

Załącznik nr 1

## 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\*”.



PPS  
URZĄD MIASTA  
KAMIENNA GÓRA

17. 01. 2024

### I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

WPLYNEŁO - BIURO OBSŁUGI KLIENTA

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Burmistrz Miasta Kamienna Góra	L.dz. PP. 490/2024	Podpis.....
2. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Obszar: Promocja i ochrona zdrowia	Ilość zat.	„Dostarczone osobiście”

### 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	
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	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Zapolska 691 666 505 a_zapolska@poczta.fm

### III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ŹRÓDŁEM RADOŚCI	
2. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia 1-09-2024	Data 29-11-2024 zakończenia

#### 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

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.

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

<sup>1</sup> ) 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.).

<sup>2</sup> ) Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

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 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 1200 zł i bilety wstępu 3x 50 x 19 zł / = 3 x 950,-
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 7 zł/ - 1400,- zł
3. Gimnastyka i taniec przy muzyce pod kierunkiem instruktora  
10- 1-godzinnych spotkań dla 25 osób. Koszt / instruktor i wynajęcie sali / - 10 x 200,-zł - 2000 zł
4. 10 x 1 – godzinnych spotkań z fizjoterapeutą dla 35 osób, Koszt - 10 x 150 zł - 1500,-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.  
5 os x 5 godz x 25 zł = 625,00 zł

**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	10 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. 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 m2.

#### 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 19 zł transport 3 x 1200,-	2850,00 ✓ 3600,00 ✓	2850,00 3600,00	
2.	Koszt 2 Gimnastyka w wodzie - 10 sesji wstęp na basen 10x20x7 zł	1 400,00 zł ✓	900,00 zł	500,00
3.	Koszt 3 Gimnastyka przy muzyce, taniec instruktor i wybajm sali 10x 200,-	2000,00 zł ✓	1500,00 zł	500,00
4.	Koszt 4 spotkania z fizjoterapeutą 10 1-godzinnych spotkań, / koszt fizjoterapeuty / 10 x 150,-	1500,00 zł ✓	1150,00 zł	350,00
5.	Wolontariat – praca członków zarządu PZERI 25 godz x 25 zł	625,00zł ✓		625,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 975,00 zł	10 000,00 zł	1 975,00 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.

*Jacek Kalski*  
.....  
*Bianka Smolka*  
.....

Data *17.01.2024 r.* .....

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