



**ZAŁĄCZNIK NR 2 – Szczegółowy opis przedmiotu
zamówienia do Zapytania Ofertowego nr IZP.271.9.2024**

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, 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 2024 r.

Program zajęć Wykonawcy będzie musiał zawierać następujące zagadnienia:

1. Gotujemy sezonowo – dietetyczne lato w kuchni Seniora.
2. Dobrze się odżywiać – podstawy diety Seniora. Zostań swoim dietetykiem.
3. Nawodnienie organizmu – zapotrzebowanie na płyny; odwodnienie i jego skutki.
4. Prozdrowotne zamienniki tradycyjnych dań kuchni polskiej;
5. Wpływ diety na samopoczucie – jak dietą poprawić humor?
6. Wpływ diety na odporność – jak dietą naprawić system immunologiczny?
7. Jak zdrowo i smacznie ugościć wnuki? Propozycje dań.
8. Świąteczne dania według zasad diety śródziemnomorskiej.
9. Zupy w diecie Seniora – przykład idealnie zbilansowanego posiłku na ciepło.
10. Białko w diecie Seniorów – najbardziej niedoceniany składnik żywności.
11. Tłuszcze – zdrowe czy niezdrowe? Jak je wybierać i dlaczego?
12. Węglowodany – nieocenione źródło energii i bomba witaminowa.
13. Warzywa i owoce – jak zwiększyć ich ilość w diecie przy niskim budżecie domowym?
14. Bezpieczna suplementacja Seniora.

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 2024 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. Papierowa wiklina;
6. Robótki ręczne;
7. 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 **10** 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 2024 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.