

# Załącznik nr 1

## **Opis przedmiotu zamówienia**

W ramach realizowanego projektu pn. „Wykorzystaj swoją szansę” przewiduję się przeprowadzenie treningu zdrowia, który ma na celu wsparcie rehabilitacji usamodzielniającej mieszkańców Mieszkania chronionego, znajdującego się w Andrychowie, przy ul. Batorego 24 A. Zadanie przewidziane jest dla trzech osób

### **Część 1. Trening zdrowia – teoretyczny**

1. Realizacja łącznie 18 godzin dydaktycznych treningu dla mieszkańców MCH
2. Okres realizacji zadania: **do 28 listopada 2021r.**
3. Trening obejmuje następujące zagadnienia:
   * zasady bezpieczeństwa zdrowego żywienia,
   * dobre i złe nawyki żywieniowe,
   * obliczanie prawidłowej masy ciała,
   * aktywność fizyczna i umysłowa;. spokojny sen – jak wpływa na nasz umysł;
   * racjonalna dieta, właściwości składników pokarmowych;
   * czynniki żywieniowe zapobiegające starzeniu się, wsparcie żywieniowe w leczeniu chorób Wykonawca zobowiązany jest zapewnić oraz ponieść następujące koszty związane z organizacją i realizacją szkolenia:
     1. zapewnić każdemu uczestnikowi treningu/warsztatów odpowiednie materiały wraz z długopisami (tzn. materiały dydaktyczne związane z tematyką treningu/warsztatów, które po zakończeniu treningu/warsztatów przejdą   
        w posiadanie uczestników);
     2. każdemu uczestnikowi zapewnić na własność poradnik związany ze zdrowym trybem życia, zdrowym odżywianiem min. 100 stron, twarda oprawa;
     3. wykonać i przedstawić zamawiającemu szczegółowy program oraz harmonogram szkolenia, konspekt i materiały szkoleniowe dla uczestników,
     4. zapewnić jeden ciepły posiłek każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia i trenerów, zgodnie z preferencjami dietetycznymi (tj. posiłek powinien składać się z dwóch dań: 1. danie zupa, 2. danie posiłek mięsny lub jarski, gdzie wartość obu posiłków nie może być niższa niż 20,00 złotych) oraz dodatkowo ciągły serwis kawowy z poczęstunkiem (kawa rozpuszczalna/parzona, herbata, woda mineralna gazowana/niegazowana, sok, mleko do kawy, ciasto, cukier, soki, kruche ciastka podczas szkoleń, ciasto),
     5. zapewnić prelegentów/trenerów z kompetencjami do prowadzenia warsztatów i ćwiczeń w przedmiotowym zakresie,
     6. przeprowadzić ewaluację szkolenia (**ankiety przedstawiające poziom kompetencji uczestnika przed i po szkoleniu oraz ocena szkolenia)**
     7. opracować i przedłożyć Zamawiającemu w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające odbiór materiałów dydaktycznych, listy poświadczające korzystanie z posiłków i serwisu kawowego, listy poświadczające odbiór certyfikatów, kopie certyfikatów (zaświadczeń o ukończeniu szkolenia) przekazanych uczestnikom, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć,
     8. prowadzić dokumentację wykonanych usług zgodnie z zasadami dokumentowania działań wykonywanych w projektach finansowanych przez Europejski Fundusz Społeczny w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020,
     9. oznakować pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie   
        z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego,
     10. Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia Wykonawca zobowiązany jest do umożliwienia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia, w tym wglądu w przebieg szkolenia oraz pełnego wglądu w dokumentację prowadzonego szkolenia,

### **Część 2. Trening zdrowia – praktyczny**

1. Realizacja łącznie 18 godzin dydaktycznych treningu /warsztatów dla mieszkańców MCH
2. Okres realizacji zadania: **do 28 listopada 2021r.**
3. Głównym celem zajęć jest przygotowanie mieszkańców MCH do samodzielnego przygotowania zdrowego, pożywnego i niedrogiego posiłku, wypracowanie zdrowych nawyków żywieniowych, bez fastfoodów i żywności wysoko przetworzonej oraz zdobyciu wiedzy teoretyczno-praktycznej w zakresie zdrowego żywienia. Nauka umiejętności przygotowania indywidualnych posiłków z wykorzystaniem pozyskanej podczas treningu wiedzy oraz racjonalne robienie zakupów.
4. Wykonawca powinien zapewnić trenera – kucharza, który przygotuje z grupą proste posiłki – 3 przykładowe posiłki w ramach każdego rodzaju posiłku (1 dzień warsztatów– 3 rodzaje śniadania (w tym posiłek na ciepło), 2 dzień warsztatów – 3 możliwości obiadu, 3 dzień warsztatów - kolacja – 3 przykładowe dania (w tym jeden ciepły);
5. Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia produktów i składników potrzebnych do przygotowania posiłków będących przykładem pożywnego śniadania, obiadu i kolacji z produktów ekologicznych, tradycyjnych, bądź charakterystycznych dla danego regionu, które po każdym dniu warsztatów przejdą w posiadanie uczestników .
6. Wykonawca powinien zapewnić artykuły niezbędne do przeprowadzenia warsztatów kulinarnych (m.in. fartuchy, noże, deski do krojenia, obieraczki)

### **Część 3 . Indywidualne działania prozdrowotne dla uczestników:**

1. Wykonawca sfinansuje uczestnikom podstawowe badania lekarskie (morfologia, cukier, cholesterol),
2. Wykonawca sfinansuje uczestnikom indywidualną konsultację z dietetykiem, której produktem będzie opracowanie indywidualnej diety (miesięcznej) dla każdego z mieszkańców MCH uwzględniającej poszczególne schorzenia oraz potrzeby zdrowotne (konsultacja w Andrychowie, przy ul. Batorego 24a)

### **Część wspólna dla wszystkich treningów/warsztatów:**

1. Zajęcia odbywać będą się w sali/kuchni zapewnionej przez zamawiającego, natomiast wykonawca musi pokryć pozostałe koszty,
2. Wykonawca jest obowiązany oznakować pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego,
3. Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia Wykonawca zobowiązany jest do umożliwienia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia, w tym wglądu w przebieg szkolenia oraz pełnego wglądu w dokumentację prowadzonego szkolenia.

### **WAŻNE INFORMACJE DODATKOWE:**

1. Zamawiający zapłaci tylko z faktycznie zrealizowane zajęcia.
2. Każdy trening/warsztat winien być przeprowadzony metodą skupioną na efektach uczenia się z indywidualnym podejściem i wykorzystaniem materiałów uwzgledniających specyficzne potrzeby uczestników, z zachowaniem zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn. Zajęcia powinny być prowadzone przy użyciu języka wrażliwego na płeć.
3. W związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną w Polsce wszystkie treningi i warsztaty powinny być przeprowadzone zgodnie z procedurami bezpieczeństwa, czyli zasadami postępowania zapewniającymi bezpieczeństwo i higienę pracy w trakcie zajęć. Należy wprowadzić wszelkie kroki zmierzające do zminimalizowania zagrożeń zakażenia koronawirusem, równocześnie umożliwiając uczestnikom projektu udział w zajęciach z zakresu aktywizacji społeczno -zawodowej. Zaleca się dostosowanie procedur do wymogów zwiększonego reżimu sanitarnego w warunkach pandemii z jednoczesnym uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawnych, a także rekomendacji/wytycznych GIS.
   1. Pomieszczenia gdzie odbywają się zajęcia powinny być wietrzone co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa.
   2. Zapewnienie środków ochrony osobistej dla uczestników projektu, trenerów oraz środków higienicznych do dezynfekcji rąk i powierzchni, dozownika   
      z płynem do dezynfekcji rąk, kosza na odpady komunalne, mydeł antybakteryjnych (zwłaszcza w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych), ręczników papierowych.
   3. Dezynfekcja powierzchni dotykowych – poręcze, klamki, włączniki światła, uchwyty, poręcze krzeseł i powierzchnie płaskie, w tym blaty stołów oraz używane materiały dydaktyczne.