**Załącznik nr 1 do SWZ**

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

1. **Wymagania ogólne dotyczące przedmiotu zamówienia oraz zakres zamówienia:** 
   1. Przedmiotem zamówienia jest kompleksowa realizacja usług prozdrowotnych i profilaktyki zdrowia polegających na prowadzeniu zajęć grupowych ukierunkowanych na poprawę sprawności fizycznej, zdrowia psychicznego oraz integrację społeczną uczestników projektu pn. „Utworzenie Centrum Usług Społecznych w Zielonej Górze” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+.

Usługi mają charakter profilaktyczny i rekreacyjny – nie są świadczeniami zdrowotnymi w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej.

Zamawiający przewiduje **możliwość złożenia ofert częściowych w zakresie 6 wyodrębnionych części.**

Łączna liczba godzin realizacji usług w okresie trwania umowy wynosi 312 godzin, obejmujących wszystkie grupy oraz wszystkie rodzaje zajęć (6 rodzajów wymienionych poniżej) łącznie.

W przypadku, gdy liczba chętnych uczestników będzie niższa niż 15 osób, Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmniejszenia liczby godzin, łączenia grup lub **przesunięcia liczby godzin pomiędzy blokami tematycznymi** za uprzednim powiadomieniem Wykonawcy.

Przez godzinę usługi należy rozumieć 60 min. prowadzenia zajęć z uczestnikami.

Zamówienie realizowane będzie od dnia podpisania Umowy do dnia 31.12.2026 r. (Zamawiający wymaga realizacji zamówienia przez Wykonawców, którzy są gotowi do realizacji zamówienia na dzień podpisania Umowy).

W ramach zadania zakłada się udzielanie wsparcia w formie grupowej na rzecz co najmniej 100 uczestników.

Szczegółowy harmonogram zajęć zostanie ustalony przez Wykonawcę i zaakceptowany przez Zamawiającego po rekrutacji uczestników do poszczególnych rodzajów oferowanych zajęć.

Planuje się organizację zajęć średnio 3 razy w tygodniu (razem dla wszystkich rodzajów zajęć). Zakłada się, że zajęcia z każdego z 6 wymienionych rodzajów będą obywać się minimum 1 raz w tygodniu po jednej godzinie. Zakłada się prowadzenie w sposób równoległy zajęć ze wszystkich 6 wymienionych niżej obszarów.

Czas jednego spotkania oszacowano na 1 godzinę (60 minut). Wielkość grup podczas zajęć wynosić będzie minimum 15 osób – w zależności od liczby chętnych i rodzaju zajęć, jednak nie więcej niż 30 osób w jednej grupie.

W przypadku rezygnacji uczestnika z zajęć, do grupy zostanie zakwalifikowana kolejna osoba z listy rezerwowej prowadzonej w CUS.

Realizacja usług obejmować będzie 6 bloków tematycznych (6 części zamówienia, na które można składać oferty częściowe):

1. **Tai-chi** – zajęcia ruchowe oparte na powolnych, płynnych sekwencjach ruchów, połączonych z ćwiczeniami oddechowymi. Pomagają poprawić równowagę, koordynację i koncentrację, a także redukują napięcie psychiczne – **minimum 50 godzin zajęć**

**Cel zajęć:** poprawa sprawności ruchowej, wspieranie profilaktyki upadków, redukcja stresu, zwiększenie uważności i świadomości ciała.

1. **Joga –** zajęcia łączące ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i oddechowe, dostosowane do możliwości psychoruchowych uczestników. W ramach zajęć stosowane są techniki relaksacyjne i elementy mindfulness – **minimum 70 godzin zajęć.**

**Cel zajęć** – poprawa elastyczności i siły mięśni, wsparcie prawidłowej postawy ciała, redukcja stresu i napięcia emocjonalnego, wzmocnienie ogólnej kondycji psychofizycznej.

1. **Edukacja zdrowotna, psychodietetyczna** **i profilaktyka uzależnień** – zajęcia o charakterze edukacyjno-warsztatowym, których celem jest promowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz zapobieganie zachowaniom ryzykownym, w tym uzależnieniom. Warsztaty mają obejmować tematykę związaną z prawidłowym odżywianiem, psychodietetyką, radzeniem sobie ze stresem, a także naturalnych sposobów dbania o dobrostan i świadomym podejściem do używek i czynników uzależniających (np. substancje psychoaktywne, uzależnienia behawioralne). Zajęcia powinny być prowadzone w formie interaktywnych spotkań grupowych, z wykorzystaniem prezentacji, ćwiczeń praktycznych, dyskusji i elementów coachingu zdrowotnego. **– minimum 30 godzin zajęć.**

**Tematyka zajęć to m.in**.: zasady zdrowego, zbilansowanego odżywiania i świadomych wyborów żywieniowych, wpływ emocji na sposób jedzenia, profilaktyka chorób cywilizacyjnych, czytanie etykiet i planowanie zdrowych posiłków, zarządzanie stresem i poprawa jakości snu, edukacja dotycząca uzależnień – mechanizmy powstawania, sposoby wzmacniania odporności psychicznej i społecznej, rozwijanie umiejętności asertywności i podejmowania zdrowych decyzji.

**Cel zajęć** – podniesienie świadomości zdrowotnej uczestników, motywowanie do zmiany niekorzystnych nawyków, profilaktyka chorób cywilizacyjnych i uzależnień oraz wzmocnienie umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją społeczną.

Zajęcia powinny mieć charakter warsztatowy.

1. **Choreoterapia** – zajęcia, w których ruch i taniec wykorzystywane są jako narzędzia poprawy kondycji fizycznej i emocjonalne. Ćwiczenia prowadzone są przy muzyce, w bezpiecznej, wspierającej atmosferze - **minimum 70 godzin.**

**Cel zajęć** – poprawa sprawności fizycznej, koordynacji i wytrzymałości, odreagowanie emocji, rozwój relacji społecznych i poczucia integracji.

1. **Techniki relaksacji** – zajęcia skupione na reedukacji napięcia psychicznego poprzez różne formy relaksacji – np. trening autogenny, ćwiczenia oddechowe, elementy mindfulness czy proste techniki medytacyjne - **minimum 40 godzin.**

**Cel zajęć** – obniżenie poziomu stresu, poprawa jakości snu, wsparcie zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu uczestników.

1. **Zajęcia usprawniające –** polegające na prowadzeniu ćwiczeń usprawniających, mających na celu poprawę sprawności fizycznej, zmniejszenie dolegliwości bólowych, zapobieganie urazom i wspieranie samodzielności uczestników. Obejmują ćwiczenia ogólnousprawniające, korekcyjne, profilaktykę schorzeń kręgosłupa i stawów – **minimum 52 godziny.**

**Cel zajęć** – celem jest poprawa sprawności ruchowej i jakości życia uczestników poprzez wzmocnienie mięśni, zwiększenie zakresu ruchu, zmniejszenie dolegliwości bólowych oraz profilaktykę schorzeń narządu ruchu.

Wykonawca jest zobowiązany do zapewnienia kadry posiadającej kwalifikacje potwierdzone dokumentami w zakresie prowadzenia danego typu zajęć.

**Wymagania dla prowadzących zajęcia:**

1. **Tai -chi** – wykształcenie minimum średnie, ukończony kurs instruktorski lub szkolenie z zakresu tai chi lub innej formy ruchu powiązanej z profilaktyką zdrowia, minimum 1 rok doświadczenia w prowadzeniu zajęć grupowych, znajomość zasad bezpieczeństwa i profilaktyki urazów u osób dorosłych, w tym seniorów.
2. **Joga** – wykształcenie minimum średnie, ukończony kurs trenerski lub instruktorski z zakresu zajęć ruchowych (m.in. joga, tai-chi itp.) potwierdzone certyfikatem, minimum 1 rok doświadczenia w prowadzeniu zajęć z jogi, umiejętność dostosowania ćwiczeń do osób o różnym poziomie sprawności fizycznej i zdrowotnej.
3. **Edukacja zdrowotna, psychodietetyczna** **i profilaktyka uzależnień –** wykształcenie wyższe w jednym z obszarów: psychologia, pedagogika, dietetyka, zdrowie publiczne, socjologia lub kierunki pokrewne lub ukończone kursy lub szkolenia z zakresu psychodietetyki, edukacji zdrowotnej, profilaktyki uzależnień lub promocji zdrowia, minimum roczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych lub warsztatów edukacyjnych, umiejętność dostosowania treści do zróżnicowanych grup odbiorców (osoby dorosłe, seniorzy), znajomość zasad komunikacji motywującej i budowania postawy prozdrowotnej.
4. **Choreoterapia** – wykształcenie minimum średnie, mile widziane wyższe kierunkowe (np. pedagogika, psychologia, wychowanie fizyczne), ukończony kurs lub szkolenie z choreoterapii lub terapii ruchem, minimum 2 lata doświadczenia w prowadzeniu zajęć grupowych z osobami starszymi lub z niepełnosprawnościami, znajomość zasad pracy z osobami o różnym poziomie sprawności fizycznej.
5. **Techniki relaksacji** -wykształcenie minimum średnie, ukończony kurs lub szkolenie w zakresie technik relaksacyjnych, psychoprofilaktyki lub pracy z ciałem, doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych, umiejętność prowadzenia zajęć z różnymi grupami odbiorców – osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy, umiejętność stworzenia bezpiecznej, spokojnej atmosfery sprzyjającej relaksacji.
6. **Zajęcia usprawniające** – wykształcenie minimum średnie, kwalifikacje zawodowe potwierdzone dyplomem/licencją lub certyfikatem w zakresie dobrostanu, pracy z ciałem, zajęć ruchowych, rehabilitacji, minimum 2-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć z osobami starszymi lub z niepełnosprawnościami.

Ponadto wszyscy prowadzący zajęcia muszą:

* posiadać zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zasad udzielania pierwszej pomocy
* prowadzić zajęcia w sposób bezpieczny i dostosowany do możliwości psychofizycznych uczestników
* przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzić krótką ankietę lub rozmowę wstępną, aby poznać stan zdrowia uczestników i dostosować poziom zajęć
* posiadać umiejętności interpersonalne sprzyjające integracji grupy i budowaniu atmosfery wsparcia.

W przypadku realizacji zajęć z lub dla osób niepełnoletnich dodatkowo konieczne będzie posiadanie wypisu osoby prowadzącej zajęcia z rejestru przestępstw na tle seksualnym.

Zamawiający będzie wymagał złożenia dokumentów potwierdzających posiadane kwalifikacje i kompetencje osób prowadzących zajęcia.

Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia zastępstwa prowadzącego zajęcia w przypadku jego nieobecności oraz do niezwłocznego informowania Zamawiającego o wszelkich zmianach kadrowych.

**REKRUTACJA**

Zamówienie skierowane jest do mieszkańców miasta Zielona Góra – uczestników projektu „Utworzenie Centrum Usług Społecznych w Zielonej Górze.”

Za rekrutację uczestników odpowiada Zamawiający. Wykonawca otrzyma od Zamawiającego listę osób zakwalifikowanych do zajęć, w zakresie niezbędnym do realizacji umowy, na podstawie odrębnej umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych.

Rekrutacja odbywać się będzie w sposób ciągły w siedzibie Zamawiającego – Zielona Góra, ul. Kaczmarskiego 2 oraz w środowisku lokalnym. Uczestnicy będą kwalifikowani do grup w zależności od potrzeb oraz możliwości psychofizycznych.

Liczba uczestników zajęć może być ruchoma i prowadzący zajęcia powinien uwzględnić możliwość dołączenia do kursu na każdym etapie jego realizacji.

Osoba zainteresowana skorzystaniem z usługi będzie zgłaszała chęć udziału w CUS i w jej miejscu zamieszkania lub w siedzibie CUS koordynator indywidualnych planów usług społecznych (KIPUS) będzie sporządzał z nią wniosek o przyznanie usługi oraz Indywidualny Plan Usług Społecznych (IPUS). Będzie również podpisywał umowę o świadczenie usługi.

Rodzaj oraz wymiar - liczba przyznanych godzin zajęć oraz minimalny i maksymalny czas trwania cyklu zajęć dla uczestnika zawarty zostanie w IPUS w uzgodnieniu z osobą chętną do skorzystania z usługi i każdorazowo przekazywany będzie do wiadomości Wykonawcy.

W przypadku rezygnacji uczestnika z zajęć do udziału zostanie skierowana kolejna osoba z listy rezerwowej prowadzonej przez Zamawiającego.

Zadanie realizowane będzie w granicach administracyjnych Miasta Zielona Góra. Zamawiający dopuszcza również prowadzenie zajęć w poszczególnych sołectwach w przypadku takiej potrzeby ze strony osób chętnych do skorzystania z zajęć i odpowiedniej liczby chętnych w danym sołectwie (minimum 15 osób).

Zakłada się prowadzenie zajęć od poniedziałku do niedzieli w godzinach od 10.00 do 20.00. Szczegółowe dni i godziny zajęć zostaną ustalone z Wykonawcą po zrekrutowaniu uczestników.

Wszystkie grupy zajęciowe rozpoczynają zajęcia od poziomu podstawowego („od zera”), a prowadzący będzie dostosowywał tempo pracy do zróżnicowanych umiejętności i motywacji uczestników. Dopuszcza się dołączanie nowych uczestników, z listy rezerwowej w trakcie trwania cyklu zajęć.

W ramach zadania Wykonawca musi zapewnić kadrę – w ilości niezbędnej do zaspokojenia potrzeb określonych przez Zamawiającego, sale do prowadzenia zajęć (na terenie miasta Zielona Góra lub/oraz w sołectwach w zależności od potrzeb zrekrutowanych uczestników), a także narzędzia (akcesoria) niezbędne do zajęć np. maty do jogi, pokrowce i inne.

W ramach prowadzonych zajęć każdy z uczestników powinien otrzymać komplet akcesoriów umożliwiający udział w zajęciach i samodzielne praktykowanie poznanych technik ćwiczeń.

Wykonawca zobowiązany jest zapewnić miejsce realizacji zajęć wyposażone w:

- salę dostosowaną do rodzaju prowadzonych zajęć (ruchowych, relaksacyjnych, edukacyjnych)

- zaplecze sanitarne z co najmniej jedną toaletą dla uczestników, dostęp do bieżącej wody oraz odpowiednią wentylację

- zaplecze szatniowe

- brak barier architektonicznych, umożliwiający udział osób z niepełnosprawnościami.

Wykonawca zobowiązany jest do posiadania ubezpieczenia OC obejmującego działalność w zakresie prowadzenia zajęć prozdrowotnych na kwotę co najmniej 100 000,00 zł.

Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za zapewnienie bezpiecznych i zgodnych z przepisami warunków lokalowych, w tym za wymagane ubezpieczenie OC oraz przeglądy techniczne używanego sprzętu.

W porozumieniu z Zamawiającym dopuszcza się organizację części zajęć na świeżym powietrzu w miejscu pozbawionym barier architektonicznych zapewniającym komfortowe i efektywne uczestnictwo w zajęciach. W takim przypadku Wykonawca musi zapewnić uczestnikom dostęp do toalety w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca realizacji usługi.

Przed rozpoczęciem zajęć Zamawiający zastrzega sobie prawo do weryfikacji warunków lokalowych objętych przedmiotowym opisem w celu potwierdzenia gotowości do świadczenia usług.

Wykonawca odpowiedzialny będzie za kompleksowe wykonanie zadania.

Podmiot ekonomii społecznej lub organizacja pozarządowa realizująca zadanie będzie musiała zapewnić, że kieruje się zasadą równości płci i niedyskryminacji oraz godności dla osób z niepełnosprawnościami oraz że usługi w ramach projektu świadczone będą przez osoby posiadające wiedzę na temat zasady równości płci i niedyskryminacji.

* 1. **Wymogi Zamawiającego odnośnie prowadzenia dokumentacji:**

Wykonawca zobowiązany będzie do przekazania do siedziby CUS dokumentacji rozliczeniowej w terminie 5 dni roboczych po zakończonym miesiącu realizacji usług. Wśród obowiązkowych dokumentów rozliczeniowych będą znajdować się zestawienie zbiorcze wykonanych usług wg. wzoru dostarczonego przez Zamawiającego zawierające co najmniej datę i godzinę zajęć, liczbę zrealizowanych godzin wsparcia, nazwę zajęć, potwierdzenie realizatora oraz indywidualne dla każdej osoby korzystającej z zajęć „Potwierdzenie uzyskania wsparcia w formie usługi – „usługi prozdrowotne”. Dokument ten musi zawierać ilość faktycznie zrealizowanych godzin zajęć dla danej osoby, termin ich przeprowadzenia, rodzaj zajęć oraz podpis osoby korzystającej z zajęć oraz prowadzącego. Ponadto Wykonawca zobowiązany będzie do prowadzenia ewidencji uczestnictwa w zajęciach zgodnie z wzorami dostarczonymi przez Zamawiającego. Dokumentacja obejmuje w szczególności listy obecności na zajęciach, konspekty zajęć, miesięczne raporty z realizacji zajęć.

Wykonawca jest zobowiązany pouczyć pracowników o zachowaniu poufności informacji pozyskanych w ramach niniejszej umowy o uczestniku zajęć, w szczególności  
o korzystaniu przez nich z pomocy społecznej, stanie zdrowia i innych dopełniając obowiązku przestrzegania powszechnie obowiązujących przepisów prawa w zakresie ochrony danych osobowych - rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, Dz. Urz. UE L.2016 r., 119.1 z póżn.zm) oraz ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. (Dz.U. z 2019 poz.1781.

Wykonawca zobowiązany będzie do zawarcia odrębnej umowy powierzenia danych osobowych zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, Dz. Urz. UE L.2016 r., 119.1 z póż.zm) oraz ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. (Dz.U. z 2019 poz.1781)

Wykonawca, w terminie 14 dni od otrzymania od Zamawiającego szczegółowych informacji o zrekrutowanych osobach, przedłoży Zamawiającemu Ramowy Harmonogram Rzeczowy realizacji zadania zawierający rodzaje zaplanowanych zajęć, miejsce ich realizacji, przewidywaną liczbę godzin w danym miesiącu oraz konspekty zajęć Harmonogram służyć będzie celom planowania i monitoringu. Aktualizacja harmonogramu odbywać się będzie raz w miesiącu lub na wniosek Zamawiającego. Do celów rozliczeniowych podstawą będzie miesięczny raport z faktycznie przeprowadzonych zajęć oraz prawidłowo i w terminie złożona pozostała dokumentacja wymagana przez Zamawiającego.

Zamawiający wskaże Wykonawcy adres e-mail, na który Wykonawca będzie mógł na bieżąco przesyłać informacje dot. planowanych oraz zrealizowanych działań oraz ewentualnych problemów. W przypadku pilnych spraw lub problemów Wykonawca będzie miał możliwość natychmiastowego kontaktu z osobą koordynującą działanie, wskazaną przez Zamawiającego.

Zamawiający wymaga gotowości przynajmniej jednej osoby odpowiedzialnej za koordynowanie realizacji zamówienia po stronie Wykonawcy, do bieżącego udziału w spotkaniach zwoływanych na wniosek i w siedzibie Zamawiającego – nie częściej niż 1 raz w tygodniu. Spotkania będą trwały co do zasady 1-2 godziny i będą miały charakter monitorujący, ewaluacyjny, potwierdzający realizację zadania zgodnie z harmonogramem. Osoba skierowana do bieżącego udziału w spotkaniach powinna mieć pełną i aktualną wiedzę na temat realizowanego zadania. W przypadku pojawienia się problemów w realizacji projektu Zamawiający może doraźnie organizować spotkania, w których wziąć musi udział przedstawiciel wykonawcy wskazany powyżej.

Zamawiający zastrzega sobie prawo do bieżącej kontroli postępu rzeczowego, także poprzez kontrolę realizacji zadania na miejscu, także w formie niezapowiedzianych wizyt na miejscu realizacji zamówienia wskazanym w harmonogramie.

W trakcie wykonywania zamówienia Zamawiający może zlecić lub zaakceptować także inne formy świadczenia usług prozdrowotnych, o ile uzyska na to zgodę instytucji finansującej projekt lub będzie to w inny sposób zgodne z realizowanym Projektem.

Wykonawca zobowiązany będzie do umieszczenia w miejscach prowadzenia zajęć przynajmniej jednego plakatu (przekazanego przez Zamawiającego) o minimalnym formacie A3 zgodnego z wytycznymi programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027.

Minimalny próg zamówienia, który zostanie udzielony Wykonawcy w zakresie każdej z części wynosi 70%.

Zamawiający przewiduje możliwość zwiększenia ilości godzin do 50% zamówienia podstawowego (wg stawek zamówienia podstawowego lub zwaloryzowanych stawek zamówienia podstawowego) jeśli uczestnicy lub potencjalni uczestnicy będą zgłaszali zainteresowanie danymi usługami, a Zamawiający będzie mógł przeznaczyć na zadanie środki projektowe (w ramach oszczędności, przesunięć, dodatkowych środków etc).