

Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia dot.

Organizacja warsztatów tematycznych dla uczestników projektu „Rodzinna Przestrzeń Rozwoju”

a) Akademia Rodzinnych Relacji - warsztaty kulinarne dla rodzin

W ramach projektu zaplanowano 8 warsztatów po 4 godziny/spotkanie, łącznie 32 godziny, średnio 36 os. na warsztacie, przy czym 1 godzina warsztatów to godzina zegarowa 60 min.)

Zakres zajęć:

1. Cykl warsztatów kulinarnych prowadzonych w formule praktycznej („gotowanie krok po kroku”).
2. Wspólne przygotowywanie prostych, zdrowych i atrakcyjnych potraw, dostosowanych do różnych grup wiekowych.
3. Ćwiczenia budujące współpracę, podział ról i odpowiedzialności w rodzinie.
4. Elementy edukacji o zdrowym odżywianiu oraz kulturze wspólnego spożywania posiłków.
4. Moderowane rozmowy i krótkie aktywności integracyjne w trakcie i po warsztatach.

Tematyka warsztatów kulinarnych:

1. Kuchnia włoska – „Od ciasta do makaronu”

Przykładowe potrawy: makaron jajeczny robiony ręcznie, ravioli z ricottą lub warzywami

2. Kuchnia polska w nowoczesnej odsłonie

Przykładowe potrawy: Mini gołąbki w wersji finger food pieczone w piekarniku, zupa krem np. z buraka (barszcz na nowo), z kalafiora, kopytka w wersji smakowej (dyniowe, buraczane), jabłka pieczone z kruszonką owsianą

3. Kuchnia street food – „Domowy fast food”

Przykładowe potrawy: mini burgery (mięsne lub roślinne), pieczone frytki z dipami, lemoniada domowa

4. Kuchnia zero waste – „Nic się nie marnuje”

Przykładowe potrawy: placuszki z resztek warzyw, pesto z natki / liści, chipsy z obierek

5. Kuchnia słodka – „Cukiernia rodzinna”

Przykładowe potrawy: muffinki lub babeczki, cakepops, pierniki, dekoracje

6. Śniadania świata

Przykładowe potrawy: pancakes amerykańskie, shakshuka, smoothie bowl, ☐ frittata z warzywami, bruschetta z pomidorem, placuszki jogurtowe z owocami

7. Kuchnia roślinna – „Warzywa też są super”

Przykładowe potrawy: kotleciki warzywne, wrapy z pastami, pasta z ciecierzycy

8. Pizza family

Przykładowe potrawy: pizza na cienkim cieście, sos pomidorowy, focaccia

Koszt zakupu oraz materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów nie jest objęty niniejszym zamówieniem. Materiały zostaną udostępnione Wykonawcy przez Zamawiającego

Wykonawca musi przedłożyć w formie pisemnej (e-mail) do akceptacji Zamawiającego proponowane do wykonania potrawy co najmniej 5 dni przed realizacją zajęć wraz z listą zakupów.

Termin wykonania zamówienia: od czerwca 2026r do maja 2028r.

b) Akademia Rodzinnych Relacji - warsztaty Bożonarodzeniowe dla rodzin

W ramach projektu zaplanowano 2 warsztaty x 4 godz./spotkanie; łącznie: 8 godz.; śr. 36 os. na warsztacie, przy czym 1 godzina warsztatów to godzina zegarowa (60 min.)

Zakres zajęć:

1. Wspólne przygotowywanie ozdób świątecznych (np. stroiki, bombki, kartki).
2. Zabawy i aktywności integracyjne oparte na symbolice świąt.
3. Elementy edukacyjne dotyczące tradycji i znaczenia wspólnego spędzania świątecznego czasu.
4. Spotkanie w atmosferze sprzyjającej rozmowie, wymianie doświadczeń i budowaniu pozytywnych wspomnień rodzinnych.

Koszt zakupu oraz dostawy materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów nie jest objęty niniejszym zamówieniem. Materiały zostaną udostępnione Wykonawcy przez Zamawiającego

Wykonawca musi przedłożyć w formie pisemnej (e-mail) Zamawiającemu proponowaną listę zakupów, co najmniej 5 dni przed realizacją warsztatów.

Terminy warsztatów Bożonarodzeniowych:

Grudzień 2026 r.

Grudzień 2027 r.

c) Akademia Rodzinnych Relacji - warsztaty Wielkanocne dla rodzin

W ramach projektu zaplanowano realizację 2 warsztatów Wielkanocnych po 4 godz. każdy. W ramach każdego z warsztatów uczestniczyć będzie 36 osób. Łącznie w ramach projektu odbędzie się 8 godziny warsztatów, przy czym 1 godzina warsztatów to godzina zegarowa (60 minut).

Zakres zajęć:

1. Wspólne wykonywanie ozdób wielkanocnych (np. malowanie pisanek, tworzenie palm, stroików i koszyczków).
2. Rozwijanie kreatywności oraz umiejętności manualnych dzieci i dorosłych,
3. Kulturowanie tradycji związanych ze świętami Wielkanocnymi i budowanie rodzinnych rytuałów.
4. Stworzenie okazji do współpracy, rozmów i dzielenia się wartościami związanymi ze świętami.
5. Budowanie pozytywnej, radosnej atmosfery sprzyjającej wzajemnemu wsparciu w rodzinie.

Koszt zakupu oraz dostawy materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów nie jest objęty niniejszym zamówieniem. Materiały zostaną udostępnione Wykonawcy przez Zamawiającego.

Wykonawca musi przedłożyć w formie pisemnej (e-mail) Zamawiającemu proponowaną listę zakupów, co najmniej 5 dni przed realizacją warsztatów.

Terminy warsztatów wielkanocnych:

marzec 2027 r.

kwiecień 2028 r.

d) Akademia Rodzinnych Relacji- warsztaty Metamorfozy -1 warsztat (2028)x 4 godz./spotkanie; łącznie: 4 godz.; śr. 11 os. na warsztacie



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zajęcia te mają charakter praktyczno-motywacyjny i obejmują m.in. spotkanie ze specjalistą od wizerunku, podstawy pielęgnacji i makijażu dostosowanego do indywidualnych potrzeb, porady w zakresie stylizacji i doboru stroju, elementy budowania pewności siebie poprzez dbanie o własny wygląd. Dodatkowo, każda z uczestniczek otrzyma zestaw kosmetyków, co nie tylko pozwoli im utrwalić efekty warsztatów, ale również stanowi realne wsparcie w codziennej trosce o siebie. wzmocnienie poczucia własnej wartości i atrakcyjności.

Zakres warsztatów:

- jak wykonywać codzienny make up,
- jak umiejętnie podkreślić oczy i usta,
- jak zaznaczyć owal twarzy ,
- jak dobrać odpowiednie kosmetyki
- porady w zakresie stylizacji i doboru stroju,

Informacje dodatkowe:

Zamawiający wymaga posiadanie przez Wykonawcę akcesoriów i kosmetyków niezbędnych do przeprowadzenia warsztatów.

Dla każdego uczestnika Wykonawca zakupi zestaw kosmetyków składający się minimum z : kremu uniwersalnego, bazy pod makijaż, paletki kosmetyków kolorowych: tuszu do rzęs, podkładu do twarzy, różu do policzków i pomadki do ust.

Termin realizacji: marzec 2028 r.