskiego Ośrodka Sportu, Rady Dzielnicy Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia i Suchanino w Gdańsku. Stowarzyszenie „Zawsze w Formie” jest organizatorem największego w Polsce cyklu imprez Zumba Fitness „Rusza Mnie Zumba” mającego na celu poprawę kondycji fizycznej i psychicznej uczestników oraz zachęcenie do ruchu nowych osób oraz prowadzi otwarte zajęcia w innych miastach m.in. w Gdańsku i Warszawie. Organizowany przez Stowarzyszenie co roku „Rusza Mnie Zumba Gdański Maraton Zumba Fitness na plaży jest największym i najbardziej znanym otwartym wydarzeniem tego typu na Pomorzu.

**OKTAWIAN ZŁOŃSKI**  
Prezesa Zarządu

Partnerzy wydarzeń: Gdański Ośrodek Sportu, CRS Bielany, OSiR Gorzów Wielkopolski, Ergo Arena, Zumba Fitness, Fundacja „Ja Też”, OSiR Mokotów, Urząd Dzielnicy Bielany, Urząd dzielnicy Mokotów  
Sponsorzy: Orange, Fundacja Orange, Provident

Osiągnięte cele:

Promowanie aktywnego trybu życia, zwrócenie uwagi na znaczenie ruchu dla lepszej kondycji, wydolności i profilaktyki chorób.  
Aktywizacja osób, które do tej pory nie były aktywne fizycznie, tworzenie nawyku ruchu.  
Integrowanie osób z różnych środowisk społecznych, kulturowych i materialnych  
Tworzenie poczucia wspólnoty wśród mieszkańców miast  
Zaangażowanie lokalnych mieszkańców w wolontariat przy obsłudze imprezy  
Poszerzenie oferty darmowych aktywności dla mieszkańców miast. Stworzenie możliwości udziału w aktywności sportowej osobom, które ze względu na warunki społeczne i materialne wcześniej nie korzystały z oferty zajęć ruchowych  
Stworzenie szansy na wspólne uczestniczenie w zajęciach całym rodzinom, tworzenie pozytywnych wzorców i umacnianie więzi  
Tworzenie nawyku ruchu u najmłodszych  
Stworzenie wśród uczestników atmosfery życzliwości i wzajemnej akceptacji ułatwiającej udział osób do tej pory nieaktywnych

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Działania promocyjne (wkład własny osobowy)	1000,00 zł	0,00 zł	1000,00 zł
2.	Koordinacja Projektu	1000,00 zł	1000,00 zł	
3.	Przygotowanie projektów graficznych materiałów promujących wydarzenie (wkład własny osobowy)	500,00 zł	0,00 zł	500,00 zł
4.	Obsługa Instruktorska	2500,00 zł	2500,00 zł	0,00 zł
5.	Obsługa Techniczna	2500,00 zł	2500,00 zł	0,00 zł
6.	Wynajem Nagłośnienia (odsłuchy sceniczne + mikser cyfrowy)	1500,00 zł	1500,00 zł	0,00 zł
7.	Wynajem sceny 4x3 o wysokości 1,4m (wkład własny)	4000,00 zł	0,00 zł	4000,00 zł
8.	Podsumowanie projektu (wkład własny osobowy)	300,00 zł	0,00 zł	300,00 zł
9.	Obsługa Księgowa (wkład własny finansowy)	300,00 zł	0,00 zł	300,00 zł
10.	Doradztwo Projektowe (wkład własny finansowy)	200,00 zł	0,00 zł	200,00 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		13800,00 zł	7500,00 zł	6300,00 zł

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(-ja)\* / zalega(-ja)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)\* / zalega(-ja)\* 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.

*Oktafian Zagórski*

Data 26.01.2024 R.

OKTAWIAN ZAGÓRSKI  
Prezes Zarządu

Podpis osoby upoważnionej lub podpis osoby upoważnionej do składania oświadczeń woli w imieniu oferentów / tel. 666 610 763

Stowarzyszenie  
ZAWSZE W FORMIE  
ul. Gwiaździsta 29/63, 01-651 Warszawa  
NIP: 118-210-56-19, KRS: 0000761150  
www.zawszewformie.pl