

Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia (SOPZ)

1. Przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie zajęć, spotkań, treningów i prelekcji w ramach projektu „Rozwój usług społecznych w Gminie Ciechanowiec”, Poddziałanie 7.2.1 Rozwój usług społecznych i zdrowotnych na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.
2. Miejsce/pomieszczenie do zajęć zapewnia Zamawiający.
3. Zajęcia będą realizowane zgodnie z harmonogramem realizacji zajęć, który zostanie uzgodniony pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą. Odbywać się będą w dniach i godzinach dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników projektu

Wykonawca zobowiązany jest do:

- przeprowadzenia zajęć z zachowaniem wysokich standardów jakościowych, w sposób zapewniający osiągnięcie zakładanych celów, w wymiarze czasowym wskazanym w specyfikacji przedmiotu zamówienia z uwzględnieniem potrzeb i możliwości uczestników projektu;
- przygotowania materiałów, tj. programu zajęć oraz materiałów pomocniczych. Ponadto Wykonawca zobowiązany jest do oznaczenia przygotowanych materiałów zgodnie z zasadami promocji i oznakowania projektów współfinansowanych ze środków UE. Papier zawierający stosowne logotypy zostanie udostępniony Wykonawcy przez Zamawiającego w wersji elektronicznej;
- informowania uczestników Projektu i opinii publicznej o współfinansowaniu realizacji Projektu przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego;
- przekazania Zamawiającemu jednego kompletu przygotowanych materiałów do prowadzenia zajęć;
- prowadzenia dokumentacji prowadzonych zajęć, na którą składają się: listy obecności, dziennik zajęć, zgodnie ze wzorami przekazanymi przez Zamawiającego;
- przechowywania dokumentacji prowadzonych zajęć w sposób zapewniający dostępność, poufność i bezpieczeństwo oraz systematycznego przekazywania dokumentacji tj. minimum raz na kwartał;
 - współpracy z Zespołem Zarządzającym Projektem;
 - zgłaszania stwierdzonych nieprawidłowości.

Zamawiający **dopuszcza składanie ofert częściowych** zgodnie z podziałem na poniższe części:

Część 1: Specjalistyczne spotkanie z psychologiem

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - zdrowe nawyki
 - poznanie osobowości
 - doskonalenie umiejętności interpersonalnych
 - komunikacja werbalna i niewerbalna
 - komunikacja międzypokoleniowej
 - techniki relaksacyjne
- Ilość uczestników: według zapotrzebowania (15 osób łącznie) – indywidualne zgłoszenia.
- Ilość godzin: **96** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę), **średnio 8 w miesiącu, dwa razy w tygodniu po jednej godzinie**.
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ /-zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe o kierunku psychologia, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Czajach-Wólce, Czaje-Wólka 33, 18-230 Ciechanowiec

Część 2: Zajęcia z treningu pamięci

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - skupienie uwagi, pamięć, kojarzenie i selekcjonowanie informacji,
 - analizowanie oraz logiczne myślenie
 - trenowanie zdolności zapamiętywania
 - trening umiejętności selekcjonowania bodźców, wybierania informacji istotnych i ignorowania tych, które w danym momencie są zakłócające i zbędne
- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **96** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy), 1 raz w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe /~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe psychologiczne, medyczne . Doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Czajach-Wólce, Czaje-Wólka 33, 18-230 Ciechanowiec

Część 3: Prelekcje z pielęgnacji ciała

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - Zajęcia teoretyczne:
 - typy skóry i stan skóry, mycie skóry,
 - kosmetyki do pielęgnacji ciała,
 - związek stanu skóry, włosów i paznokci z aktywnością zasady pielęgnacji twarzy, ciała, dłoni i stóp;
 - omówienie typów urody;
 - dobór kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała;
 - najczęstsze problemy dotyczące skóry, włosów i paznokci(wrastające paznokcie, modzele, odciski i nagniotki;
 - różnicowanie makijażu dziennego od wieczorowego
 - Zajęcia praktyczne:
 - korzystny wizerunek;
 - profesjonalny pokaz kosmetyczny;
 - ćwiczenia uczestników w zakresie aplikacji kosmetyków, masażu twarzy, makijażu;
 - wykonanie makijażu dziennego i wieczorowego- praktyczne wskazówki;
 - omówienie błędów w makijażu;
 - pielęgnacja dłoni domowymi sposobami;
- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **24** (łącznie pule godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy), 1 raz w miesiącu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe z zakresu kosmetologii lub kierunku medyczny, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Czajach-Wólce, Czaje - Wólka 33, 18-230 Ciechanowiec

Część 4: Spotkania z ekspertem z wybranej branży: prawo, medycyna, dietetyka, kosmetologia, farmaceutyka

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:

Prawnik

- zawieranie umów i odstępowanie od nich
- sprawy spadkowe, testamenty
- prawa i obowiązki pacjenta
- prawo rodzinne i opiekuńcze
- ochrona praw lokatorów prawa konsumenta

Medycyna

- schorzenia wieku podeszłego np. cukrzyca, choroby układu krążenia
- zasady pierwszej pomocy
- zasady prawidłowego stosowania leków
- porady jak zadbać o zdrowy kręgosłup
- zapobieganie dolegliwościom wieku starczego
- wczesne rozpoznawanie schorzeń oraz minimalizacja skutków następstw różnych chorób

Kosmetologia

Program zajęć powinien składać się z części teoretycznej i praktycznej

- higiena i podstawowe zabiegi pielęgnacyjne skóry twarzy i ciała
- jak być pięknym w podeszłym wieku : zasady jakimi należy kierować się w trosce o siebie
- pielęgnacja dłoni
- zabiegi odżywcze, peelingi, maseczki, masaże relaksacyjne

Dietetyk

Warsztaty teoretyczno-praktyczne

- świadome zakupy
- wpływ diety na stan zdrowia
- planowanie jadłospisów i zalecenia dietetyczne dla osób starszych
- przygotowywanie prostych i zdrowych posiłków

- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **96** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę), 1 raz w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe prawnicze; wyższe medyczne/zawodowe w specjalizacji zgodnej do prowadzonych porad/zajęć/zabiegów.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Czajach-Wólce, Czaje-Wólka 33, 18-230 Ciechanowiec.

Część 5: Trening z bankowości cyfrowej

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:

Bezpieczne korzystanie z urządzeń i systemów teleinformatycznych

- Zasady bezpiecznego posługiwania się hasłami do systemów informatycznych
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i systemów informatycznych
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych (smartfonów)

Korzystanie z bankowości internetowej, mobilnej i kart płatniczych Zasady bezpiecznego posługiwania się hasłami do systemów informatycznych

- Korzystanie z bankowości internetowej i mobilnej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- Korzystanie z kart płatniczych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- Zasady korzystania z kart płatniczych przy płatnościach w terminalu, bankomacie i Internecie

Ochrona tożsamości w cyberprzestrzeni

- Ochrona swoich danych identyfikacyjnych przed ujawnieniem osobom niepowołanym

Zapewnianie bezpieczeństwa dokumentom identyfikacyjnym

- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **48** (łącznie pulę godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy), 2 razy w miesiącu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / zajęcia indywidualne): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe kierunkowe/ technik programista lub informatyk. Doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Czajach-Wólce, Czaje-Wólka 33, 18-230 Ciechanowiec

Część 6: Specjalistyczne spotkanie z psychologiem

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:

- zdrowe nawyki
 - poznanie osobowości
 - doskonalenie umiejętności interpersonalnych
 - komunikacja werbalna i niewerbalna
 - komunikacja międzypokoleniowej
 - techniki relaksacyjne
- Ilość uczestników: według zapotrzebowania (15 osób łącznie) – indywidualne zgłoszenia.
 - Ilość godzin: **96** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę), średnio 8 w miesiącu, **dwa razy w tygodniu po 1 godzinie**.
 - Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ /-zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
 - Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe o kierunku psychologia, doświadczenie w powadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
 - Miejsce realizacji: Klub Seniora w Malcu, Malec 32 c, 18-230 Ciechanowiec.

Część 7: Zajęcia z treningu pamięci

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - skupienie uwagi, pamięć, kojarzenie i selekcjonowanie informacji,
 - analizowanie oraz logiczne myślenie
 - trenowanie zdolności zapamiętywania
 - trening umiejętności selekcjonowania bodźców, wybierania informacji istotnych i ignorowania tych, które w danym momencie są zakłócające i zbędne
- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **96** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od udziału uczestników na grupy), 1 raz w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ /-~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe psychologiczne, medyczne . Doświadczenie w powadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Malcu, Malec 32 c, 18-230 Ciechanowiec.

Część 8: Prelekcje z pielęgnacji ciała

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
Zajęcia teoretyczne:
 - typy skóry i stan skóry, mycie skóry,
 - kosmetyki do pielęgnacji ciała,
 - związek stanu skóry, włosów i paznokci z aktywnością zasady pielęgnacji twarzy, ciała, dłoni i stóp;
 - omówienie typów urody;
 - dobór kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała;
 - najczęstsze problemy dotyczące skóry, włosów i paznokci(wrastające paznokcie, modzele, odciski i nagniotki;
 - różnicowanie makijażu dziennego od wieczorowegoZajęcia praktyczne:
 - korzystny wizerunek;
 - profesjonalny pokaz kosmetyczny;
 - ćwiczenia uczestników w zakresie aplikacji kosmetyków, masażu twarzy, makijażu;
 - wykonanie makijażu dziennego i wieczorowego- praktyczne wskazówki;
 - omówienie błędów w makijażu;
 - pielęgnacja dłoni domowymi sposobami
- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **24** (łączna pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od udziału uczestników na grupy), 1 raz w miesiącu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe /~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe z zakresu kosmetologii lub kierunku medyczny, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Malcu, Malec 32 c, 18-230 Ciechanowiec.

Część 9: Spotkania z ekspertem z wybranej branży: prawo, medycyna, dietetyka, kosmetologia, farmaceutyka

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
Prawnik
 - zawieranie umów i odstępowanie od nich
 - sprawy spadkowe, testamenty
 - prawa i obowiązki pacjenta

- prawo rodzinne i opiekuńcze
- ochrona praw lokatorów prawa konsumenta

Medycyna

- schorzenia wieku podeszłego np. cukrzyca, choroby układu krążenia
- zasady pierwszej pomocy
- zasady prawidłowego stosowania leków
- porady jak zadbać o zdrowy kręgosłup
- zapobieganie dolegliwościom wieku starczego
- wczesne rozpoznawanie schorzeń oraz minimalizacja skutków następstw różnych chorób

Kosmetologia

Program zajęć powinien składać się z części teoretycznej i praktycznej

- higiena i podstawowe zabiegi pielęgnacyjne skóry twarzy i ciała
- jak być pięknym w podeszłym wieku : zasady jakimi należy kierować się w trosce o siebie
- pielęgnacja dłoni
- zabiegi odżywcze, peelingi, maseczki, masaże relaksacyjne

Dietetyk

Warsztaty teoretyczno-praktyczne

- świadome zakupy
- wpływ diety na stan zdrowia
- planowanie jadłospisów i zalecenia dietetyczne dla osób starszych
- przygotowywanie prostych i zdrowych posiłków

- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **96** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę), 1 raz w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe prawnicze; wyższe medyczne/zawodowe w specjalizacji zgodnej do prowadzonych porad/zajęć/zabiegów; doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Malcu, Malec 32 c, 18-230 Ciechanowiec.

Część 10: Trening z bankowości cyfrowej

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości seniorów.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
Bezpieczne korzystanie z urządzeń i systemów teleinformatycznych

- Zasady bezpiecznego posługiwania się hasłami do systemów informatycznych
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i systemów informatycznych
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych (smartfonów)

Korzystanie z bankowości internetowej, mobilnej i kart płatniczych Zasady bezpiecznego posługiwania się hasłami do systemów informatycznych

- Korzystanie z bankowości internetowej i mobilnej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- Korzystanie z kart płatniczych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- Zasady korzystania z kart płatniczych przy płatnościach w terminalu, bankomacie i Internecie

Ochrona tożsamości w cyberprzestrzeni

- Ochrona swoich danych identyfikacyjnych przed ujawnieniem osobom niepowołanym
- Zapewnianie bezpieczeństwa dokumentom identyfikacyjnym

- Ilość uczestników: 15 osób
- Ilość godzin: **48** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy), 2 razy w miesiącu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe kierunkowe/ technik programista lub informatyk. Doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Klub Seniora w Malcu, Malec 32 c, 18-230 Ciechanowiec.

Część 11: Spotkanie z pedagogiem

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości dzieci.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami
 - warsztaty motywacyjne
 - wspomaganie rozwoju emocjonalnego
 - rozwijanie pozytywnej samooceny, umacnianie poczucia własnej wartości
 - problematyka uzależnień
 - radzenie sobie ze złością
 - rozbudzanie motywacji do nauki
- Ilość uczestników: 30 osób
- Ilość godzin: **192** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę),
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe

- Wymagania w stosunku do prowadzącego: studia drugiego stopnia lub jednolite studia magisterskie, na kierunku pedagogika w specjalności odpowiadającej prowadzonym zajęciom, oraz przygotowanie pedagogiczne. Doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec

Część 12: Spotkanie z psychologiem

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu. Zajęcia należy dostosować do potrzeb i możliwości dzieci.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - techniki relaksacyjne
 - komunikacja werbalna i niewerbalna
 - jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami
 - warsztaty motywacyjne
 - wspomaganie rozwoju emocjonalnego
 - rozwijanie pozytywnej samooceny, umacnianie poczucia własnej wartości
 - problematyka uzależnień
 - radzenie sobie ze złością
 - rozbudzanie motywacji do nauki
 - indywidualna diagnoza, porady
- Ilość uczestników: 30 osób
- Ilość godzin: **96** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy) – **średnio 8 w miesiącu, dwa razy w tygodniu po 1 godzinie**.
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe o kierunku psychologia, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec.

Część 13: Trening budżetowy

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - planowanie finansów domowych

- dobre praktyki oszczędzania
- świadomy konsument
- przychody i wydatki w budżecie domowym
- zarządzanie sytuacjami kryzysowymi
- Ilość uczestników: 8 osób
- Ilość godzin: **15** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od udziału uczestników na grupy).
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe, kierunek ekonomia, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec.

Część 14: Terapia rodzinna

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - komunikacja w rodzinie, relacje z bliskimi
 - jak poradzić sobie z kryzysem w związku
 - sfera uczuć jako podstawa psychologicznej wymiany między ludźmi
 - akceptacja samego siebie i innych we wzajemnych relacjach
 - rodzina a problem uzależnień
 - porozumienie i szacunek
- Ilość uczestników: 8 rodzin
- Ilość godzin: **216** (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od udziału uczestników na grupy).
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: studia magisterskie lub studia medyczne związane z psychoterapią, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec.

Część 15: Warsztaty z kompetencji rodzicielskich

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.

- Zakres merytoryczny zadania:
 - prawidłowości rozwojowe dziecka, rozwój społeczny i emocjonalny
 - postawy rodzicielskie i metody wychowawcze
 - model pracy obejmujący strategię wspierania dziecka w procesie edukacyjnym
 - umiejętności radzenia sobie z sytuacjach wystąpienia trudności wychowawczych
 - zasady współpracy ze szkołą
 - dysponowanie budżetem domowym
 - zagospodarowanie czasu wolnego dzieciom
- Ilość uczestników: 8 rodzin
- Ilość godzin: 30 (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy).
- Forma realizacji (zajęcia grupowe / ~~zajęcia indywidualne~~): zajęcia grupowe
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe psychologiczne lub pedagogiczne, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.
- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec.

Część 16: Specjalistyczne poradnictwo psychologiczne

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - diagnozowanie problemu, nakierowanie na umożliwienie samodzielnego rozwiązania problemu
 - kształtowanie odpowiedzialności osobistej za siebie, innych, materialnej – za wspólne mieszkanie i sprzęt;
 - trening umiejętności funkcjonowania w grupie w zakresie komunikacji, rozwiązywania konfliktów, zdolności przyjmowania perspektywy i interesu innych współmieszkańców, poszanowania ich prawa do prywatności, intymności, odpoczynku, indywidualnych preferencji, pracy;
 - doskonalenie znajomości i zdolności respektowania zasad i norm moralnych i ogólnospołecznych ze szczególnym uwzględnieniem zachowań publicznych, zgodnych z wiekiem metrykalnym i ogólnie przyjętymi standardami;
 - praca nad podtrzymaniem więzi rodzinnych oraz usprawnianiem wewnątrzrodzinnej komunikacji
- Ilość uczestników: 2 osoby
- Ilość godzin: 24 (łącznie puła godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy).
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ / zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe o kierunku psychologia, do-

świadczenie w powadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia.

- Miejsce realizacji: Świetlica Środowiskowa w Ciechanowcu, ul. 11 Listopada 5/1, 18-230 Ciechanowiec.

Część 17: Rehabilitacja

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - rehabilitacja indywidualna – zwiększająca samodzielność i samoobsługę poprzez naukę technik poruszania się, pokonywania barier architektonicznych, zwiększanie siły, wytrzymałości i aktywności,
 - funkcjonalna rehabilitacja adaptacyjna usprawniająca funkcje całego ciała poprzez ćwiczenia bierne i czynne oraz masaże,
 - zajęcia rekreacji ruchowej usprawniające ciało i zwiększającą samodzielność,
- Ilość uczestników: 2 osoby
- Ilość godzin: **288** (łącznie pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy). 3 razy w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ / zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe kierunku fizjoterapia, doświadczenie w powadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia
- Miejsce realizacji: Mieszkania chronione, ul. Podlaska 1A, 18-230 Ciechanowiec

Część 18: Fizjoterapeuta

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - ogólna poprawa kondycji ruchowej,
 - zmniejszenie bądź likwidację dolegliwości bólowych,
 - utrzymanie bądź poprawa sprawności i wydolności organizmu,
 - minimalizowanie ryzyka upadków,
 - wspomaganie samodzielności,
 - zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (otyłość, choroby układu krążenia).
- Ilość uczestników: 2 osoby
- Ilość godzin: **192** - 2 razy w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ / zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe kierunku fizjoterapia, doświadczenie w powadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia

- Miejsce realizacji: Mieszkania chronione, ul. Podlaska 1A, 18-230 Ciechanowiec

Część 19: Pielęgniarka

- Zadanie obejmuje przeprowadzenie poniżej wymienionych zajęć dla uczestników Projektu.
- Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć zapewnia Zamawiający.
- Zakres merytoryczny zadania:
 - wsparcie w zakresie zdrowotnym,
 - koordynacja leczenia oraz przyjmowania leków,
 - wsparcie w kontaktach z lekarzami,
 - wykonywanie zabiegów pielęgniarskich zgodnie z potrzebami mieszkańców
- Ilość uczestników: 2 osoby
- Ilość godzin: **96** (łącznie pula godzin do zrealizowania przez Wykonawcę, niezależnie od podziału uczestników na grupy). 1 raz w tygodniu po 1 godzinie.
- Forma realizacji (~~zajęcia grupowe~~ / zajęcia indywidualne): zajęcia indywidualne
- Wymagania w stosunku do prowadzącego: wykształcenie wyższe kierunek pielęgniarstwo, doświadczenie w prowadzeniu zajęć będących przedmiotem zamówienia
- Miejsce realizacji: Mieszkania chronione ul. Podlaska 1A, 18-230 Ciechanowiec