

SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia stanowi:

Przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej dla kobiet w ramach Klubów Transformacji w związku z realizacją projektu „Zróbmy sobie klimat, czyli sprawiedliwa transformacja w Sosnowcu” dofinansowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), Priorytet: X – Fundusze Europejskie na transformację, Działanie: FE SL 10.24 - Włączenie społeczne - wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji.

2. Usługa obejmuje:

- 2.1 Przygotowanie i przeprowadzenie w oparciu o konspekty lub scenariusze zajęć rekreacji ruchowej dla kobiet obejmujących następujące zagadnienia/elementy:
- a) Zajęcia ruchowe dla kobiet w postaci gimnastyki ogólnorozwojowej z elementami tańca;
 - b) Zajęcia ruchowe nordic walking z wykorzystaniem sprzętu, posiadanego przez Zamawiającego;
 - c) Zajęcia ruchowe – „Zdrowy kręgosłup”, tj. trening mający na celu korzystnie wpłynąć na postawę ciała, zredukować dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa, a także rozluźnić i usunąć przykurcze mięśniowe;
 - d) Stretching, tj. seria ćwiczeń rozciągających, zwiększających zakres ruchu w stawach, redukujących napięcie mięśniowe i zwiększających gibkość;
 - e) Zajęcia ruchowe dla kobiet z wykorzystaniem infrastruktury danej dzielnicy.
- 2.2 Celem zajęć jest profilaktyka zdrowotna, poprawa jakości życia, w tym poprawa kondycji fizycznej i psychicznej oraz rozwój aktywności społecznej.
- 2.3 Zajęcia skierowane są do kobiet, uczestniczek projektu pn. „Zróbmy sobie klimat czyli sprawiedliwa transformacja w Sosnowcu”.
- 2.4 Zajęcia prowadzone będą na odpowiednim stopniu intensywności, w zależności od zaawansowania grupy, z którą prowadzone będą ćwiczenia.

3. Uczestnicy:

Uczestnikami zajęć ruchowych dla kobiet będą uczestniczki projektu pn. „Zróbmy sobie klimat czyli sprawiedliwa transformacja w Sosnowcu”, tj. mieszkanki Sosnowca oraz osoby, które uczą się i pracują na terenie miasta Sosnowca. Założeniem projektu jest otwarty nabór oraz swobodny dostęp uczestniczek do działań projektowych i miejsc prowadzenia spotkań.

Zajęcia będą odbywały się w podziale na 7 grup. Zamawiający zastrzega sobie, że podział uczestników w poszczególnych grupach nie musi być równy, przy czym maksymalna liczba osób w grupie to 15 osób. Liczebność grupy będzie uzależniona od indywidualnych potrzeb uczestników projektu.

4. Miejsce realizacji usługi:

Wskazane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - na terenie miasta Sosnowca, z uwzględnieniem siedzib niżej wymienionych klubów transformacji, wskazanych jako orientacyjne miejsce spotkań uczestników zajęć ruchowych. Zajęcia stacjonarne mogą odbywać się w nw. siedzibach Klubów Transformacji, natomiast zajęcia plenerowe będą prowadzone przy wykorzystaniu infrastruktury dzielnic miasta Sosnowca.

Siedziby Klubów Transformacji:

- Klub Transformacji „Centrum”, Sosnowiec, ul. Modrzejowska 42,
- Klub Transformacji „Pogoń”, Sosnowiec, ul. Dietla 7c,
- Klub Transformacji „Milowice”, Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 14,



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Zróbmy sobie klimat, czyli sprawiedliwa transformacja w Sosnowcu

- Klub Transformacji „Niwka”, Sosnowiec, ul. Tuwima 8,
- Klub Transformacji „Konstantynów”, Sosnowiec, ul. Staszica 62,
- Klub Transformacji „Kazimierz”, Sosnowiec, ul. Główna 19,
- Klub Transformacji „Zagórze”, Sosnowiec, ul. Szpitalna 1.

5. Termin realizacji usługi oraz maksymalna liczba godzin świadczonej usługi:

5.1 Rozpoczęcie realizacji usługi: sierpień 2025 r., zakończenie: maj 2026 r.

5.2 Maksymalna liczba godzin – 400. Godzinami można swobodnie dysponować w zależności od poziomu zapotrzebowania danego Klubu Transformacji. Intensywność zajęć w poszczególnych klubach może się zmieniać w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników, biorących udział w projekcie.

5.3 Przedmiot umowy będzie świadczony od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Klubów Transformacji, tj. od 7.30 do 18.00 na podstawie harmonogramów, sporządzonych w uzgodnieniu z MOPS, z zastrzeżeniem iż godziny zajęć prowadzonych w plenerze mogą wykraczać poza ww. godziny pracy klubów.

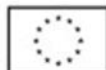
6. Wykonawca zobowiązany jest do:

- 1) zapewnienia w ramach zajęć: wszystkich niezbędnych sprzętów, materiałów do ćwiczeń (za wyjątkiem, będących w posiadaniu Zamawiającego kijów nordic walking);
- 2) prowadzenia dokumentacji wskazanej przez Zamawiającego, tj. miesięcznych harmonogramów zajęć, protokołów odbioru oraz poprawnie wystawionego rachunku/faktury;
- 3) przestrzegania przepisów 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, Nr 119, s.1 wraz ze zmianami).



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Zróbmy sobie klimat, czyli sprawiedliwa transformacja w Sosnowcu