Nr referencyjny: 1/2024/ZP

**Załącznik nr 8 do SWZ**

**Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia**

**„Pakiety rehabilitacyjne, edukacyjne spotkania, warsztaty i wyjazdy integracyjne wraz z działaniami prozdrowotnymi dla seniorów z Gminy Raków w ramach realizacji projektu pn. ,,Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”**

**Część 1** **Organizacja 6 wyjazdów z działaniami prozdrowotnymi.**

**I wyjazd**

w terminie - marzec 2025 r. na terenie województwa świętokrzyskiego.

Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd w Góry Świętokrzyskie – Nowa Słupia – zwiedzanie Muzeum Starożytnego Hutnictwa, w którym można poznać historię wytopu żelaza, Św. Krzyż – opactwo benedyktyńskie.

W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny tj. marsz nordic walking/ćwiczenia oddechowe. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich układu immunologicznego.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej tj. zdrowym żywieniu, znaczeniu aktywności fizycznej w wieku senioralnym oraz szkodliwości uzależnień.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

**II wyjazd**

w terminie czerwiec 2025 r. na terenie województwa małopolskie. Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd do Wieliczki – Kopalnia Soli – zwiedzanie Kopalni Soli Wieliczka, w której można poznać historię wydobywania soli oraz pobyt w Tężni solankowej. W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny nt. oddziaływania soli na organizm i przyswajania niezbędnych mikroelementów. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich układu oddechowego.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej nt. Bezpośredniego oddziaływania pierwiastków i mikroelementów, które dobroczynnie oddziaływają na organizm seniorów.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

**III wyjazd**

w terminie wrzesień 2025 r. na terenie województwa małopolskiego. Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd do Witowa – Termy Chochołowskie – możliwość skorzystania z basenów termalnych, solankowych, siarczkowych na minimum 3 godziny zegarowe. W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny nt. oddziaływania wód termalnych i zawartych w nich pierwiastków na organizm seniorów. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich sprawności fizycznej i psychicznej.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej nt. Bezpośredniego oddziaływania wód termalnych i zawartych w nich pierwiastkach, które dobroczynnie oddziaływają na organizm seniorów, zarówno sprawność fizyczną jak i psychiczną.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

**IV wyjazd**

w terminie kwiecień 2026 r. na terenie województwa lubelskiego. Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd do Kazimierza Dolnego – możliwość zwiedzania baszty, ruin zamku, wejście na górę trzech krzyży lub przejście wąwozu lessowego, zwieńczony rejsem statkiem. W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny nt. prawidłowego korzystania z ziół leczniczych, aby wpływały dobroczynnie na funkcjonowanie organizmu seniorów. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich wiedzy i umiejętności z korzystania leczniczej natury.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej nt. prawidłowego korzystania z ziół leczniczych, aby wpływały dobroczynnie na funkcjonowanie organizmu seniorów.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

**V wyjazd**

w terminie lipiec 2026 r. na terenie województwa mazowieckiego. Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd do Warszawy – możliwość zwiedzania muzeum żołnierzy wyklętych i więźniów politycznych oraz muzeum geologicznego Państwowego Instytutu Geologicznego. W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny nt. prawidłowego odżywiania organizmów poprzez dobroczynne składniki a szkodliwe zażywanie suplementów w formie tabletek. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich wiedzy i samoświadomości jak odróżnić i gdzie znaleźć prawdziwe i dobroczynne składniki aby poprawić funkcjonowanie organizmu.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej nt. prawidłowego odżywiania organizmów poprzez dobroczynne składniki a szkodliwe zażywanie suplementów w formie tabletek. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich wiedzy i samoświadomości jak odróżnić i gdzie znaleźć prawdziwe i dobroczynne składniki, aby poprawić funkcjonowanie organizmu.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

**VI wyjazd**

w terminie październik 2026 r. na terenie województwa świętokrzyskiego. Podczas wyjazdu uczestnicy będą mogli skorzystać z wypoczynku oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 12 godz. zegarowych).

Wyjazd do Sandomierza – możliwość zwiedzania bramy opatowskiej, podziemnej trasy turystycznej i furty dominikańskiej; Ujazdu – zwiedzanie zamku Krzyżtopór. W trakcie wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat prozdrowotny nt. prawidłowe stosowanie diety cukrzycowej. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich wiedzy i samoświadomości jak prawidłowo się odżywiać przy stwierdzonej cukrzycy.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsc docelowych i powrót do miejscowości Raków;
* opieka pilota wycieczki;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* bilety wstępu do wszystkich zaplanowanych atrakcji w trakcie wyjazdu tj. bilety wstępu i inne niezbędne;
* wyżywienie tj. obiad dwudaniowy plus deser i napój do wyboru (kawa, herbata, kompot/sok).

Podczas wyjazdu zostanie przeprowadzony warsztat dla seniorów o tematyce prozdrowotnej nt. prawidłowe stosowanie diety cukrzycowej. Warsztaty są niezbędne dla seniorów celem wzmocnienia ich wiedzy i samoświadomości jak prawidłowo się odżywiać przy stwierdzonej cukrzycy.

* Prelegent będzie dostępny dla seniorów w trakcie całego wyjazdu, podczas którego będzie mógł indywidualnie odpowiadać na wszelkie pytania i udzielać wyjaśnień uczestnikom.

Wykonawca realizując przedmiot zamówienia w zakresie Części 1 zapewni:

* transport z miejsca wyjazdu do celu wyjazdu, w trakcie realizowanego wyjazdu i z powrotem do miejsca początkowego przy czym przewóz powinien zostać zrealizowany sprawnym technicznie pojazdem, spełniającym warunki określone w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych pojazdów oraz zakresu ich niezbędnego wyposażenia (t.j. Dz.U. 2016 poz. 2022ze zm.), z ważną polisą OC, przeznaczony do przewozu osób, wyposażony w klimatyzację, oraz transport zastępczy w razie jakiejkolwiek awarii,
* rezerwację i zakup biletów wstępu do odwiedzanych miejsc, obiektów lub atrakcji
* ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) w zakresie każdego z wyjazdów,
* poniesienie innych, niewymienionych powyżej kosztów, pozostających w bezpośrednim związku z realizacją przedmiotu umowy.

**Część 2:** **Przeprowadzenie zajęć rehabilitacyjnych**

Przeprowadzenie zajęć ogólnousprawniających dla seniorów z uwzględnieniem elementów treningu zdrowotnego typu nordic walking, zajęcia na basenie, streching, zakwalifikowanych do korzystania z usług społecznych w ramach projektu pn. „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”.

Przez „zajęcia” należy rozumieć aktywność fizyczną, ruchową z elementami gimnastyki, ćwiczenia rozciągające relaksujące i inne adekwatne do możliwości i oczekiwań uczestników projektu. Zajęcia będą się odbywać na terenie gminy Raków w pomieszczaniach Ośrodków Wsparcia tj. Ośrodka Wsparcia w Rakowie, Ośrodka Wsparcia w Szumsku, Ośrodka Wsparcia w Bardzie, Ośrodka Wsparcia w Ociesękach i Ośrodka Wsparcia w Życianach.

Zajęcia dla seniorów prowadzone będą przez wykwalikowanego instruktora/trenera posiadającego minimum 2-letnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu zajęć sportowych, posiadającego uprawnienia do prowadzenia zajęć typu: nordic walking, streching

**Zajęcia typu nordic walking**

* godziny zajęć: OW w Rakowie, OW w Ociesękach i OW w Życinach – od 10:00 do 12:00 OW w Bardzie i OW w Szumsku – od 15:00 do 17:00
* zajęcia 2-godzinne (1 spotkanie = 2 godziny)
* zajęcia dla grup: OW w Rakowie – do 21 osób, OW w Ociesękach – do 12 osób, OW w Życinach – do 18 osób, OW w Bardzie – do 11 osób, OW w Szumsku – do 18 osób
* grupa docelowa: seniorzy, osoby w wieku 60+ z terenu gminy Raków, którzy są uczestnikami projektu
* łączna ilość spotkań: 75 spotkań (łączna ilość godzin 150)

2025r. – 8 spotkań po 2 godziny w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie kwiecień – październik tj. 40 spotkań po 2 godziny = 80 godzin

2026r. – 7 spotkań po 2 godziny w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie kwiecień – październik tj. 35 spotkań po 2 godziny = 70 godzin

**Zajęcia typu streching**

* godziny zajęć: OW w Rakowie, OW w Ociesękach i OW w Życinach – od 10:00 do 12:00 OW w Bardzie i OW w Szumsku – od 15:00 do 17:00
* zajęcia 1-godzinne (1 spotkanie = 1 godzina)
* zajęcia dla grup: OW w Rakowie – do 21 osób, OW w Ociesękach – do 12 osób, OW w Życinach – do 18 osób, OW w Bardzie – do 11 osób, OW w Szumsku – do 18 osób
* grupa docelowa: seniorzy, osoby w wieku 60+ z terenu gminy Raków, którzy są uczestnikami projektu
* łączna ilość spotkań: 300 spotkań (łączna ilość godzin 300)

2025r. – 15 spotkań po 1 godzinie w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie styczeń – kwiecień i 15 spotkań po 1 godzinie w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie październik – grudzień tj. 150 spotkań po 1 godzinie = 150 godzin

2026r. – 15 spotkań po 1 godzinie w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie styczeń – kwiecień i 15 spotkań po 1 godzinie w każdym Ośrodku Wsparcia w okresie październik – grudzień tj. 150 spotkań po 1 godzinie = 150 godzin

Wymagania niezbędne do realizacji w/w zajęć:

* uprawnienia i kwalifikacje trenera do wykonywania zajęć – wykształcenie z zakresu wychowania fizycznego lub certyfikat, zaświadczenie lub inny dokument uprawniający do prowadzenia przedmiotowych zajęć oraz posiadanie min. 2-letnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu zajęć sportowych,
* obywatelstwo polskie,
* wykształcenie min. Średnie,
* pełna zdolność do czynności prawnych i korzystania z pełni praw publicznych,
* niekaralność,
* predyspozycje pozwalające na zatrudnienie na tym stanowisku

Wymagania dodatkowe:

* dokładność i dobra organizacja pracy własnej oraz grup podopiecznych,
* umiejętność pracy w zespole, pracy z seniorami,
* umiejętności interpersonalne, efektywna komunikacja, cierpliwość,
* umiejętności w zakresie prowadzenia zajęć ogólnousprawniających dla seniorów z uwzględnieniem elementów treningu zdrowotnego,
* nieposzlakowana opinia oraz kultura osobista,
* osoba prowadząca zajęcia zobowiązana będzie do prowadzenia ewidencji godzin realizowanych zajęć. Ewidencja ta powinna mieć charakter dziennik zajęć, z którego powinno wynikać jakie zajęcia i w jakich godzinach były prowadzone. Ewidencję godzin osoba prowadząca zajęcia będzie przekazywać beneficjentowi w okresach miesięcznych. Ewidencja zajęć w okresie miesięcznym będzie każdorazowo potwierdzona przez Gminnego koordynatora ds. LSWS.

Zmawiający przewiduje możliwość zmniejszenia lub zwiększenia ilości zajęć, dostosowując ją do posiadanych środków finansowych w ramach projektu.

**Wyjazdy/zajęcia na basenie**

Zorganizowanie 6 wyjazdów na baseny leczniczo-termalne dla 80 osób w wieku 60+ z terenu gm. Raków. Lokalizacja kompleksu będzie znajdować się w odległości 60 - 90 km od Rakowa. Możliwość zebrania grupy przez zapewniony transport z poszczególnych Ośrodków Wsparcia tj. Rakowa, Szumska, Ociesęk, Barda i Życin. Kompleks musi posiadać baseny lecznicze siarkowo-mineralne, termalne z możliwością masażu wodnego. Podczas każdego pobytu zorganizowane zostaną 45 min. zajęcia w basenie dla seniorów mające na celu poprawę aktywności fizycznej.

* transport dla 80 uczestników projektu,
* ubezpieczenie dla 80 uczestników projektu,
* bilety wstępu dla 80 uczestników projektu na 2 godzinny pobyt
* trener do zajęć ruchowych na basenie dla uczestników projektu 45 min.
* łączna ilość wyjazdów na basen: 6 wyjazdów

2025r. – 3 wyjazdy

2026r. – 3 wyjazdy

**Część 3** **Wsparcie fizjoterapeuty**

Świadczenie usług rehabilitacyjnych /fizjoterapeutycznych zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem i stanem zdrowia seniorów - uczestników projektu - osób niesamodzielnych, dotkniętych chorobą lub niepełnosprawnością, mające problemy z poruszaniem się:

* zaplanowane jest wykonanie maksymalnie 156 godzin świadczenia usług fizjoterapeutycznych / rehabilitacyjnych, w okresie od dnia podpisania umowy do dnia 31.12.2026 r. Szczegółowa liczba godzin pracy fizjoterapeuty / rehabilitanta w danym roku wynosi 52 godzin - 1 godzina rozumiana jest jako 60 minut. Liczba godzin przypadająca na 1 uczestnika będzie zależała od stanu zdrowia i potrzeb pacjentek /pacjentów objętych projektem.;
* brak narzuconych stałych dni i godzin, usługi będą odbywały się w dniach poniedziałek-piątku w godzinach 09:00 (najwcześniejsza godzina rozpoczęcia usługi) – 19:00 (najpóźniejsza godzina zakończenia usługi). Wykonawca zobligowany będzie do ustalenia wspólnie z Zamawiającym szczegółowego harmonogramu usług zawierającego konkretne daty i godziny świadczenia usług;
* usługi wsparcia fizjoterapeuty / rehabilitanta świadczone będą w domu pacjenta zlokalizowanym na terenie Gminy Raków;
* Cena za godzinę obejmuje również koszty dojazdu do pacjenta, czas dojazdu nie wlicza się w czas pracy rehabilitanta / fizjoterapeuty;
* w przypadkach, kiedy konieczne będzie wykorzystanie urządzeń rehabilitacyjnych, których transport do domu pacjenta nie jest możliwy, usługa może być świadczona w gabinecie realizatora usługi. Zapewnienie transportu leży po stronie Usługobiorcy. Gabinet powinien być wyposażony w minimum: zestaw do biostymulacji laserowej, magnetoterapii, elektroterapii, krioterapii, ultradźwięki. W przypadku, kiedy Wykonawcą zostanie osoba fizyczna nie posiadająca własnego gabinetu, Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia pacjentowi dostępu do odpowiedniego sprzętu. Gabinet powinien być zlokalizowany w odległości nie większej niż 30km od granicy Gminy Raków;
* Wykonawca zapewni we własnym zakresie odpowiedni sprzęt i materiały niezbędne do prawidłowego świadczenia usługi typu stół do masażu, przyrządy do masażu itp;
* Wykonawca musi być dyspozycyjny;
* płatność za wykonaną usługę następować będzie na podstawie karty realizacji usług zawierającej informację o zrealizowanych godzinach pracy (będącego podstawą do wystawienia rachunku lub faktury VAT przez Wykonawcę) podpisanego przez obie strony na koniec każdego miesiąca kalendarzowego w którym świadczona będzie usługa;
* Wykonawca zobowiązany będzie do stałej współpracy i konsultacji z Zamawiającym na każdym etapie realizacji przedmiotowego zamówienia;
* Zamawiający zastrzega sobie prawo kontrolowania realizacji przedmiotu zamówienia na każdym etapie prac.

Zakres zadań przewidzianych do realizacji podczas świadczenia usług rehabilitacyjnych /fizjoterapeutycznych:

* przeprowadzenie diagnozy potrzeb i stanu zdrowia pacjenta, jego sytuacji i preferencji;
* ocenę i opis stanu funkcjonalnego pacjenta przed rozpoczęciem rehabilitacji;
* opracowanie planu rehabilitacji seniora – rodzaj, liczba oraz czas trwania poszczególnych zabiegów;
* planowanie i prowadzenie kinezyterapii;
* planowanie i prowadzenie fizykoterapii;
* planowanie i prowadzenie masażu;
* planowanie i prowadzenie kinesiotapingu;
* prowadzenie karty realizacji usługi;
* końcową ocenę i opis stanu funkcjonalnego pacjenta po zakończeniu rehabilitacji;
* udzielenie zaleceń co do dalszego postępowania fizjoterapeutycznego;
* przekazywanie Zamawiającemu wszelkiej dokumentacji pomocniczej z przeprowadzonych usług.

Wszelkie wytworzone w ramach zadania dokumenty winny być opatrzone logotypami, zgodnie z aktualnymi zasadami promocji i oznakowania projektów, zgodnie z informacjami przekazanymi przez Zamawiającego. Drukowanie dokumentów jest po stronie Wykonawcy.

Wymagania niezbędne do realizacji fizjoterapii:

* uprawnienia i kwalifikacje trenera do wykonywania zajęć – wykształcenie z zakresu fizjoterapii/rehabilitacji lub certyfikat, zaświadczenie lub inny dokument uprawniający do wykonywania zawodu oraz posiadanie min. 2-letnie doświadczenie zawodowe w tym zakresie,
* obywatelstwo polskie,
* pełna zdolność do czynności prawnych i korzystania z pełni praw publicznych,
* niekaralność,
* predyspozycje pozwalające na zatrudnienie na tym stanowisku

Wymagania dodatkowe:

* dokładność i dobra organizacja pracy własnej,
* umiejętność pracy z seniorami,
* umiejętności interpersonalne, efektywna komunikacja, cierpliwość,
* umiejętności w zakresie rehabilitacji/fizjoterapii,
* nieposzlakowana opinia oraz kultura osobista,
* osoba prowadząca zajęcia zobowiązana będzie do prowadzenia ewidencji godzin zrealizowanych. Ewidencja ta powinna mieć charakter karty realizacji godzin, z której powinno wynikać jakie wsparcie, u kogo i w jakich dniach/godzinach było prowadzone. Karty realizacji osoba realizująca wsparcie będzie przekazywać beneficjentowi po zakończonym wsparciu dla danego uczestnika projektu. Karty realizacji wsparcia będzie każdorazowo potwierdzona przez Gminnego koordynatora ds. LSWS.

Zmawiający przewiduje możliwość zmniejszenia lub zwiększenia ilości godzin, dostosowując je do posiadanych środków finansowych w ramach projektu.

**Część 4** **Warsztaty, konsultacje profilaktyczno-zdrowotne**

Przedmiotem Części 4 niniejszego postępowania jest zorganizowanie 8 warsztatów z działaniami prozdrowotnymi dla 80 seniorów/uczestników projektu zapobiegającymi utracie kondycji psychofizycznej mające na celu zapewnienie kontaktów z otoczeniem, integrację, udział w wydarzeniach kulturalnych, rekreacyjno-sportowych w okresie trwania projektu tj. do 31.01.2027 r. opisanych poniżej:

**I warsztat**

w terminie luty 2025 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. Czy chleb jest zdrowy?

Przewidziano 2 grupy po 40 osób tj. 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 4 godz. zegarowych)

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. czy chleb jest zdrowy, jeśli tak to jaki i w jakich ilościach. Zdobyta wiedza podczas warsztatu zwiększy u seniorów możliwości zdrowszego codziennego spożywania zdrowych produktów, które są ważnym elementem funkcjonowania.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsca warsztatu;
* prelekcja nt. zdrowotnych właściwości chleba;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu, podczas którego nastąpi wypiek chleba;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kanapki, ciasteczka).

**II warsztat**

w terminie maj 2025 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. ogrodnictwa i ziołolecznictwa.

Przewidziano 2 grupy po 40 osób tj. 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 3 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. uprawy zdrowotnych ziół w naszych ogródkach. Podczas warsztatu przekazana zostanie seniorom wiedza dotycząca właściwości zdrowotnych ziół, które można uprawiać w naszych ogródkach, a nawet doniczkach. Ponadto pielęgnowanie roślin to znakomite połączenie ruchu i zdrowego trybu życia, pozwala odprężyć przytłoczony umysł i spięte ciało.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsca warsztatu;
* prelekcja nt. zdrowotnych właściwości ziół;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu, podczas którego zostaną zaprezentowane zioła i sposób ich uprawy;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kanapki, ciasteczka).

**III warsztat**

w terminie sierpień 2025 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. cukrzycy, diety cukrzycowej.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa w 5 Ośrodkach Wsparcia w: Rakowie, Ociesękach, Bardzie, Szumsku i Życinach, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 2 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. cukrzycy i diety cukrzycowej. Podczas warsztatu diabetolog przedstawi seniorom jakie są symptomy/objawy cukrzycy (różnego typu), od czego chorujemy na cukrzycę oraz jakie pokarmy spożywać przy zdiagnozowanej jednostce chorobowej tj. co oznacza dieta cukrzycowa i czego się wystrzegać. Warsztat pozwoli seniorom nabyć wiedzę i umiejętności zdrowszego trybu życia, w szczególności podczas spożywania pokarmów.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* prelekcja nt. cukrzycy i diety cukrzycowej;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kanapki).

**IV warsztat**

w terminie listopad 2025 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. muzykoterapii.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 3 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. w jaki sposób muzyka wpływa na obszar myślenia. Ponadto słuchanie muzyki to skuteczny sposób na obniżenie stresu i uspokojenie. Seniorzy podczas warsztatu będą mogli posłuchać swojej ulubionej muzyki.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* prelekcja nt. muzykoterapii;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu podczas którego uczestnicy będą mogli posłuchać relaksującej muzyki;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, danie ciepłe – zupa + drugie danie).

**V warsztat**

w terminie luty 2026 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat w zgodzie z naturą tj. marsz nordic walking zakończony ogniskiem.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 4 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć sprawność fizyczną, podczas marszu nodic walking zmniejsza się obciążenie kręgosłupa, ciężar ciała rozkłada się równomiernie na poszczególne stawy i odciąża je dając prawidłowy układ ruchu. Ponadto marsz zapobiega osteoporozie, trenuje mięśnie, reguluje ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie. Na koniec marszu seniorzy będą mogli ogrzać się przy ognisku.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsca warsztatu;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie marszu nordic walking;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kiełbaski, chlebek).

**VI warsztat**

w terminie czerwiec 2026 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. zawsze warto o siebie zadbać, czyli domowe SPA.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa w 5 Ośrodkach Wsparcia w: Rakowie, Ociesękach, Bardzie, Szumsku i Życinach, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 2 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. jak prawidłowo o siebie zadbać w warunkach domowego zacisza. Podczas warsztatu seniorzy poznają proste sposoby na wyciszenie, złagodzenie stresu i zadbanie o ciało. Warsztat pozwoli uczestnikom na praktykowanie prostych i łatwych metod domowego SPA.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* prelekcja nt. zawsze warto o siebie zadbać czyli domowe SPA;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu podczas którego nastąpi prezentacja sposobów na domowe SPA;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kanapki, ciasteczka).

**VII warsztat**

w terminie wrzesień 2026 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. majsterkowania tj. poprawa sprawności manualnej.

Przewidziano 4 grupy po 20 osób tj. 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 2 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. prostych sposobów na poprawę sprawności manualnej. Podczas warsztatu seniorzy poznają sposoby na domowe majsterkowanie, które uczy cierpliwości, koncentracji, pozwala na oderwanie się od trosk życia codziennego, a także jest sposobem na relaks.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* transport z miejscowości Raków do miejsca warsztatu;
* prelekcja nt. majsterkowania;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu podczas którego uczestnicy manualnie będą mogli poznać jeden ze sposobów na relaks poprzez majsterkowanie;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, kanapki, ciasteczka).

**VIII warsztat**

w terminie listopad 2026 r. zostanie zorganizowany i przeprowadzony warsztat nt. muzykoterapii.

Przewidziano 80 osób x 1 usługa, która będzie trwała w ciągu 1 dnia (ok. 3 godz. zegarowych).

Warsztat pozwoli seniorom zwiększyć wiedzę nt. w jaki sposób muzyka wpływa na obszar myślenia. Ponadto słuchanie muzyki to skuteczny sposób na obniżenie stresu i uspokojenie. Seniorzy podczas warsztatu będą mogli posłuchać swojej ulubionej muzyki.

W cenę usługi zawarte będzie m.in.:

* prelekcja nt. muzykoterapii;
* ubezpieczenie wszystkich uczestników wyjazdu NNW;
* przeprowadzenie praktycznego warsztatu, podczas którego uczestnicy będą mogli posłuchać relaksującej muzyki;
* poczęstunek (tj. kawa, herbata, soki, danie ciepłe – zupa + drugie danie).