



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Załącznik nr 4 do SWZ - Opis przedmiotu zamówienia

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

w postępowaniu o zamówienie publiczne pn.:

***Prowadzenie zajęć, doradztwa i warsztatów w ramach projektu***

***„Integracja i aktywizacja społeczna mieszkańców Gminy Wola Mysłowska”***

### Część 1 – Zajęcia taneczne

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
1.1	Warsztaty taneczne	<u>Kwalifikacje:</u> - adekwatne do prowadzonych zajęć: np kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia	Zajęcia taneczne będą obejmowały naukę tańców ludowych, nowoczesnych i towarzyskich, dostosowanych do poziomu zaawansowania uczestników. Uczestnicy będą ćwiczyć w grupach, co pozwoli na rozwój umiejętności współpracy, wzajemnego wsparcia i umiejętności komunikacyjnych. Program będzie zawierał różne techniki taneczne, w tym taniec grupowy i partnerki, co będzie sprzyjało integracji społecznej. Oczekiwane efekty: • Rozwój fizyczny uczestników (poprawa kondycji, koordynacji ruchowej, elastyczności).	2 gr.(10 os.) x 2h/msc; łącznie 136h w projekcie



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 50 godz. warsztatów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników poprzez osiągnięcia w tańcu.</li> <li>• Integracja społeczna poprzez wspólne uczestnictwo w zajęciach tanecznych.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiejętności interpersonalne: współpraca, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów.</li> <li>• Kompetencje społeczne: współpraca w grupie, wzajemna pomoc, zaufanie.</li> <li>• Kompetencje fizyczne: koordynacja, kondycja, równowaga, elastyczność.</li> </ul> <p>Zamawiający zapewni sprzęt grający do przeprowadzania zajęć.</p>	
--	--	---	---	--

## Część 2 – Zajęcia ruchowe i prozdrowotne

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
2.1	Gimnastyka	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</p> <p>Zamawiający dopuszcza</p>	<p>Zajęcia będą miały na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, elastyczności, równowagi i koordynacji ruchowej uczestników. Program będzie obejmował ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i poprawiające postawę ciała, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawa kondycji fizycznej uczestników.</li> </ul>	2 gr. (10 os.) x 2h/msc; łącznie 136h w projekcie



		<p>osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 50 godz. warsztatów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie elastyczności i poprawa postawy ciała.</li> <li>• Przeciwdziałanie problemom zdrowotnym (np. bóle pleców, problemy z krążeniem).</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje fizyczne: kondycja, elastyczność, równowaga.</li> <li>• Kompetencje zdrowotne: dbanie o zdrowie, profilaktyka chorób.</li> <li>• Umiejętność systematyczności i pracy nad sobą.</li> </ul>	
2.2	Joga	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w</p>	<p>Zajęcia będą obejmować techniki oddechowe, asany (pozycje ciała), medytację oraz relaksację. Program będzie dostosowany do indywidualnych możliwości uczestników, z naciskiem na zwiększenie świadomości ciała oraz uspokojenie umysłu.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redukcja stresu i poprawa samopoczucia psychicznego.</li> <li>• Zwiększenie elastyczności ciała i poprawa postawy.</li> <li>• Wzrost koncentracji i uwagi, poprawa zdolności do relaksacji.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p>	<p>1 gr.(10 os.) x 2h/msc; łącznie 68h w projekcie</p>



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>szczegółności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem.</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 30 godz. warsztatów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje psychiczne: radzenie sobie ze stresem, kontrola emocji, mindfulness.</li> <li>• Kompetencje fizyczne: elastyczność, równowaga, siła.</li> <li>• Kompetencje zdrowotne: świadomość ciała, umiejętność relaksacji.</li> </ul>	
2.3	Nordic-walking	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>-adekwatne do prowadzonych zajęć np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs</p>	<p>Zajęcia będą obejmować naukę techniki chodzenia z kijkami, mające na celu poprawę wydolności organizmu, wzmocnienie mięśni i poprawę koordynacji ruchowej. Uczestnicy będą mieli możliwość poprawy kondycji fizycznej w formie grupowej, w naturalnym otoczeniu, co sprzyja integracji.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie wytrzymałości i kondycji uczestników.</li> <li>• Poprawa zdrowia (w tym układu krążenia, stawów).</li> <li>• Wzrost motywacji do aktywności fizycznej.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje fizyczne: wytrzymałość, siła, koordynacja.</li> <li>• Kompetencje zdrowotne: profilaktyka zdrowotna, dbanie o kondycję fizyczną.</li> </ul>	<p>1 gr. (10 os.) x 3h/msc od marca do października); łącznie 66h w projekcie</p>



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 30 godz. warsztatów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompetencje społeczne: współpraca, integracja w grupie</li> </ul>	
--	--	---	--	--

### Część 3 – Wsparcie psychologiczne

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
3.1	Doradztwo psychologiczne	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające</p>	<p>Zajęcia będą obejmowały wsparcie psychologiczne dla uczestników w formie indywidualnych sesji doradczych. Celem jest pomoc w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi, życiowymi i społecznymi.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa psychicznego uczestników.</li> </ul>	<p>(20 os. x 5h/rok); łącznie 300 h w projekcie</p>



		<p>kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 100 godz. doradztwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwiązywanie problemów emocjonalnych i psychicznych.</li> <li>• Poprawa jakości życia poprzez lepsze radzenie sobie z trudnościami.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje emocjonalne: zarządzanie emocjami, rozwiązywanie problemów psychicznych.</li> <li>• Kompetencje społeczne: komunikacja interpersonalna, rozwiązywanie problemów.</li> <li>• Kompetencje psychiczne: odporność na stres, poczucie bezpieczeństwa</li> </ul>	
3.2	Trening radzenia sobie ze stresem	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności</p>	<p>Zajęcia będą skupiały się na technikach radzenia sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne (oddechowe, wizualizacje), medytacja, czy mindfulness. Uczestnicy nauczą się identyfikować stresory, rozpoznawać objawy stresu oraz stosować strategie zmniejszania napięcia w codziennym życiu.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie odporności uczestników na stres.</li> <li>• Poprawa samopoczucia psychicznego uczestników, zmniejszenie poziomu lęku.</li> </ul>	3 gr.(6os.) x 10h; łącznie 30h w projekcie



		<p>ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 15 godz. treningu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie poczucia kontroli nad własnymi reakcjami w stresujących sytuacjach.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje emocjonalne: samoregulacja emocji, kontrola stresu.</li> <li>• Kompetencje zdrowotne: techniki relaksacyjne, zarządzanie stresem.</li> <li>• Kompetencje psychiczne: odporność psychiczna, umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami.</li> </ul>	
3.3	Trening zastępowania agresji	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</p> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny</p>	<p>Zajęcia będą obejmowały naukę rozpoznawania sygnałów agresji i stosowanie technik zastępowania agresji konstruktywnymi zachowaniami. Uczestnicy nauczą się, jak wyrażać swoje emocje w sposób kontrolowany i skuteczny, unikając przemocy.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie poziomu agresji wśród uczestników.</li> <li>• Poprawa umiejętności zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach.</li> <li>• Zwiększenie zdolności do konstruktywnego wyrażania niezadowolenia.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje emocjonalne: kontrola emocji, umiejętność radzenia sobie z agresją.</li> </ul>	1 gr. (8 os.) x 10h; łącznie 10h w projekcie



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 5 godz. treningu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje społeczne: rozwiązywanie konfliktów, budowanie pozytywnych relacji.</li> <li>• Kompetencje psychiczne: odporność na stres, radzenie sobie w sytuacjach napięciowych</li> </ul>	
3.4	Nauka reagowania w sytuacjach kryzysowych	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adekwatne do prowadzonych zajęć: kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</li> </ul> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują</p>	<p>Zajęcia będą dotyczyły nauki podstawowych umiejętności reagowania w sytuacjach kryzysowych, takich jak udzielanie pierwszej pomocy, postępowanie w przypadku pożaru, wypadku czy innych sytuacji zagrożenia.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa uczestników.</li> <li>• Zwiększenie wiedzy na temat pierwszej pomocy i reagowania w sytuacjach kryzysowych.</li> <li>• Podniesienie gotowości do szybkiego i skutecznego działania w przypadku zagrożenia.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje zdrowotne: udzielanie pierwszej pomocy, reagowanie w sytuacjach kryzysowych.</li> <li>• Kompetencje organizacyjne: podejmowanie decyzji w sytuacjach stresowych.</li> <li>• Kompetencje psychiczne: zimna krew w sytuacjach kryzysowych.</li> </ul>	2 gr.(10 os.) x 6h; łącznie 12h w projekcie





Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 6 godz. doradztwa.</p>		
--	--	--	--	--

#### Część 4 – Rozwój kompetencji osobistych i społecznych

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
4.1	Trening komunikacji	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia</p>	<p>Zajęcia będą obejmowały naukę skutecznej komunikacji interpersonalnej, w tym umiejętności słuchania, asertywności, rozwiązywania konfliktów oraz budowania pozytywnych relacji z innymi. Uczestnicy nauczą się także, jak wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania w sposób klarowny i szanujący drugą stronę.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie efektywności komunikacji uczestników w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>• Zmniejszenie liczby nieporozumień i konfliktów.</li> <li>• Poprawa umiejętności budowania relacji i współpracy z innymi.</li> </ul>	2 gr.(10os.) x 8h; łącznie 16h w projekcie



		<p>kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 8 godz. doradztwa.</p>	<p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiejętności interpersonalne: aktywne słuchanie, wyrażanie myśli i potrzeb, asertywność.</li> <li>• Kompetencje społeczne: rozwiązywanie konfliktów, współpraca.</li> <li>• Kompetencje psychiczne: kontrola emocji w komunikacji, empatia.</li> </ul>	
4.2	Asertywność w kontakcie z „naciągaczami”	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze –</p>	<p>Zajęcia będą koncentrowały się na nauce asertywnego reagowania w sytuacjach, w których uczestnicy mogą zostać zmanipulowani lub wykorzystani przez osoby trzecie, np. w sytuacjach naciągania finansowego. Uczestnicy nauczą się, jak stawiać granice i skutecznie bronić swoich interesów.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie pewności siebie w kontaktach z osobami manipulującymi.</li> <li>• Poprawa zdolności rozpoznawania sytuacji nadużycia i manipulacji.</li> <li>• Zwiększenie umiejętności stawiania granic i odmawiania.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje społeczne: asertywność, umiejętność obrony swoich praw.</li> </ul>	2 gr.(15os.) x 4h; łącznie 8h w projekcie



		<p>pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 4 godz. doradztwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje psychiczne: poczucie własnej wartości, pewność siebie.</li> <li>• Umiejętności interpersonalne: reagowanie w trudnych sytuacjach, zarządzanie emocjami.</li> </ul>	
4.3	Trening kompetencji życiowych	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adekwatne do prowadzonych zajęć np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</li> </ul> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do</p>	<p>Zajęcia będą obejmowały rozwijanie umiejętności życiowych, takich jak zarządzanie czasem, planowanie finansów, rozwiązywanie problemów codziennych oraz podejmowanie decyzji.</p> <p>Uczestnicy nauczą się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi i jak podejmować decyzje w różnych kontekstach.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie pewności siebie uczestników w podejmowaniu decyzji życiowych.</li> <li>• Poprawa zdolności organizacyjnych, lepsze zarządzanie czasem i zasobami.</li> <li>• Zwiększenie kompetencji w zakresie rozwiązywania codziennych problemów.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje organizacyjne: planowanie, zarządzanie czasem i finansami.</li> <li>• Kompetencje życiowe: podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów.</li> </ul>	<p>2 gr.(8 os.) x 10h; łącznie 20h w projekcie</p>



		<p>prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 10 godz. doradztwa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje psychiczne: odporność na stres, zdolność do planowania przyszłości.</li> </ul>	
4.4	Zajęcia z rozwoju pamięci i koncentracji	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adekwatne do prowadzonych zajęć np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć. Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</li> </ul> <p><u>Doświadczenie:</u></p>	<p>Zajęcia będą obejmować ćwiczenia rozwijające pamięć, koncentrację i zdolność szybkiego przetwarzania informacji. Program będzie dostosowany do osób, które chcą poprawić swoją zdolność do koncentracji i pamięci.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawa pamięci i koncentracji uczestników.</li> <li>• Zwiększenie zdolności do utrzymywania uwagi na wykonywanych zadaniach.</li> <li>• Przeciwdziałanie problemom związanym z wiekiem, takim jak zapomnienie.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje poznawcze: pamięć, koncentracja, zdolność przetwarzania informacji.</li> <li>• Kompetencje zdrowotne: dbałość o umysł, przeciwdziałanie starzeniu się umysłu.</li> <li>• Kompetencje edukacyjne: samodzielność w nauce i pamięci.</li> </ul>	1 gr.(10 os.) x 2h/msc; łącznie 68h w projekcie



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 30 godz. doradztwa.		
--	--	--	--	--

### Część 5 – Doradztwo prawne

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
5.1	Doradztwo prawne	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</li> </ul> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że</p>	<p>Zajęcia będą obejmowały doradztwo prawne, w tym udzielanie porad w zakresie praw obywatelskich, zabezpieczenia majątkowego, prawa pracy i innych obszarów ważnych dla uczestników.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie wiedzy prawnej uczestników.</li> <li>• Lepsze zrozumienie przysługujących im praw i obowiązków.</li> <li>• Zwiększenie poczucia pewności w kwestiach prawnych.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje prawne: znajomość prawa, umiejętność posługiwania się przepisami.</li> <li>• Kompetencje społeczne: rozwiązywanie problemów prawnych.</li> <li>• Kompetencje edukacyjne: samodzielność w pozyskiwaniu informacji prawnych.</li> </ul>	(20 os. x 2h/rok); łącznie 120h w projekcie



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 60 godz. doradztwa.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

## Część 6 – Edukacja cyfrowa

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
6.1	Edukacja cyfrowa	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adekwatne do prowadzonych zajęć np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</li> </ul> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności</p>	<p>Zajęcia będą dotyczyły podstaw obsługi komputerów, tabletów, smartfonów oraz Internetu.</p> <p>Uczestnicy nauczą się korzystania z aplikacji społecznościowych, poczty elektronicznej, zakupów online oraz bezpiecznego poruszania się w Internecie, w tym ochrony prywatności i danych.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie umiejętności cyfrowych uczestników, co pozwoli na aktywne korzystanie z technologii w życiu codziennym.</li> <li>• Zwiększenie poczucia pewności w korzystaniu z narzędzi cyfrowych.</li> </ul>	1 gr.(15 os.) x 2h/msc; łącznie 68h w projekcie



Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 30 godz. warsztatów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmniejszenie izolacji społecznej poprzez kontakt z innymi online.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetencje cyfrowe: obsługa urządzeń elektronicznych, korzystanie z Internetu, bezpieczeństwo w sieci.</li> <li>• Kompetencje społeczne: komunikacja online, integracja z grupami w Internecie.</li> <li>• Kompetencje edukacyjne: samodzielność w zdobywaniu wiedzy, rozwiązywanie problemów technicznych.</li> </ul> <p>Zajęcia będą prowadzone w formie wykładu, podczas którego prowadzący będzie przekazywał treści związane z tematyką zajęć, wykorzystane zostanie wyposażenie zakupione w ramach projektu.</p>	
--	--	--	---	--

## Część 7 – Warsztaty artystyczne

Lp.	Nazwa usługi	Wymagania w stosunku do osoby bezpośrednio wykonującej usługę	Zakres obowiązków	Wymiar świadczenia usługi
7.1	Warsztaty fotograficzne	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>- adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</p>	Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się podstaw obsługi aparatów fotograficznych (w tym aparatów cyfrowych), podstaw kompozycji, technik fotografii (portretowej, krajoobrazowej, dokumentalnej) oraz obróbki zdjęć. Celem jest umożliwienie uczestnikom rozwoju artystycznego i technicznego poprzez twórczą ekspresję.	1 gr.(8 os.) x 2h/msc; łącznie 68h w projekcie



		<p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 30 godz. warsztatów.</p>	<p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwój umiejętności technicznych związanych z fotografią.</li> <li>• Zwiększenie kreatywności i wyobraźni uczestników.</li> <li>• Wzrost zaangażowania społecznego poprzez twórczą dokumentację wydarzeń lokalnych.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreatywność: wyrażanie siebie przez sztukę.</li> <li>• Umiejętności techniczne: obsługa sprzętu, obróbka zdjęć.</li> <li>• Kompetencje cyfrowe: edycja zdjęć, korzystanie z programów komputerowych.</li> </ul> <p>Podczas zajęć wykorzystywane będą zakupione w ramach projektu aparaty fotograficzne.</p>	
7.2	Warsztaty artystyczne	<p><u>Kwalifikacje:</u></p> <p>-adekwatne do prowadzonych zajęć: np. kwalifikacje instruktorskie w zakresie odpowiadającym rodzajowi zajęć.</p> <p>Zamawiający dopuszcza osoby posiadające kwalifikacje równoważne</p>	<p>Warsztaty będą obejmowały różnorodne techniki artystyczne, takie jak malarstwo, rysunek, rzeźba, decoupage, czy rękodzieło. Celem jest rozwijanie zdolności manualnych uczestników oraz umożliwienie im wyrażania emocji i myśli przez sztukę.</p> <p>Oczekiwane efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzrost poczucia własnej wartości i satysfakcji z twórczości.</li> <li>• Rozwój zdolności manualnych, kreatywności, wyobraźni.</li> </ul>	<p>3 gr. (10 os.) x 2h/msc; łącznie 204h w projekcie</p>





Fundusze Europejskie  
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



		<p>lub wyższe, w szczególności ukończone studia kierunkowe lub kurs zawodowy/kwalifikacyjny w danym obszarze – pod warunkiem, że kwalifikacje te obejmują przygotowanie do prowadzenia zajęć objętych zamówieniem.</p> <p><u>Doświadczenie:</u></p> <p>- w ciągu ostatnich trzech lat, a jeśli okres działalności jest krótszy, to w tym okresie: przeprowadził łącznie 100 godz. warsztatów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integracja grupy poprzez wspólne realizowanie projektów artystycznych.</li> </ul> <p>Wzmacniane kompetencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreatywność i wyobraźnia.</li> <li>• Umiejętności manualne: precyzyjność, zdolności techniczne.</li> <li>• Kompetencje interpersonalne: współpraca w grupie, rozwiązywanie problemów w kreatywny sposób.</li> </ul> <p>Podczas zajęć wykorzystywane będzie wyposażenie zakupione w ramach projektu m.in. aparaty fotograficzne.</p>	
--	--	--	--	--

#### Miejsce świadczenia usług:

Usługi świadczone będą w siedzibie Urzędu Gminy Wola Mysłowska, Wola Mysłowska 57, 21-426 Wola Mysłowska.

Zamawiający udostępni Wykonawcy bezpłatnie pomieszczenia do świadczenia usług objętych zamówieniem.

#### Wymagania w zakresie prowadzenia dokumentacji (dotyczy wszystkich części):

- Lista obecności potwierdzająca skorzystanie z usługi