

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*”.

URZĄD MIEJSKI W DREZDENKU

06-03-2025

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

| | |
|--|--|
| 1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta | załączniki podpis Burmistrz Drezdenka |
| 2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾ | Grant na wsparcie finansowe działalności z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej w gminie Drezdenko |

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 (forma prawna: (x) stowarzyszenie)
numer w Krajowym Rejestrze Sądowym, w innym rejestrze lub ewidencji:
Numer w Krajowym Rejestrze Sądowym 0000109984
data wpisu, rejestracji lub utworzenia: 16.05.2002
numer NIP: 525-156-25-77 numer REGON: 000776019
adres siedziby: **66 – 530 Drezdenko ul.: Milicka 1**
gmina: Drezdenko powiat: strzelecko – drezdenecki województwo: lubuskie

2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer telefonu - faksu)

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
adres siedziby: **66 – 530 Drezdenko ul.: Milicka 1**
Rachunek bankowy w banku: Lubusko-Wielkopolskim Banku Spółdzielczym w Drezdenku
numer rachunku bankowego: 16 8362 0005 0000 2147 2000 0010

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego

**Nie będę w domu siedział sam!
Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich
- międzypokoleniowa sąsiedzka impreza**

[Signature]

[Signature]

nordic walking w Drezdenku

| | | | | |
|--|------------------|--|------------------------------|---------------------------------|
| 2. Termin realizacji zadania publicznego²⁾ | Data rozpoczęcia | od dnia podpisania umowy 25.03.2025 | Data zakończenia + 90 dni | 90 dni od dnia podpisania umowy |
|--|------------------|--|------------------------------|---------------------------------|

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

Kiedy tylko zaczyna się wiosna widzimy jak wydłuża się dzień i zaczyna się odliczenie dni do pełnego lata. Wtedy też krystalizują się pomysły i projekty jak wykorzystać aktywnie każdy ogrzany słońkiem ciepły dzień. Potrzebujemy ruchu, spacerów, po prostu bycia na świeżym powietrzu. Na przywitanie wiosny przed Zarządem PZERil staje ważne wyzwanie organizacji imprezy sportowej – imprezy, która połączy marszruty nordic walking ze spartakiadą sportową pod hasłem „nie będę siedział w domu sam” (dłużej).

Składana oferta to coroczny projekt, w nowej odsłonie realizacji marszrut wiosennych z kijami, który w 2025 roku będzie miał trzynastą edycję: „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich-międypokoleniowa marszruta nordic walking w Drezdenku”. Z przekonaniem możemy napisać, iż idea aktywności na świeżym powietrzu jest trafionym pomysłem wspólnego spędzania czasu na sportowo, wiosna rozkwita i spotkania w ruchu są niemal bezcenne dla wszystkich osób w srebrnym wieku.

W naszym Drezdenku nie istnieje żaden klub – miejsce sportowe, które każdego dnia zachęcałoby seniorów do aktywnego spędzania wolnego czasu. Zarząd PZERil organizując wiosenne sportowe imprezy „dotrwał”, a właściwie trzeba napisać - wypracował aktywną formę spędzania razem czasu, systematycznie rok po roku wypełniając dotkliwą lukę braku sportowych imprez seniorskich pracując w ramach swojej działalności statutowej. Stale również obawiamy się o stan finansów zarówno naszego stowarzyszenia (mocno nadszarpniętych niewielkich środków finansowych całego związku, który utrzymuje się ze składek członkowskich). jak i materialną sytuację seniorów, widząc zewnętrzną sytuację z galopującą inflacją.

Dotychczas nie tylko Zarząd Związku Emerytów, ale władze miasta zawsze miały i mają przekonanie połączone z pewnością potwierdzoną zebranych doświadczeniem przez PZERil, iż organizowane przez Emerytów imprezy pomagają i wypełniają lukę sportowych spotkań, są bardzo potrzebne drezdeneckim seniorom.

Nie wszystkie projekty PZERil wspierania aktywności mogą być realizowane, stąd mamy nadzieję, że składana oferta zadania publicznego kolejnej marszruty nordic walking z nowym pomysłem spotka się w tym roku z większym zainteresowaniem. Trzeba cenić, a może nawet od nowa nauczyć się cenić własne organizacje imprez i zdarzeń, ponieważ to one, to my beneficjenci-uczestnicy wydarzeń tworzymy historię. A na pewno nie mówimy o historii, tak jak ona, ta historia zasługuje, nie doceniamy własnej rzeczywistości, która przecież jest bezcenną częścią naszego życia.

Przez dekadę Oddział Rejonowy PZERil wpisał na stałe swoje marszruty na listę lokalnych imprez sportowych dla drezdeneckich seniorów. Nasze sportowe imprezy oparte na ciągłym budowaniu integracji środowiska emeryckiego są planowane/ odbywają się w kwietniu/maju.

Zadanie publiczne „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich-międypokoleniowa marszruta nordic walking w Drezdenku” polegać będzie na zorganizowaniu wiosennych, plenerowych imprez sportowych w naszym lesie miejskim. Marszo – spotkania z kijkami, za którymi zawsze na wiosnę tęsknią beneficjenci zadania, dobrze wiedząc, iż maszerowanie z kijami jest najlepszą formą aktywną spędzania wolnego czasu. Tradycyjnie jak w innych latach, Zarząd Oddziału Rejonowego zorganizuje międzypokoleniowe marszruty nordic walking – propagujące aktywność sportowo-ruchową wśród osób starszych i niepełnosprawnych, w której wezmą udział również osoby wykluczone zamieszkujące na terenie gminy Drezdenko. Jak zawsze zaprosimy do wspólnej zabawy swoich bliskich – dzieci, wnuki, dzięki czemu wszystkie zajęcia w zadaniu publicznym będą miały charakter międzypokoleniowy. **Seniorzy potrafią celebrować każdy dzionek i święta kalendarzowe oraz dni dedykowane typu:** Pierwszy Dzień Wiosny, topienie Marzanny, Dzień Ziemi, Światowy Dzień Sportu, Dzień Dobrych Uczynków (19 maja) Europejski Dzień Sąsiada (27 maja), Dzień Przyjaciela, Narodowy Dzień Życia czy Światowego Dzień Praw Osób Starszych.

Mamy jako Zarząd nadzieję, iż na pewno licznie będziemy maszerować z kijkami i zawzięcie uczestniczyć w sportowej rywalizacji oraz dobrze się bawić i pamiętać o swoich sąsiadach (jak co roku w ostatni wtorek 27 maja (w tym roku) jest obchodzony Europejski Dzień Sąsiada – który będziemy celebrować). Uczestnicy międzypokoleniowego marszu z kijami nordic walking, jak zwykle przejdą wyznaczonymi trasami o różnych stopniach trudności, a główną wiosenną imprezę zakończy wspólne pieczenie kiełbasek i wielki sportowy turniej z tradycyjnymi nagrodami Witkowski CUP.

Zgodnie ze stwierdzeniem - Ruch to zdrowie - wiosenne zajęcia z nordic walking będą szansą na kompleksowy ruch fizyczny, podstawowy trening kondycyjny, który przede wszystkim poprawia kondycję psychoruchową. Gdy tylko zrobi się ciepło po zimowej przerwie od ruchu, na przywitanie wiosny oraz na topienie Marzanny seniorzy będą mieli zorganizowane wspólne cotygodniowe marszruty-rozgrzewki oraz piesze przechadzki na

sportowej rywalizacji oraz dobrze się bawić i pamiętać o swoich sąsiadach (jak co roku w ostatni wtorek 27 maja (w tym roku) jest obchodzony Europejski Dzień Sąsiada – który będziemy celebrować). Uczestnicy międzypokoleniowego marszu z kijami nordic walking, jak zwykle przejdą wyznaczonymi trasami o różnych stopniach trudności, a główną wiosenną imprezą zakończy wspólne pieczenie kiełbasek i wielki sportowy turniej z tradycyjnymi nagrodami Witkowski CUP.

Zgodnie ze stwierdzeniem - Ruch to zdrowie - wiosenne zajęcia z nordic walking będą szansą na kompleksowy ruch fizyczny, podstawowy trening kondycyjny, który przede wszystkim poprawia kondycję psychoruchową. Gdy tylko zrobi się ciepło po zimowej przerwie od ruchu, na przywitanie wiosny oraz na topienie Marzanny seniorzy będą mieli zorganizowane wspólne cotygodniowe marszruty-rozgrzewki oraz piesze przechadzki na świeżym powietrzu w lasku miejskim. W trudnych formalnie czasach, w których żyjemy, trzymanie prawidłowej kondycji fizycznej jest bardzo ważne, szczególnie ważne w wieku dojrzałym, 60+ oraz szczególnie ważne dla osób niepełnosprawnych.

W trakcie realizacji imprez „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich... odbędą się następujące zajęcia:

1. **Nordic Walking** – marsze ze specjalnie przeznaczonymi kijami oraz nauką prawidłowej techniki marszu, który sprawia, że piechur angażuje więcej grup mięśniowych podczas zwykłego marszu, a odczucie wysiłku jest mniejsze dla maszerującego (10-12 marszrut)
2. **Międzypokoleniowa marszruta nordic walking w Dreźnie** połączona z zawodami sportowymi Witkowski CUP i piknikiem na Dzień Dobrych Uczynków.
3. **niezmienna nauka komunikatorów i aplikacji oraz programów pozwalających na wizualne rozmowy i spotkania przy wykorzystaniu posiadanych telefonów, tabletów i laptopów**

Wiosenne marszrut Nordic Walking podsumuje wielki sportowy turniej seniorów Witkowski CUP. Impreza sportowa, przy której można się ogrzać przy niepewnej pogodzie wiosennej to dziesięć – dwanaście wielkich spotkań. Zarząd ma pewność, że wspólne uprawianie sportu na świeżym powietrzu, jak i wspólny wysiłek sportowy oraz wspólne zabawy i śpiewanie to najlepsza recepta na wyjście z domu. Cały program „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich– międzypokoleniowa marszruta nordic walking w Dreźnie” jak co roku pokaże, że w grupie każde sportowe działanie jest bardziej intensywne, ciekawsze, bardziej dopingujące wewnętrznie do zwiększonej aktywności. Zajęcia sportowo-rekreacyjne w ramach programu „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich... przełożą się, jak już pokazały wcześniejsze nasze działania sportowe na wiele radości w czasie wspólnie spędzonych chwil w gronie znajomych, a i często przyjaciół. W zadaniu będą zorganizowane imprezy dla 150 osób, adresatami będą członkowie różnego rodzaju stowarzyszeń działających na rzecz osób wykluczonych, niepełnosprawnych, Amazonek, środowiska seniorskiego 60+ oraz kombatanckiego.

| 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego | | |
|---|---|---|
| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
| Poprawa kondycji fizycznej | systematyczne uczestnictwo około 20 osób w wypadkach pieszych do pobliskich lasów nad jeziora | Nordic Walking trening kondycyjny - relacja zdjęciowa dostępna na nośnikach elektronicznych, dostępna również na Facebooku |
| Popularyzowanie aktywnej rekreacji - eskapady – marsze Nordic Walking | systematyczny udział około 30 osób w marszrutach | relacja zdjęciowa dostępna na nośnikach elektronicznych, dostępna również na Facebooku |
| Kompleksowy ruch zwiększający motoryczność organizmu | udział w zawodach około 50 osób | zajęcia z sportowe/wyjazdowe małe mistrzostwa – listy obecności oraz relacja zdjęciowo-elektroniczna, dostępna również na Facebooku |

Zarząd PZERiI zakłada, że u adresatów zadania „Nie będę w domu siedział sam! Dzień Dobrych Uczynków Sąsiedzkich– międzypokoleniowa marszruta nordic walking w Dreźnie”, osób mających poczucie wykluczenia społecznego oraz u seniorów pozostawionych samych sobie w okresie trwającej już dwa lata pandemii nastąpią pozytywne zmiany w aktywności i sprawności fizycznej oraz psycho-ruchowej. Seniorzy chcą się spotykać z innymi, chcą spokojnie bez obaw i lęku wychodzić z domu, pójść na spacer czy zakupy, a wiosna dorzuci chęć aktywnego wypoczynku: marszruty z kijkami i pracę na działkach. Osoby ze srebrną głową cenią życie, mają świadomość swoich porażek i sukcesów, chcą celebrować trudną codzienność. Zarząd stale przypomina wszystkim o szczepieniach przeciwko koronie wirusowi, jedynej ścieżce działania

pozwalającej na w miarę bezpieczny powrót do szarej rzeczywistości.

Realizacja zadania na wiosnę będzie dobrym pretekstem do pobudzenia seniorów do działania i przyczyni się realnie do polepszenia stosunków między beneficjentami naszego zadania, jak i wzmocni integrację sąsiedzką i obywatelską uczestników wszelkich marszrut nordic walking.

Wykonanie projektu udowodni, że wspólne sportowe działania przynoszą wiele korzyści ze wspólnego aktywnego spędzenia czasu, nie straszne dla osób 60+ są bóle w kolanach czy strzykanie w plecach, bo liczy się aktywność, która wyzwala większe wydzielanie endorfiny –hormonu szczęścia i uśmiechu na co dzień.

Zakładane (twarde) rezultaty realizacji zadania

- zaoferowanie atrakcyjnego sposobu na spędzenie wolnego czasu na marszrutach organizowanych z okazji np. Światowego Dnia Chorych, Walentynek, pierwszego dnia wiosny, topienia Marzanny, Dnia Ziemi, Europejskiego, Dnia Dobrych Uczynków, Dnia Sąsiada, Dnia Przyjaciela itd.

- poprawa aktywności psycho – ruchowej, kondycji fizycznej seniorów, podniesienie poziomu motywacji i wiary w skuteczność wpływu aktywnego trybu życia na stan zdrowia i samopoczucia.

- pomoc w pokonaniu złych nawyków i bierności, nauczenie czerpania satysfakcji z aktywnego spędzania czasu i wysiłku fizycznego poprzez zwiększenie dostępności i pokazanie atrakcyjnych form dbania o sprawność fizyczną

- poznanie rekreacyjno-sportowe najbliższej okolicy Drezdenka, promowanie Drezdenka

- objęcie programem społecznym osób niepełnosprawnych w tym członków PZERiI, członków Związku Sybiraków, członków Związku Kombatantów RP oraz członków Związku Inwalidów Wojennych RP (niepełnosprawne środowiska kombatanckie), seniorów z Klubu Drzeń, Drezdeneckich Cyklistów, Klubu Amazonek, Związku Nauczycielstwa Polskiego, słuchaczy Drezdeneckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz członków innych organizacji seniorskich miasta Drezdenka i okolic.

Rezultaty realizacji zadania (miękkie):

- ułatwienie kontaktów międzyludzkich i umożliwienie pełnego udziału osób niepełnosprawnych w życiu społecznym,

- poprawa sprawności fizycznej, popularyzowanie aktywnej rekreacji dla lepszego samopoczucia i zagospodarowania wolnego czasu

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

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest organizacją pożytku publicznego, która aktywnie działa w środowisku seniorskim Miasta i Gminy Drezdenko od 58 lat. W roku 2017 obchodziło tak ważny jubileusz!. Skupia w swoich szeregach 240 osób. Od dziewięciu lat realizuje zadania publiczne zlecane (39 już wykonanych) przez Burmistrza miasta Drezdenko w ramach konkursów wsparcia finansowego działalności z zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej w gminie Drezdenko oraz kultury i dziedzictwa narodowego.

Jesteśmy stowarzyszeniem o bardzo skromnych zasobach finansowych utrzymującym się tylko ze dobrowolnych składek członkowskich. Członkowie Zarządu PZERiI od lat znani są w lokalnym środowisku jako działacze organizacji pożytku publicznego oraz organizacji społecznych. Nestorka Pani Eułalia Świniarska (94 lat) od 36 lat pracuje na rzecz drezdeneckich emerytów i rencistów. 15-sto letni staż pracy ww. Związku posiada Pani Halina Mazur czy Krystyna Żak, aktywnie pomagająca wszystkim osobom wchodzącym w jesień swojego życia.

Pani Krystyna Żak poza kierowaniem PZERiI jest aktywną animatorką kultury, założyła 3 zespoły artystyczne działające pod sztandarem Oddziału Rejonowego PZERiI w Drezdenku, odnoszące sukcesy).

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.

