

## **Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia**

### **„Wylonienie wykonawców, którzy przeprowadzą zajęcia dla uczestników Klubu Senior + w Wyszonkach Kościelnych”**

#### **Cześć I zamówienia: Realizacja zajęć dietetycznych i kulinarnych.**

Zajęcia w łącznym wymiarze **25** 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 2023 r.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Zasady zdrowego odżywiania i tworzenia zbilansowanych posiłków;
2. Dieta osób starszych (seniorów);
3. Żywnienie osób starszych w różnych schorzeniach;
4. Nowoczesna kuchnia polska;
5. Wykorzystywanie przypraw i ziół w kuchni;
6. Jak gotować smacznie i zdrowo;
7. Umiejętność smacznego i zdrowego gotowania przy niskim budżecie domowym.
8. Kuchnie świata;
9. Przetwory w różnych odsłonach;
10. Zdrowe gotowanie.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

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

#### **Cześć II zamówienia: Realizacja zajęć manualnych.**

Zajęcia w łącznym wymiarze **20** 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 2023 r.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

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

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

*Wykształcenie artystyczne / kursy kwalifikacyjne, doświadczenie w prowadzeniu zajęć manualnych, uprawnienia terapeuty zajęciowego*

### **Cześć III zamówienia: Realizacja zajęć taneczno - ruchowych**

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 2023 r.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Zajęcia przy muzyce rozwijające koordynację ruchową i poprawiające równowagę;
2. Aerobik;
3. Zumba;
4. Zajęcia relaksacyjno-rozciągające;
4. Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup;
5. Indywidualne ćwiczenia w zależności od potrzeb uczestnika.

Przykładowe wymagania wobec osoby prowadzącej zajęcia:

*Wykształcenie upoważniające do prowadzenia zajęć z różnych form tanecznych; z zakresu wychowania fizycznego, doświadczenie w prowadzeniu zajęć tanecznych i sportowych.*