



Załączniki do rozporządzenia Przewodniczącego Komitetu Publicznego z dnia 24 października 2023 r. Data: 2023-10-02



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**”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	ZARZĄD WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	DZIAŁALNOŚĆ 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	Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy 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 Tel.691 666 505. a_zapolska@poczta.fm		

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	23.10.2023	Data zakończenia	30.12.2023

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 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

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.

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 900 zł= 2700,- i bilety wstępu 3x 50 x 19 zł / = 2850,=

2. **Gimnastyka w wodzie** – organizacja wyjść na basen w Kamiennej Górze. Gimnastyka w wodzie pod kierunkiem instruktora.

15 x 1 - godzinnych sesji dla 20 osób; Koszt /bilety wstępu 15 x 20 os. x 7 zł/ - 2100,- zł

3. **Gimnastyka i taniec przy muzyce** pod kierunkiem instruktora

12- 1-godzinnych spotkań dla 35 osób. Koszt / instruktor i wynajęcie sali / - 12 x 200,-zł - 2400 zł

4. **Ćwiczenia rehabilitacyjne** -14 x 1 – godzinnych spotkań z fizjoterapeutą dla 35 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 PZERiI** Rejon Kamienna Góra w zakresie przygotowania i rozliczenia wniosku oraz czynności związanych ze zorganizowaniem zadań wymienionych we wniosku.

30 godz. X 25 zł =750,00zł

GŁÓWNYM CELEM ORGANIZACJI I REALIZACJI 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 Każdy wyjazd dla 50 os.	Lista uczestników , zdjęcia
Gimnastyka w wodzie – zajęcia na krytej pływalni w Kamiennej Górze	15- 1-godzinnych zajęć Każde zajęcia dla 20 os.	Lista uczestników zdjęcia
Gimnastyka przy muzyce, nauka tańca – zajęcia w Centrum Kultury w Kamiennej Górze	12 1-godzinnych zajęć Każde zajęcia dla 35 os.	Lista uczestników zdjęcia
Ćwiczenia rehabilitacyjne z fizjoterapeutą	14 1- godzinnych ćwiczeń Każde zajęcia dla 35 os.	Lista uczestników, zdjęcia

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

PZERil Oddział Rejonowy Kamienna Góra zrzesza 490 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, z ajęcia z obsługi komputera spotkania z Policją w zakresie bezpieczeństwa seniora, spotkania z pracownikami MOPS, spotkania z władzami miasta itp.

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 Wyjazd do Term Cieplickich Bilety wstępu 3x50x19zł Transport 3x 900zł	2850,00 2700,00	1900,00 2100,00	1550,00
2.	Koszt 2 Gimnastyka w wodzie Wstęp na basen 15 x 20 os,x7 zł	2100,00	1900,00	200,00
3.	Koszt 3 Gimnastyka przy muzyce, taniec- koszt instruktora i wynajęcia sali 12x 200 zł	2400,00	2200,00	200,00
4.	Koszt 4 Gimnastyka rehabilitacyjna z fizjoterapeutą 14 x X150 zł	2100,00	1900,00	200,00
5.	Koszt 5 Wolontariat – praca członków Zarządu PZERil związana z organizacją zajęć 30 godz. X 25 zł	750,00		750,00
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		12900,00	10000,00	2900,00

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.

29-09-2023r.

Data

Ineta Walska
.....
Anna Zapolska
.....

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