

**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\*”.

*okreptye / [signature]*

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta</b>	Burmistrz Miasta Kamienna Góra
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	Obszar: Promocja i ochrona zdrowia

**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>	
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Rejon Kamienna Góra, - Organizacja pozarządowa, KRS 0000109984, Siedziba : 58-400 Kamienna Góra, ul. T. Kościuszki 4, tel. 668 191 724, Lub.691 666 505 e- mail: a_zapolska@poczta.fm. Nr rachunku bankowego: 96 8395 0001 0020 2143 2000 0001	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	Anna Zapolska 691 666 505 a_zapolska@poczta.fm

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	<b>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ŹRÓDŁEM RADOŚCI</b>	
<b>2. Termin realizacji zadania publicznego<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia 01-03-2023	Data zakończenia 29-05-2023
<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>		
<p>Aktywność fizyczna i zdrowie są ze sobą powiązane. Niezależnie od wieku utrzymanie dobrej formy to jeden z podstawowych elementów jakości życia. Regularna aktywność fizyczna sprawia, że wzmocnieniu ulegają mięśnie poprawia się także wydolność narządów wewnętrznych. Według światowej Organizacji Zdrowia co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie i kości.</p> <p>Dużo prawdy tkwi w powiedzeniu, że ruch to zdrowie. Choć wielu osobom może się wydawać, że aktywność fizyczna jest zarezerwowana dla osób młodych, nic bardziej mylnego. Ruch i regularne ćwiczenia są bardzo ważne dla zachowania zdrowia w każdym wieku. W przypadku seniorów nabierają nawet dodatkowego znaczenia. Stają się elementem profilaktyki i leczenia wielu chorób typowych dla wieku podeszłego. W dużym stopniu można zapobiec tym niekorzystnym zmianom a wiele dolegliwości złagodzić. Kluczem do zachowania sprawności jest codzienna porcja ruchu.. Aktywność fizyczna pomoże osobie starszej zachować nie tylko dobrą kondycję ciała, ale również równowagę psychiczną i sprawność intelektualną.. Codzienna porcja ruchu poprawia koncentrację, spostrzegawczość, jest doskonałym sposobem na redukcję stresu. Zapewnia dobry nastrój i budzi po prostu chęć do życia. Najbardziej</p>		

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.

popularne wśród osób dojrzałych są nordic walking, pływanie gimnastyka w wodzie, joga, taniec.

Aktywność fizyczna i intelektualna to sposób na pomyślne starzenie się.

Zadanie realizowane będzie:

1. Wyjazd do Term Cieplickich – korzystanie z hydromasażu ,co poprawia samopoczucie, usuwa zmęczenie, uspokaja, odpręża, działa kojąco na układ nerwowy i psychikę, Dla osób starszych lub schorowanych hydromasaż to skuteczna pomoc w leczeniu wielu chorób.  
3 wyjazdy dla 50 osób = koszt / transport 3 x 1000 zł i bilety wstępu 3x 50 x 21 zł / = 3 x 1 050,-
2. Gimnastyka w wodzie – organizacja wyjść na basen w Kamiennej Górze. Gimnastyka w wodzie pod kierunkiem instruktora.  
10 x 1 - godzinnych sesji dla 20 osób; Koszt /bilety wstępu 10 x 20 os. x 5 zł/ - 1000,- zł
3. Gimnastyka i taniec przy muzyce pod kierunkiem instruktora  
10- 1-godzinnych spotkań dla 40 osób. Koszt / instruktor i wynajęcie sali / - 10 x 150,-zł - 1500 zł
4. 14 x 1 – godzinnych spotkań z fizjoterapeutą dla 40 osób, Koszt - 14 x 150 zł - 2100,-zł  
Nauka ćwiczeń pozwalających na przywracanie sprawności ruchowej, łagodzenie dolegliwości bólowych, podnoszenie sprawności fizycznej organizmu za pomocą odpowiedniej gimnastyki.
5. Wolontariat członków Zarządu PZERil Rejon Kamienna Góra w zakresie przygotowania i rozliczenia wniosku oraz czynności związanych ze zorganizowaniem zadań wymienionych we wniosku.

**Głównym celem organizacji i realizacja wszystkich zadań jest wyrabianie nawyku regularnej aktywności fizycznej.**

**4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego**

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Organizacja wyjazdów do Term Cieplickich	3 wyjazdy	Lista obecności, zdjęcia
gimnastyka w wodzie – zajęcia na basenie w Kamiennej Górze	10 1 - godzinnych zajęć	Lista obecności, zdjęcia
Gimnastyka przy muzyce, nauka tańca – zajęcia w Centrum Kultury w Kamiennej Górze	10 1 – godzinnych zajęć	Lista obecności, zdjęcia
Spotkania z fizjoterapeutą	14 1-godzinnych spotkań	Lista obecności, zdjęcia

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

PZERil Rejon Kamienna Góra zrzesza 367 członków. Stowarzyszenie jest organizacją pozarządową i działa na podstawie Statutu. Działalność jest oparta przede wszystkim na pracy społecznej jego członków. Związek jest stowarzyszeniem, które prowadzi działalność pożytku publicznego. Związek działa na rzecz poprawy warunków życia osób starszych i niepełnosprawnych, przeciwdziałania ich samotności, marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Jest wyrazicielem opinii emerytów i rencistów wobec organów władzy publicznej. Związek podejmuje różnorodne działania służące uzyskiwaniu środków finansowych na realizację celów i zadań statutowych, może otrzymywać dotacje, darowizny, zapisy, subsydia i subwencje Zarząd Rejonowy organizuje dla swoich członków m. in : wyjazdy do teatru, opery, operetki, gimnastyka w

wodzie na basenie kamiennogórskim, gimnastyka przy muzyce, spotkania z okazji świąt, wyjazd na wczasy. Zajęcia z obsługi komputera.

Miejszem działalności stowarzyszenia jest siedziba w Kamiennej Górze przy ulicy Kościuszki 4. Jest to lokal zajmujący 4 pomieszczenia o łącznej powierzchni 240 m<sup>2</sup>.

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

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Koszt 1 3 Wyjazdy do Term Cieplickich bilety wstępu 3 x 50x 21 zł transport 3 x 1000,-	3150,00 3000,00	6000,00	150,00
2.	Koszt 2 Gimnastyka w wodzie - 10 sesji wstęp na basen 10x20x5 zł	1 000,00 zł	1 000,00 zł	
3.	Koszt 3 Gimnastyka przy muzyce, taniec instruktor i wynajem sali 10x 200,-	2000,00 zł	1500,00 zł	500,00
4.	Koszt 4 spotkania z fizjoterapeutą 141-godzinnych spotkań, / koszt fizjoterapeuty / 14 x 150,-	2100 zł	1500,00 zł	600,00
5.	Wolontariat – praca członków zarządu PZERiI 20 godz x 25 zł	500 zł		500,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 750,00 zł	10 000,00 zł	1 750,00 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(-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.

*Jolanta Kalska*  
*Barbara Smolek*

26-01-2023 r.

Data .....

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