

*A. Obruśnik*  
*Obp*  
**OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO**

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| URZĄD MIASTA NOWEGO SĄCZA |       |
| 2011-03-30                |       |
| Wpłynęło dnia             | 14613 |
| Ilość załączników         | 18911 |
| Nr w rejestrze            |       |
| Podpis                    |       |

.....  
Data i miejsce złożenia oferty  
(wypełnia organ administracji publicznej)

**OFERTA/OFERTA WSPÓLNA<sup>1)</sup>**

ORGANIZACJI POZARZĄDOWEJ(-YCH)/PODMIOTU (-ÓW), O KTÓRYM (-YCH) MOWA W ART. 3  
UST. 3 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 r. O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO  
I O WOLONTARIACIE (Dz. U. z 2010 r. Nr 234, poz. 1536)<sup>1)</sup>,  
REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

**Kultura fizyczna**

**Popularyzację walorów rekreacji ruchowej poprzez organizację zajęć z zakresu  
kultury fizycznej oraz rekreacyjnych imprez okazjonalnych.**  
(rodzaj zadania publicznego<sup>2)</sup>)

**Kultura Fizyczna dla seniora**  
(tytuł zadania publicznego)

w okresie od 04 maja 2011 r. do 31 lipca 2011 r.

W FORMIE  
POWIERZENIA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO/WSPIERANIA REALIZACJI ZADANIA  
PUBLICZNEGO <sup>1)</sup>

PRZEZ

PREZYDENTA MIASTA NOWEGO SĄCZA  
(organ administracji publicznej)

składana na podstawie przepisów działu II rozdziału 2 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r.  
o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie

OFERTA NR 325  
PODINSPEKTOR  
*A*  
Agnieszka Obruśnik

I. Dane oferenta/offerentów<sup>1)3)</sup>

1) nazwa: **Stowarzyszenie Sadecki Uniwersytet Trzeciego Wieku**

2) forma prawna:<sup>4)</sup>

( x ) stowarzyszenie

( ) fundacja

☐ kościelna osoba prawna

☐ kościelna jednostka organizacyjna

( ) spółdzielnia socjalna

( ) inna.....

3) numer w Krajowym Rejestrze Sadowym, w innym rejestrze lub ewidencji;<sup>5)</sup>

0000222910

4) data wpisu, rejestracji lub utworzenia:<sup>6)</sup> 01.12.2004 r.

5) nr NIP: 7343067680

nr REGON: 492955901

6) adres:

miejsowość: Nowy Sącz

ul.: Jagiellońska 18

działalność lub inna jednostka pomocnicza:<sup>7)</sup> .....

gmina: Nowy Sącz

powiat:<sup>8)</sup> Nowy Sącz

województwo: małopolskie

kod pocztowy: **33-300**      poczta: **Nowy Sącz**

7) tel.: /faks: 18/443-57-08

e-mail: sekretariat@sutw.pl [http:// www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)

8) numer rachunku bankowego: 37 8805 0009 0019 5083 2008 0001

nazwa banku: Łącki Bank Spółdzielczy

9) nazwiska i imiona osób upoważnionych do reprezentowania oferenta/offerentów<sup>1)</sup>:

Stowarzyszenie reprezentuje na zewnątrz Prezes Zarządu lub Wiceprezes Zarządu. Do składania oświadczenia woli w imieniu Stowarzyszenia, w tym do zaciągania zobowiązań, zawierania umów i udzielania pełnomocnictwa w imieniu Stowarzyszenia uprawniony jest Prezes z Wiceprezesem Zarządu działający łącznie lub Prezes Zarządu i inny Członek Zarządu działający łącznie.

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Borczyk Wiesława    | - Prezes Zarządu     |
| Piekarski Zbigniew  | - Wiceprezes Zarządu |
| Józef Antoni Wiktor | - Wiceprezes Zarządu |
| Oleksy Bogumiła     | - Skarbnik           |
| Nosal Krystyna      | - Sekretarz          |
| Pyszcak Elżbieta    | - Członek Zarządu    |
| Pachon Elżbieta     | - Członek Zarządu    |

Kieres Jolanta - Członek Zarządu  
Harcuła Maria - Członek Zarządu

10) nazwa, adres i telefon kontaktowy jednostki organizacyjnej bezpośrednio wykonującej zadanie, o którym mowa w ofercie:<sup>9)</sup>

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku  
ul. Jagiellońska 18  
33-300 Nowy Sącz  
tel. 18/443-57-08

11) osoba upoważniona do składania wyjaśnień dotyczących oferty (imię i nazwisko oraz nr telefonu kontaktowego)

Mariola Pękala-Piekarska

12) przedmiot działalności pożytku publicznego:

a) działalność nieodpłatna pożytku publicznego

- 1) prowadzenie edukacji w różnych dziedzinach nauk, a w szczególności w zakresie medycyny i profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, nauk społecznych i ekonomicznych i prawnych, nauk technicznych, a także nauk o ziemi i wszechświecie,
- 2) aktywizacja społeczna osób starszych poprzez uczestnictwo w różnych formach życia społecznego, propagowanie zasad kulturalnego współżycia społecznego,
- 3) propagowanie i popieranie różnych form aktywności intelektualnej, psychicznej i fizycznej adekwatnie do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań członków Stowarzyszenia,
- 4) podejmowanie działań zmierzających do utrzymania, nawiązywania i zacieśniania więzi i kontaktów osobistych między mieszkańcami regionu, a szczególnie pomiędzy osobami starszymi i młodym pokoleniem,
- 5) inspirowanie wszelkich działań na rzecz środowiska ludzi starszych, w tym również niepełnosprawnych, bezrobotnych i chorych,
- 6) upowszechnianie wiedzy o Nowym Sączu i o Sądecczyźnie, w szczególności poprzez prezentowanie dorobku kulturalno - społecznego, walorów leczniczych, turystycznych oraz organizowanie spotkań ze znanymi Sądectzanami i innymi osobami zasłużonymi dla Sądecczyzny,
- 7) współpraca z uczelniami wyższymi, placówkami kulturalno-oświatowymi, instytucjami, organizacjami pozarządowymi i podmiotami gospodarczymi.

b) działalność odpłatna pożytku publicznego

nie dotyczy

13) jeżeli oferent /oferenci<sup>1)</sup> prowadzi/prowadzą<sup>1)</sup> działalność gospodarczą:

a) numer wpisu do rejestru przedsiębiorców .....

b) przedmiot działalności gospodarczej

Nie dotyczy

**II. Informacja o sposobie reprezentacji oferentów wobec organu administracji publicznej wraz z przytoczeniem podstawy prawnej<sup>10)</sup>**

Nie dotyczy

**III. Szczegółowy zakres rzeczowy zadania publicznego proponowanego do realizacji**

**1. Krótka charakterystyka zadania publicznego**

Wnioskodawca zakłada, iż w ramach projektu zostanie opracowany program zajęć rekreacyjno- sportowych dla osób starszych, słuchaczy Śląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, mieszkańców Miasta Nowego Sącza. Brak aktywności fizycznej jest problemem w każdym wieku, ale staje się szczególnie widoczna u osób starszych. Gdy starzeniu się towarzyszy brak aktywności fizycznej, wrasta prawdopodobieństwo podatności na zachorowania, ograniczenia czynnościowe i utratę niezależności. Jednym z istotnych czynników wpływającym na zdrowie i zależnym od nas samych, jest właśnie aktywny styl życia. Aktywność da szansę osobom starszym możliwość osiągnięcia optymalnej sprawności dla danego wieku, która decyduje o jakości życia. Dlatego tak ważna staje się promocja aktywności fizycznej wśród osób starszych. Mając na uwadze powyższe w projekcie przewidziano organizację:

1/ zajęć ruchowych na basenie;



- 2/ zajęć wzmacniających na siłowni;
  - 3/ zajęć rekreacyjnych na sali gimnastycznej – fitness;
  - 4/ zajęć Nordic Walking;
- Szczegółowy opis działań w punkcie 8 wniosku.

## 2. Opis potrzeb wskazujących na konieczność wykonania zadania publicznego, opis ich przyczyn oraz skutków

Istnieje coraz więcej dowodów na to, jak ważna jest aktywność fizyczna wśród osób starszych. Teoretycznie powinni dbać o swoją sprawność aby przeciwdziałać złym skutkom powstałym w dużej mierze ze stylu życia prowadzonego w okresie dorosłości a nawet młodości. Niestety – jak pokazuje praktyka wśród polskich seniorów regularna aktywność ruchowa wciąż nie jest powszechną praktyką. Z przeprowadzonych badań ogólnopolskich wynika wprawdzie, że 67 % badanych seniorów deklaruje potrzebę ruchu (np. uprawianie gimnastyki, chodzenie na basen, na spacer), ale już tylko niespełna 1/3 spośród tej grupy rzeczywiście podejmuje taką regularną aktywność ruchową. Dominują bierne formy spędzania wolnego czasu – oglądanie telewizji (92% badanych), słuchanie radia, muzyki (79%) oraz czytanie książek i czasopism (75%). (źródło: Sytuacja ludzi starszych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość, Komunikat z badań CBOS, Warszawa, grudzień 2009r). Taki stan rzeczy prowadzi m.in. do wzrostu zagrożenia otyłością, braku siły mięśniowej (szczególnie kończyn dolnych, co jest główną przyczyną upadków), rozwoju osteoporozy, zwiększenia ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego i innych chorób serca a także innych, licznych dolegliwości (źródło: Regionalny Program Aktywności Fizycznej Seniorów, Realizator Wojewódzka Przychodnia Sportowo – Lekarska w Bydgoszczy). Pozytywne efekty regularnej aktywności fizycznej obejmują zarówno psychiczne (zadowolenie z życia), jak i fizyczne, fizjologiczne oraz społeczne warunki zdrowotne. Udowodnione zostało, że regularne uczestnictwo w programie ćwiczeń fizycznych jest skutecznym narzędziem służącym do redukcji lub zapobiegania liczным problemom funkcjonalnym związanym ze starzeniem się organizmu, w tym także wśród osób, które przekroczyły osiemdziesiąty oraz dziewięćdziesiąty rok życia. Jak pokazują wyniki prowadzonych wśród osób starszych badań osoby aktywne m.in. znacznie lepiej oceniają swój stan zdrowia, rzadziej korzystają z opieki szpitalnej, są mniej obciążone chorobami układu krążenia, są sprawniejsze fizycznie i mają lepszą kondycję psychiczną (źródło: A. Gębska – Kuczerowska, „Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku”, Przegląd Epidemiologiczny, Warszawa 2002r).

Aktywność fizyczna obejmująca ćwiczenie konkretnych mięśni (odpowiadających za siłę i równowagę) odgrywa ważną rolę w procesie poprawiania jakości życia osób starszych. Badania wykazały, że poprawa warunków psychologicznych i fizycznych związana z prowadzeniem aktywnego trybu życia pomaga w utrzymaniu osobistej niezależności oraz zmniejsza potrzebę korzystania z doraźnych lub przewlekłych usług opieki. Może to wiązać się ze znacznymi korzyściami ekonomicznymi, gdyż wynikające z takich działań oszczędności prawdopodobnie zrekompensują koszty właściwie zorganizowanych programów ćwiczeń fizycznych.

Ważnym aspektem jest personalizacja programów ćwiczeń dla osób starszych tak, aby odpowiadały one poziomowi sprawności fizycznej, jaki może zostać osiągnięty, a także brały pod uwagę konkretne potrzeby indywidualnych osób. Warto podkreślić, iż czynniki kulturowe, psychologiczne oraz zdrowotne często wstrzymują aktywność fizyczną wśród osób starszych. Konieczne jest zatem dołożenie wszelkich starań do stworzenia oraz podtrzymania wśród osób starszych motywacji do zachowania aktywności fizycznej, zwłaszcza, gdy osoby takie nie przywykły do niej. Należy także zwiększyć świadomość korzyści płynących z odpowiedniego stylu życia, w tym z aktywności fizycznej praktykowanej w starszym wieku – to aktywność bowiem decyduje o zdrowym starzeniu się, będąc jednocześnie miernikiem prawidłowego starzenia.

Sluchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w przeważającej większości mieszkańcy Miasta Nowego Sącza niezwykle cenią sobie aktywność fizyczną i wykazują duże zainteresowanie zajęciami ruchowymi. Realizując powyższe zadanie zostanie wykorzystany ich potencjał i zapał do poprawy swojego zdrowia i samopoczucia. Program ten będzie doskonałą profilaktyką różnego typu schorzeń osób starszych

Proces kultury fizycznej wśród seniorów nie wymaga drogiego sprzętu i urządzeń, ale metodycznie właściwie opracowanego treningu zdrowotnego. W ciągu życia człowieka zmieniają się zainteresowania, postawy i motywy, także do uprawiania ćwiczeń fizycznych. Powszechnie znane jest tylko zjawisko wygasania, z upływem lat, zainteresowań ruchem. Realizacja projektu ma utrzymać zainteresowanie osób starszych wszystkim tym, co kryje się pod pojęciem kultury fizycznej. Sluchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku są wciąż nienasycony zajęciami z zakresu rekreacji ruchowej. Na listach rezerwowych widnieje mnóstwo osób oczekujących w kolejce na zajęcia. Projekt przyczyni się również do promocji sportu powszechnego, dzięki zajęciom usprawniającym osoby starsze będą mogły wychodzić na spacer i wycieczki razem ze swoimi bliskimi, ich forma fizyczna się wzrośnie.



### 3. Opis grup adresatów zadania publicznego

Adresatami zadania będą seniorzy, mieszkańcy Miasta Nowego Sącza, emeryci, renciści, starsze osoby bezrobotne, słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

### 4. Uzasadnienie potrzeby dofinansowania z dotacji inwestycji związanych z realizacją zadania publicznego, w szczególności ze wskazaniem w jaki sposób przyczyni się to do podwyższenia standardu realizacji zadania.<sup>1)</sup>

Nie dotyczy

### 5. Informacja, czy w ciągu ostatnich 5 lat oferent/oferenci<sup>1)</sup> otrzymał/otrzymali<sup>1)</sup> dotację na dofinansowanie inwestycji związanych z realizacją zadania publicznego z podaniem inwestycji, które zostały dofinansowane, organu który udzielił dofinansowania oraz daty otrzymania dotacji.<sup>1)</sup>

Nie dotyczy

### 6. Zakładane cele realizacji zadania publicznego oraz sposób ich realizacji

Głównym celem projektu jest popularyzacja walorów rekreacji ruchowej poprzez organizację zajęć z zakresu kultury fizycznej wśród sądeckich seniorów. Promocja aktywności fizycznej w tym środowisku przyczyni się do tego, iż kultura fizyczna stanie się z jednej strony ogólnodostępną dziedziną aktywności, która zaspokajać będzie aspiracje człowieka w zakresie wypoczynku, rozrywki i doskonalenia cielesnego osób starszych –słuchaczy Sądeckiego UTW. Z drugiej strony - jako instrument pozytywnego kształtowania i podtrzymywania sił biologicznych człowieka, niezbędnych do pełnienia ważnych ról społecznych tychże osób. Celami szczegółowymi będzie zaś przełamanie „stereotypu człowieka starego”. Starość w świadomości społecznej jawi się, bowiem jako spadek sił fizycznych i psychicznych, stan schorowania i ułomności, zniedołężnienia i niezdolności do samodzielnego życia a także wymiana doświadczeń członków UTW oraz nawiązywanie nowych znajomości.

Postawy seniorów wobec kultury fizycznej powinny wiązać się z aktywnym i twórczym uczestnictwem. Cele, które chcemy osiągnąć poprzez realizację projektu wynikające z regularnej aktywności fizycznej to przede wszystkim:

- rozwijanie zainteresowań różnymi formami aktywności rekreacyjnej i sportowej,
- poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego,
- poprawa ogólnego samopoczucia (dostarczanie przyjemności i radości);
- uświadamianie zagrożeń dla zdrowia fizycznego, psychicznego wynikających z niedostatku ruchu,

- propagowanie właściwych zachowań w środowisku rodzinnym i lokalnym, związanych z aktywnością ruchową i zdrowiem,
- zmiana stereotypowych perspektyw wieku podeszłego (niedołębstwo) i zachowanie niezależnego trybu życia.
- informowanie słuchaczy o korzyściach płynących z fizycznej aktywności i o możliwościach uprawiania różnych sportów poprzez informacje zamieszczane na łamach bezpłatnego kwartalnika - Biuletyn SUTW oraz stronie internetowej Stowarzyszenia [ww.sutw.pl](http://ww.sutw.pl)

## 7. Miejsce realizacji zadania publicznego

Miasto Nowy Sącz

## 8. Opis poszczególnych działań w zakresie realizacji zadania publicznego<sup>12)</sup>

Projekt realizowany będzie przez okres trzech miesięcy, od 4 maja 2011 r. do 31 lipca 2011 r.

W ramach niniejszego projektu przewidziano następujące działania:

1/ Przygotowanie i wdrożenie pakietu zajęć rekreacyjno – sportowych dla słuchaczy Sądeckiego UTW.

W ramach realizacji tego działania planuje się uruchomienie cyklu zajęć rekreacyjno – sportowych obejmujących następujące formy aktywności fizycznej: basen, siłownia, fitness (zajęcia na sali gimnastycznej), oraz nordic walking. Do prowadzenia zajęć zatrudnieni zostaną instruktorzy – specjaliści w w/w formach uprawiania sportu tj:

a/ instruktor prowadzący zajęcia usprawniające na basenie (2 grupy po 15 osób -22 spotkania),

b/ instruktor prowadzący zajęcia na siłowni (2 grupy po 15 osób 22 spotkania)

c/ instruktor prowadzący zajęcia fitness dostosowane do indywidualnej aktywności ruchowej (2 grupy x 20 osób 22 spotkania),

d / instruktor zajęć nordic walking - (3 grupy po 15 osób 33 spotkania).

Wszystkie z proponowanych form aktywności fizycznej zawierać będą elementy ćwiczeń oddechowych, wytrzymałościowych, siłowych oraz rozciągających dostosowane do wieku i możliwości uczestników.

Zajęcia będą się odbywać m. in. w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Nowym Sączu, na Hali Sportowej w Nowym Sączu, oraz na szlakach turystyczno-krajoznawczych na obrzeżach



Nowego Sącza.

W planowanych zajęciach weźmie udział łącznie 145 osób, z poszczególnych zajęć będzie sporządzana lista obecności.

## 2/ Promocja aktywności ruchowej wśród seniorów

Informacje dotyczące założeń projektu, sposobie rekrutacji oraz idei aktywności fizycznej wśród seniorów zostaną zamieszczone na stronie internetowej stowarzyszenia ([www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)) oraz przekazane na wykładach organizowanych przez Sądecki UTW. Obecnie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku zrzesza około 400 osób starszych, 85 % słuchaczy SUTW to mieszkańcy Nowego Sącza.

Stowarzyszenie SUTW wydaje co kwartał „Biuletyn Sądeckiego UTW”, w którym zamieszcza informacje o ciekawych wydarzeniach, inicjatywach podejmowanych przez osoby 50+. Za pośrednictwem wydawnictwa informacja o projekcie „Kultura Fizyczna dla seniora” dotrze do szerszego grona.

## 3/ Zarządzanie projektem

Planuje się zaangażowanie osoby do obsługi administracyjnej projektu, która odpowiedzialna będzie za sprawne i rzetelne wdrażanie poszczególnych działań przewidzianych w projekcie.

Ponadto zostanie zatrudniona osoba odpowiedzialna za obsługę księgową projektu. Z w/w osobami zostaną zawarte umowy cywilnoprawne

## 9. Harmonogram<sup>13)</sup>

| Zadanie publiczne realizowane w okresie od 4 maja 2011 do 31 lipca 2011                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne działania w zakresie realizowanego zadania publicznego <sup>14)</sup>                                                                                                                                                                              | Terminy realizacji poszczególnych działań | Oferent lub inny podmiot odpowiedzialny za działanie w zakresie realizowanego zadania publicznego |
| 1/ Przygotowanie i wdrożenie pakietu zajęć rekreacyjno – sportowych dla słuchaczy Sądeckiego UTW.<br>a/ Zajęcia ruchowe na basenie<br>b/ Zajęcia wzmacniające na siłowni<br>c/ Zajęcia rekreacyjne na sali gimnastycznej – fitness<br>d/ Zajęcia Nordic Walking | Maj 2011 –<br>lipiec 2011                 | Stowarzyszenie<br>Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku                                             |
| 2/ Promocja aktywności ruchowej wśród seniorów                                                                                                                                                                                                                  | Maj 2011 –<br>lipiec 2011                 | Stowarzyszenie<br>Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku                                             |
| 3/ Zarządzanie projektem                                                                                                                                                                                                                                        | Maj 2011 –<br>lipiec 2011                 | Stowarzyszenie<br>Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku                                             |

## 10. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego<sup>15)</sup>

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Poprzez realizację projektu przewiduje się uzyskanie następujących rezultatów twardych:</p> <p>1/ Zorganizowane zostaną zajęcia rekreacyjno – sportowe obejmujące następujące formy aktywności fizycznej:</p> <p>a/ basen, liczba uczestników - 30 osób starszych , wymiar godzin: 22 godz.</p> <p>b/ siłownia, liczba uczestników - 30 osób starszych , wymiar godzin: 22 godz.</p> <p>c/ fitness (zajęcia na sali gimnastycznej), liczba uczestników - 40 osób starszych , wymiar godzin: 22 godz.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

d/ nordic walking, liczba uczestników - 45 osób starszych , wymiar godzin: 33 godz.

Łącznie w zajęciach weźmie udział 145 os., odbędzie się 99 godzin zajęć ruchowych.

Na poszczególnych zajęciach będą prowadzone listy obecności oraz zostanie sporządzona dokumentacja fotograficzna.

Ponadto zostaną osiągnięte następujące rezultaty miękkie;

1. Podniesienie umiejętności w zakresie aktywności fizycznej osób starszych i jej wpływu na zdrowie człowieka,
2. Wykształcenie umiejętności korzystania z możliwości, jakie daje właściwe gospodarowanie czasem wolnym w realizacji istotnych funkcji człowieka: zdrowotnej,
3. Ukształtowanie nawyków dbania o sprawność fizyczną i psychiczną,
4. Nabycie umiejętności współpracy w grupie- gry i zabawy ruchowe, integracja,
5. Wykształcenie umiejętności aktywnego wypoczynku,
6. Integracja i wzmacnianie więzi pomiędzy członkami Stowarzyszenia – słuchaczami SUTW w celu zapobiegania marginalizacji społecznej, przeciwdziałania osamotnieniu i wykluczeniu społecznemu
7. Upowszechnienie informacji o realizacji programu.

Powyższe rezultaty w znaczącym stopniu przyczynią się do zmiany postaw i zachowań osób starszych, które często w wyniku braku wiedzy i braku sposobności brania udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych nie wierzą w swoje możliwości. Dodatkowym pozytywnym efektem będzie uczestnictwo w zajęciach grupowych, nawiązanie kontaktów, wzajemna pomoc, życzliwość co wpływa również na poprawę ich stanu psychicznego.

#### IV. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

##### 1. Kosztorys ze względu na rodzaj kosztów:



| Lp. | Rodzaj kosztów <sup>16)</sup>                                                                                                                      | Ilość jednostek | Koszt jednostkowy (w zł) | Rodzaj miary | Koszt całkowity (w zł) | z tego do pokrycia z wnioskowej dotacji (w zł) | z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł, w tym wpłat i opłat adresatów zadania publicznego <sup>17)</sup> (w zł) | Koszt do pokrycia z wkładu osobowego, w tym pracy społecznej członków i świadczeń wolontariuszy (w zł) |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   | <b>Koszty merytoryczne<sup>18)</sup> po stronie Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wiek</b>                                              |                 |                          |              |                        |                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                        |
| 1.  | Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia na basenie (2 grupy x 11 spotkań x 60 zł spotkanie)                                                         | 22              | 60                       | Zł/h         | 1320                   | 1320                                           | 0,00                                                                                                                                    | 0,00                                                                                                   |
| 2.  | Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia na siłowni (2 grupy x 11 spotkań x 60 zł/spotkanie)                                                         | 22              | 60                       | zł/h         | 1320                   | 1320                                           | 0,00                                                                                                                                    | 0,00                                                                                                   |
| 3   | Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia rekreacyjne na sali gimnastycznej – fitness (2 grupy x 11 spotkań x 110 zł spotkanie)                       | 22              | 110                      | Zł/h         | 2420                   | 2420                                           | 0,00                                                                                                                                    | 0,00                                                                                                   |
| 4   | Wynagrodzenie dla prowadzącego zajęcia na nordic walking (3 grupy x 11 spotkań x 60 zł/spotkanie)                                                  | 33              | 60                       | zł/h         | 1980                   | 1980                                           | 0,00                                                                                                                                    | 0,00                                                                                                   |
| II  | <b>Koszty obsługi<sup>20)</sup> zadania publicznego, w tym koszty administracyjne po stronie Stowarzyszenia Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wiek</b> |                 |                          |              |                        |                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                        |
| 1   | Obsługa administracyjna – umowa zlecenia                                                                                                           | 3               | 100                      | m-c          | 300                    | 0,00                                           | 300                                                                                                                                     | 0,00                                                                                                   |

| Lp. | Rodzaj kosztów <sup>16)</sup>                                   | Ilość jednostek | Koszt jednostkowy (w zł) | Rodzaj miary | Koszt całkowity (w zł) | z tego do pokrycia z wnioskowanej dotacji (w zł) | z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł, w tym wpłat i opłat adresatów zadania publicznego <sup>17)</sup> (w zł) | Koszt do pokrycia z wkładu osobowego, w tym pracy społecznej członków i świadczeń wolontariuszy (w zł) |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Obsługa księgową – FV                                           | 3               | 50                       | m-c          | 150                    | 150                                              | 0,00                                                                                                                                    | 0,00                                                                                                   |
| III | Inne koszty, w tym koszty wyposażenia i promocji po stronie ... |                 |                          |              |                        |                                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                        |
| IV  | Ogółem:                                                         |                 |                          |              | 7490                   | 7190                                             | 300                                                                                                                                     | 0                                                                                                      |

## 2. Przewidywane źródła finansowania zadania publicznego

|     |                                                                                                                                                                                                              |         |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 1   | Wnioskowana kwota dotacji                                                                                                                                                                                    | 7190 zł | 95,99 % |
| 2   | Środki finansowe własne <sup>17)</sup>                                                                                                                                                                       | 300 zł  | 4,01%   |
| 3   | Środki finansowe z innych źródeł ogółem (środki finansowe wymienione w pkt. 3.1-3.3) <sup>11)</sup>                                                                                                          | 0 zł    | 0,00%   |
| 3.1 | wpłaty i opłaty adresatów zadania publicznego <sup>17)</sup>                                                                                                                                                 | 0 zł    | 0,00%   |
| 3.2 | środki finansowe z innych źródeł publicznych (w szczególności: dotacje z budżetu państwa lub budżetu jednostki samorządu terytorialnego, funduszy celowych, środki z funduszy strukturalnych) <sup>17)</sup> | 0 zł    | 0,00%   |
| 3.3 | pozostałe <sup>17)</sup>                                                                                                                                                                                     | 0 zł    | 0,00%   |
| 4   | Wkład osobowy (w tym świadczenia wolontariuszy i praca społeczna członków)                                                                                                                                   | 0 zł    | 0,00%   |
| 5   | Ogółem (środki wymienione w pkt 1- 4)                                                                                                                                                                        | 7490 zł | 100%    |

## 3. Finansowe środki z innych źródeł publicznych<sup>21)</sup>

| Nazwa organu administracji publicznej lub innej jednostki sektora finansów publicznych | Kwota środków (w zł) | Informacja o tym, czy wniosek (oferta) o przyznanie środków został (-a) rozpatrzony(-a) pozytywnie, czy też nie został(-a) jeszcze rozpatrzony(-a) | Termin rozpatrzenia – w przypadku wniosków (ofert) nierozpatrzonych do czasu złożenia niniejszej oferty |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                      | TAK/NIE <sup>1)</sup>                                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                        |                      | TAK/NIE <sup>1)</sup>                                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                        |                      | TAK/NIE <sup>1)</sup>                                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                        |                      | TAK/NIE <sup>1)</sup>                                                                                                                              |                                                                                                         |

Uwagi, które mogą mieć znaczenie przy ocenie kosztorysu:

Koszty wskazane w kosztorysie w pozycji wynagrodzenie dla instruktora zajęć fitness są wyższe od pozostałych wynagrodzeń gdyż obejmują także wynajem sali na zajęcia.

#### V. Inne wybrane informacje dotyczące zadania publicznego

##### 1. Zasoby kadrowe przewidywane do wykorzystania przy realizacji zadania publicznego<sup>22)</sup>

Przy realizacji zadania będą zaangażowani w szczególności:

- koordynator projektu – będzie odpowiedzialna za całościowe wykonanie zadania zgodnie z harmonogramem i kosztorysem projektu.
- księgowa – osoba posiadająca kwalifikacje uprawniające prowadzenia księgowości, mającą doświadczenie w zakresie rozliczania projektów
- instruktorzy zajęć ruchowych– osoby wykwalifikowane, mające doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla osób starszych, opracowują zestaw ćwiczeń ruchowych dostosowanych do potrzeb i możliwości seniorów

##### 2. Zasoby rzeczowe oferenta/offerentów<sup>23)</sup> przewidywane do wykorzystania przy realizacji zadania<sup>23)</sup>

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku posiada bazę lokalową w postaci pomieszczeń biurowych (3 pokoje i sala konferencyjna). Pomieszczenia te udostępnia Stowarzyszeniu nieodpłatnie Powiat Nowosądecki. Wszystkie pomieszczenia wyposażone są w niezbędny sprzęt biurowy (komputer, telefon, drukarki, internet). Pomieszczenia te



będą wykorzystywane przy realizacji niniejszego projektu. Orientacyjna wycena przedmiotowego wkładu niefinansowego wynosi 300 zł miesięcznie.

3. Dotychczasowe doświadczenia w realizacji zadań publicznych podobnego rodzaju (ze wskazaniem, które z tych zadań realizowane były we współpracy z administracją publiczną).

Program edukacyjny obejmował wykłady audytoryjne dla słuchaczy I i II roku oraz wykłady specjalistyczne w sekcjach kulturoznawczej, medycznej, społecznej i przyrodniczej. Średnio w roku akademickim odbywało się około 200 godzin wykładów. Organizowane były kursy językowe wspólnie z Instytutem Języków Obcych PWSZ – angielskiego i niemieckiego. Także kurs języka esperanto, który prowadziły nasze słuchaczki, posiadające uprawnienia do nauki tego języka. Prowadzone były zajęcia na kursach komputerowych dla początkujących i zaawansowanych.

Także warsztaty teatralne, psychologiczne, dziennikarskie i seminarium oraz pamiętnikarskie.

W 2009 r. Sądecki UTW wydał publikację – „Moja Sądecczyzna”, Poradnik – „Opieka nad chorym leżącym w łóżku”, Poradniki z zakresu prawa spadkowego oraz prawa konsumenckiego. W/w pozycje książkowe zostały bezpłatnie przekazane słuchaczom i instytucjom kultury, pomocy społecznej, instytucjom samorządowym na terenie miasta Nowego Sącza, powiatu nowosądeckiego oraz przesłane do około 250 UTW na terenie Polski.

Program aktywności fizycznej

Realizowaliśmy również bogaty program aktywności fizycznej. Zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch” organizowane były zajęcia na basenie - gimnastyka w wodzie oraz gimnastyka na sali, spacerzy nordic walking, warsztaty taneczne, wycieczki turystyczne, krajoznawcze, wyjazdy edukacyjne.

Program wsparcia

Bezpłatna Poradnia Prawna udzielała porad prawnych dla słuchaczy SUTW. Współpraca z organizacjami pozarządowymi Sądecki UTW podejmował także działania na rzecz środowiska lokalnego: Obywatelskiego – prowadzi Sądecki Ośrodek Poradnictwa Prawnego i udzielając bezpłatnych porad prawnych mieszkańcom powiatu nowosądeckiego i miasta Nowego Sącza

Pomagaliśmy w utworzeniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Limanowej, a od marca

będziemy prowadzić również na terenie powiatu Limanowskiego Bezpłatne Porady Prawne w ramach Limanowskiego Ośrodka Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego na którego dofinansowanie otrzymaliśmy z Unii Europejskiej Współpracujemy aktywnie z Polskim Związkiem Esperanto, którego członkowie są również naszymi słuchaczami. Bardzo dobrze układa nam się współpraca z Polskim Towarzystwem Tatrzańskim, a jego przewodnicy współpracują z nami od 2004 r.

Promujemy Sądecczyznę, jej dorobek kulturalny oraz ciekawych sądeczan wydając kwartalnik Biuletyn SUTW. Redakcja Biuletynu, opracowanie materiałów to zadania społecznie wykonywane przez naszych słuchaczy. Nakład Biuletynu co roku się zwiększa – ostatnio do 1000 sztuk. Nasi słuchacze a także inne UTW w kraju otrzymują Biuletyny nieodpłatnie. Środki na drukowanie nasz Uniwersytet pozyskuje w ramach projektów jakie składamy do różnych instytucji.

W skali regionalnej Sądecki UTW zorganizował 3 edycje Małopolskiego Rajdu UTW w 2007, 2008 r. i 2009r. w których uczestniczyli przedstawiciele UTW z Małopolski ale także z innych terenów Polski i zagranicy. Była okazja do poznania się, wymiany doświadczeń i integracji środowiska słuchaczy UTW.

W 2009 r. Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku otrzymał nagrodę „Kryształ Soli”- dla najlepszych organizacji prowadzących działalność pożytku publicznego w kategorii – aktywizacja gospodarcza i obywatelska.

4. Informacja, czy oferent/oferenci<sup>1)</sup> przewiduje(-ą) zlecać realizację zadania publicznego w trybie, o którym mowa w art. 16 ust. 7 ustawy dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Nie dotyczy

Oświadczam (-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne w całości mieści się w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta/oferentów<sup>1)</sup>;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie/niepobieranie<sup>1)</sup> opłat od adresatów zadania;
- 3) oferent/oferenci<sup>1)</sup> jest/są<sup>1)</sup> związany(-ni) niniejszą ofertą do dnia 31.08.2011
- 4) w zakresie związanym z otwartym konkursem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których te dane dotyczą, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926, z późn. zm.);

- 5) oferent/oferenci<sup>1)</sup> składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)/zalega(-ją)<sup>1)</sup> z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych/składek na ubezpieczenia społeczne<sup>1)</sup>;
- 6) dane określone w części I niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym/właściwą ewidencją<sup>1)</sup>;
- 7) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym.

SADECKI  
Uniwersytet Trzeciego Wieku  
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18  
REGON 492955901 NIP 7343067680  
KRS 0000222910

**Załączniki:**

1. Kopia aktualnego odpisu z Krajowego Rejestru Sądowego, innego rejestru lub ewidencji<sup>24)</sup>
2. W przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji podmiotów składających ofertę wspólną niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów).
3. Sprawozdanie merytoryczne i finansowe za rok ubiegły
4. Statut podmiotu wnioskującego o dotację

Poświadczenie złożenia oferty<sup>25)</sup>

|  |
|--|
|  |
|--|



Adnotacje urzędowe<sup>25)</sup>