

Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia

„Wyłonienie wykonawców, którzy przeprowadzą zajęcia dla uczestników Klubu Senior + w Wyszonkach Kościelnych”

Cześć I zamówienia: Realizacja warsztatów kulinarnych.

Zajęcia w łącznym wymiarze 15 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 15osób 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 piątku, w godzinach między 13:00 a 17:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 grudnia 2022 r.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Zasady zdrowego odżywiania i tworzenia zbilansowanych posiłków;
2. Nowoczesna kuchnia polska;
3. Wykorzystywanie przypraw i ziół w kuchni;
4. Jak gotować smacznie i zdrowo;
5. 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.

Cześć II zamówienia: Realizacja zajęć manualnych.

Zajęcia w łącznym wymiarze 15 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 15 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 piątku, w godzinach między 13:00 a 17:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 grudnia 2022 r.

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, uprawnienia terapeuty zajęciowego

Cześć III zamówienia: Realizacja zajęć z zakresu aktywności fizycznej i rehabilitacji.

Zajęcia w łącznym wymiarze 15 godzin zegarowych. Realizowane będą dla 1 grupy, 15 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 piątku, w godzinach między 13:00 a 17:00**. Zajęcia będą realizowane w okresie od podpisania umowy do 31 grudnia 2022 r

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. Zajęcia relaksacyjno-rozciągające;
6. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup;
7. Indywidualne ćwiczenia w zależności od potrzeb uczestnika.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

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