



Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

ZAŁĄCZNIK NR 6– Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia

do Zapytania Ofertowego nr 3/RR-ZK/2021

Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia

dla zamówienia

„Wyłonienie wykonawców, którzy przeprowadzą zajęcia i szkolenia dla seniorów w Gminie Ciechanowiec”

ZAMAWIAJĄCY: Ciechanowiecki Ośrodek Kultury i Sportu
ul. Mostowa 6, 18-230 Ciechanowiec
Tel: 86 271 05 63
Adres e-mail: cokis@ciechanowiec.pl

Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia z podziałem na poszczególne części zamówienia.

W zajęciach uczestniczyć będą seniorzy z klubu seniora „Chwilowo młodzi” działającym przy Ciechanowieckim Ośrodku Kultury i Sportu.

I. Część I zamówienia: Realizacja zajęć muzycznych.

Zajęcia w łącznym wymiarze 240 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 12 osób w grupie. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, 4 razy w miesiącu, średnio 12h zajęć miesięcznie.

Wykonawca wyda zaświadczenie o ukończeniu szkolenia każdemu uczestnikowi szkolenia, który weźmie udział w co najmniej 80% wymiaru czasu zajęć.



Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Przesłuchania uczestników, podział na głosy;
2. Ćwiczenie emisyjno- dykcyjne;
3. Ćwiczenia oddechowe;
4. Zapoznanie z różnymi gatunkami muzycznymi
5. Doskonalenie techniki śpiewu grupowego, solowego;
6. Śpiewanie ze słuchu piosenek i pieśni na jeden lub dwa głosy a'capella lub z akompaniamentem;
7. Kształcenie umiejętności interpretacji piosenek;
8. Ćwiczenia rytmiczne, ruchowe, mimiczne, relaksacyjne;
9. Praca z mikrofonem i sprzętem estradowym;
10. Tworzenie autorskich utworów;
11. Poznanie i przygotowanie piosenek/pieśni okolicznościowych na różne okazje i uroczystości;
12. Znajomość podstawowych pojęć i terminów z zakresu muzyki, i śpiewu;
13. Zapoznanie z techniką gry na instrumentach perkusyjnych.
14. Przygotowanie repertuaru na występy/przeeglądy/festiwale.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie wyższe muzyczne; specjalizacja: prowadzenie zespołów wokalnych i wokально-instrumentalnych; studia w zakresie dyrygentury chóralnej; doświadczenie w prowadzeniu zajęć wokalnych, prowadzeniu chórów i pracy z seniorami;

II. Część II zamówienia: Realizacja warsztatów kulinarnych.

Zajęcia w łącznym wymiarze 240 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 12 osób w grupie. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, 4 razy w miesiącu, średnio 12h zajęć miesięcznie.

Wykonawca wyda zaświadczenie o ukończeniu szkolenia każdemu uczestnikowi szkolenia, który weźmie udział w co najmniej 80% wymiaru czasu zajęć.

Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Zasady zdrowego odżywiania i tworzenia zbilansowanych posiłków;
2. Nowoczesna kuchnia polska;
3. Kuchnie świata;
4. Kuchnia wegańska;
5. Wykorzystywanie przypraw i ziół w kuchni;
6. Jak gotować smacznie i zdrowo;
7. Umiejętność smacznego i zdrowego gotowania przy niskim budżecie domowym.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie wyższe gastronomiczne / technik żywienia i usług gastronomicznych, dwuletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć/ warsztatów kulinarnych.

III. Część III zamówienia: Realizacja zajęć / szkoleń z TIK

Zajęcia w łącznym wymiarze 360 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 14 osób w grupie. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, 8 razy w miesiącu, średnio 16 zajęć miesięcznie.

Wykonawca wyda zaświadczenie o ukończeniu szkolenia każdemu uczestnikowi szkolenia, który weźmie udział w co najmniej 80% wymiaru czasu zajęć.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Podstawy obsługi komputera;
2. Praca z systemem Windows;
3. Tworzenie dokumentów tekstowych;
4. Korzystanie z internetu;
5. Komunikacja w internecie
6. Portale społecznościowe;
7. E-usługi;
8. Urządzenia multimedialne i ich zastosowanie;

Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

9. Bezpieczeństwo w sieci.
10. Komunikowanie się w środowiskach cyfrowych.
11. Udostępnianie zasobów za pomocą narzędzi cyfrowych.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie wyższe kierunkowe / technik programista lub informatyk, dwuletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć TIK,

IV. Część IV zamówienia: Realizacja zajęć manualnych.

Zajęcia w łącznym wymiarze 120 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 12 osób w grupie, w wymiarze 120 godzin zajęć na grupę. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00.** Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, 2 razy w miesiącu, średnio 6 zajęć miesięcznie.

Wykonawca wyda zaświadczenie o ukończeniu szkolenia każdemu uczestnikowi szkolenia, który weźmie udział w co najmniej 80% wymiaru czasu zajęć.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Malarstwo;
2. Robótki ręczne;
3. Decoupage;
4. Kompozycje kwiatowe;
5. Ozdoby świąteczne;
6. Usprawnienie oraz poprawa sprawności manualnej seniorów;

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie artystyczne / kursy kwalifikacyjne, doświadczenie w prowadzeniu zajęć manualnych.



Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

V. Część V zamówienia: Realizacja zajęć z zakresu aktywności fizycznej.

Zajęcia w łącznym wymiarze 240 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 12 osób w grupie. Zajęcia będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, 4 razy w miesiącu, średnio 12h zajęć miesięcznie.

Wykonawca wyda zaświadczenie o ukończeniu szkolenia każdemu uczestnikowi szkolenia, który weźmie udział w co najmniej 80% wymiaru czasu zajęć.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Gimnastykę dla seniorów – zajęcia ogólnorozwojowe;
2. Zajęcia przy muzyce rozwijające koordynację ruchową i poprawiające równowagę;
3. Aerobik;
4. Zumbę dla seniorów;
5. Zajęcia na świeżym powietrzu;
6. Zajęcia relaksacyjno-rozciągające;
7. Aqua fitness;
8. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie wyższe z zakresu wychowania fizycznego, doświadczenie w prowadzeniu zajęć sportowych; trenerzy sportowi.

VI. Część VI zamówienia: Poradnictwo prawne.

Udzielanie porad prawnych w łącznym wymiarze 60 godzin zegarowych. Realizowane będą w grupach lub indywidualnych spotkaniach. Porady będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do piątku, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Porady będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r.

Program spotkań porad prawnych będzie dotyczył następujących zagadnień:

1. Kodeksu postępowania administracyjnego;



Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

2. Zawierania umów;
3. Sprawa spadkowego;
4. Prawa konsumenta;
5. Prawa rodzinnego;
6. Praw i obowiązków pacjenta.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

Wykształcenie wyższe prawnicze.

VII. Część VII zamówienia: Porady i zabiegi medyczne

Udzielanie porad / konsultacji / zabiegów w łącznej liczbie 312 godzin zegarowych. Spotkania / porady / zabiegi będą prowadzone zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Zamawiającego z Wykonawcą po podpisaniu umowy. Planowane dni realizacji zajęć: **wybrane dni tygodnia od poniedziałku do soboty, w godzinach między 08:00 a 18:00**. Spotkania / porady / zabiegi będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 stycznia 2023 r. Spotkania / porady / zabiegi będą odbywały się cyklicznie, minimum dwa razy w miesiącu.

1. Spotkania z psychologiem 96 godzin (48h zajęcia grupowe, 48 indywidualne konsultacje)

Program spotkań będzie obejmował zajęcia grupowe i indywidualne konsultacje, dotyczył następujących zagadnień:

- poznanie osobowości;
- doskonalenie umiejętności interpersonalnych;
- komunikacja werbalna i niewerbalna;
- komunikacja międzypokoleniowa;
- pozytywna psychologia;
- treningi umysłu i pamięci;
- techniki relaksacyjne.

2. Spotkania z lekarzami – 60 godzin.

- geriatrą 10h
- okulistą 10 h
- reumatologiem 10 h



Projekt pn. „Gmina Ciechanowiec – miejsce przyjazne seniorom” nr projektu RPPD.09.01.00-20-0546/20, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi Priorytetowej IX Rozwój lokalny

- dermatologiem 10 h

- kardiologiem 10 h

- neurologiem 10 h

Program spotkań ma poruszać kwestie zapobiegania dolegliwościom wieku starczego, wczesnego rozpoznawania schorzeń oraz minimalizacji skutków następstw różnych chorób.

3. Spotkania z kosmetologiem – 96 godzin

Program zajęć powinien składać się z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna powinna zawierać tematykę dotyczącą higieny i zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających skóry ciała i twarzy seniorów. Część praktyczna to zabiegi pielęgnacyjne twarzy i ciała seniorów m.in.: peelingi, maseczki, zabiegi odżywcze, liftingujące, masaże relaksacyjne, zabiegi parafinowe. **Wykonawca będzie musiał zapewnić produkty i aparaturę kosmetyczną.**

4. Spotkania z dietetykiem – 60 godzin

Warsztaty teoretyczno – praktyczne z zakresu dietetyki i zdrowego odżywiania seniorów. Program zajęć powinien obejmować naukę zdrowego stylu życia w zakresie diety optymalnej ze względu na wiek i stan zdrowia, przygotowanie prostych jadłospisów.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

- *Wykształcenie wyższe medyczne w specjalizacji zgodnej do prowadzonych porad / zajęć / zabiegów*
- *Wykształcenie wyższe zawodowe lub inne zawodowe,*
- *lub Technik Usług Kosmetycznych w przypadku spotkań z kosmetologiem*