

Załącznik nr 1 do umowy  
nr ZP.272 .....2023

## ZASADY I TERMINY REALIZACJI ZADAŃ W PROJEKCIE „AKTYWNIEM W GMINIE MARKOWA”

### 1. UWAGI OGÓLNE DO ZADAŃ

- 1) Pojęcie godzina dydaktyczna oznacza jednostkę czasu równą **45 minut**.
- 2) Pojęcie godzina zegarowa oznacza jednostkę czasu równą **60 minut**.
- 3) Wykonawca oznakuje pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi dostępnymi na stronie internetowej:  
<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/promocja/zasady-promocji-i-oznakowania-projektow-1/zasady-promocji-i-oznakowania-projektow-wersja-aktualna-od-1-stycznia-2018-roku/>
- 4) Wszystkie materiały szkoleniowe, karty doradztwa, konspekty zajęć, ankiety ewaluacyjne, miesięczne karty czasu pracy doradców, listy poświadczające obecność i korzystanie ze świadczeń, dzienniki zajęć, pozostała dokumentacja rozliczeniowa każdego z zadań zostanie oznakowana przez Wykonawcę zgodnie z aktualnymi zasadami promocji i oznakowania projektów dla umów podpisanych od 1 stycznia 2018 dostępnymi na stronie internetowej:  
<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/promocja/zasady-promocji-i-oznakowania-projektow-1/zasady-promocji-i-oznakowania-projektow-wersja-aktualna-od-1-stycznia-2018-roku/>
- 5) **Dokumentacja każdego z zadań musi być prowadzona rzetelnie i na bieżąco.** Dokumentacja przekazywana będzie Zamawiającemu przez Wykonawcę w sposób i w terminach wskazanych we wzorze umowy stanowiącym Załącznik do SWZ oraz w niniejszym opisie przedmiotu zamówienia. Zamawiający zastrzega sobie w każdym czasie w okresie realizacji danego zadania prawo do wglądu w dokumentację zadania oraz prawo do żądania kserokopii dowolnej części dokumentacji danego zadania. **Zamawiający zastrzega, że lista poświadczająca uzyskanie świadczeń w ramach danego zadania winna obejmować wszystkie uzyskane świadczenia na jednej liście.**

- 6) Wykonawca przeprowadza ewaluację zajęć – dokonuje oceny szkolenia przed jego rozpoczęciem (ankieta ex ante) i po zakończeniu (ankieta ex post) za pomocą ankiet ewaluacyjnych opracowanych zgodnie z ustaleniami przekazanymi przez Zamawiającego;
- 7) **Zajęcia, warsztaty, usługi indywidualne odbywają się na terenie pomieszczeń wskazanych przez Zamawiającego zlokalizowanych w Markowej. Zamawiający we własnym zakresie zapewnia salę i/lub gabinety do prowadzenia zajęć. Zajęcia w ramach Zadania nr 4 odbywają się na terenie Markowej i okolic a w razie złej pogody Zamawiający we własnym zakresie zapewnia salę.**
- 8) Wykonawca zapewnia w każdym dniu szkolenia dla wszystkich uczestników szkolenia serwis kawowy obejmujący co najmniej: wodę, kawę, herbatę, napoje słodkie i słone przekąski.
- 9) Do realizacji zadania Wykonawca zobowiązany jest zapewnić niezbędne środki i materiały pomocnicze dla wszystkich uczestników.

## 2. OBOWIĄZKI WYKONAWCY: KOORDYNATOR USŁUG

- 1) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić obsługę usług szkoleniowych i doradczych realizowanych na rzecz Zamawiającego w postaci Koordynatora usług zatrudnionego w strukturze Wykonawcy w ramach dowolnej umowy. Funkcję koordynatora może pełnić osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą (właściciel firmy).
- 2) Koordynator usług w imieniu Wykonawcy koordynuje realizację umowy w sprawie zamówienia publicznego. W szczególności odpowiada za terminową realizację usług, terminowy przepływ dokumentacji do Zamawiającego, realizację innych postanowień niniejszego opisu przedmiotu zamówienia.
- 3) Koordynator usług w terminie 5 dni roboczych po podpisaniu umowy w sprawie zamówienia publicznego przedstawi zamawiającemu **harmonogram realizacji zajęć dla poszczególnych zadań** ze wskazaniem godzin, miejsca i osoby prowadzącej dane szkolenie/warsztaty/zajęcia/doradztwo.
- 4) Wykonawca zapewni Zamawiającemu możliwość kontaktu z koordynatorem usług drogą telefoniczną, mailową przez co najmniej 2 godziny dziennie w godzinach pracy Zamawiającego tj. w dni robocze w przedziale godzin między 7.00 a 15.00.

## 3. REALIZACJA USŁUG

### ZADANIE NR 1 – INDYWIDUALNE PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I/LUB PRAWNE I/LUB TERAPEUTYCZNO - REHABILITACYJNE

- 1) Zadanie obejmuje **poradnictwo indywidualne**:
  - a) psychologiczne, prawne, terapeutyczno-rehabilitacyjne
  - b) pomoc w uzyskaniu informacji umożliwiających poruszanie się po różnych systemach wsparcia, z których korzystanie jest niezbędne do sprawowania wysokiej jakości opieki i odciążenia opiekunów faktycznych.

- 2) Wykonawca składając ofertę przyjmuje do wiadomości, że Zamawiający może dokonać swobodnego wyboru zakresów tematycznych indywidualnego poradnictwa spośród wskazanych pkt 1). tzn. że dany zakres może nie zostać zrealizowany.
- 3) Usługa obejmuje łącznie **100 godzin zegarowych** (średnio po około 10 godzin zegarowych na każdego z 10 uczestników).
- 4) Forma przeprowadzonych zajęć – konsultacje indywidualne.
- 5) łączna liczba osób – 10 osób.

**Uwaga. Maksymalna liczba godzin zegarowych – 100 godzin zegarowych (średnio po około 10 godzin na każdego z 10 uczestników). Minimalna liczba godzin – 75 h.**

- 6) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy w sprawie zamówienia do 15.12.2023 r.

## ZADANIE NR 2 – SZKOLENIE DLA OPIEKUNÓW FAKTYCZNYCH

- 1) Zadanie obejmuje szkolenie w zakresie:
  - a) Radzenie sobie ze stresem i formy wsparcia. Szkolenie obejmujące źródła stresu, techniki radzenia sobie ze stresem, warsztaty relaksacyjne oraz integracja z innymi uczestnikami. Szkolenie obejmuje 28 godzin zajęć.
  - b) Pierwsza pomoc przedmedyczna i metody pielęgnacji. Szkolenia obejmujące zasady udzielania pierwszej pomocy, dokonywanie oceny stanu, nabycie umiejętności ratunkowych, zasady i techniki pielęgnacji, metody aktywizacji OPW. Szkolenie obejmuje 12 godzin zajęć.
- 2) Zajęcia dla zadania obejmują następującą tematykę:
  - a) Rola opiekuna w zaspokojeniu podstawowych potrzeb pielęgnacyjnych OS/PWwCF (potrzeba czystości, odżywiania, wydalania, termoregulacji, ruchu i wypoczynku, bezpieczeństwa)
  - b) Zasady ułatwiające pielęgnację OS/PWwCF z wykorzystaniem sprzętu pielęgnacyjnego.
  - c) Potrzeby psychiczne, w tym bezpieczeństwa psychicznego i społeczne OS/PWwCF
  - d) Właściwa komunikacja z OS/PWwCF (niepełnosprawnym słuchowo, wzrokowo, intelektualnie, ruchowo, w terminalnych stanach choroby)
  - e) Metody i techniki wzmocnienia komunikacji OS/PWwCF z otoczeniem, minimalizacji izolacji społecznej, w tym związanej z pandemią COVID-19
  - f) Standardy postępowania z OS/PWwCF ze schorzeniami m.in. narządów ruchu, zreumatoidalnym zapaleniem stawów, po udarze mózgu, po zawale serca i schorzeniami kardiologicznymi, ze stwardnieniem rozsianym, ze schorzeniami typu Demencja, Parkinson, Alzheimer (zakres dostosowany do potrzeb uczestników danej gr. szkol.)
  - g) Zabiegi higieniczne w warunkach domowych (np. w obrębie łóżka, toaleta ciała w łóżku i w łazience, mycie głowy os. leżącej, toaleta intymna, profilaktyka zakażeń).

- h) Zasady prawidłowego przemieszczania i karmienia OS/PwwCF w różnych sytuacjach położenia i możliwości psychomotorycznych z wykorzystaniem sprzętu wspomagającego, pomoc w przyjmowaniu leków
  - i) Zasady segregacji i utylizacji środków opatrunkowych i medycznych.
  - j) Metody i techniki rehabilitacji prowadzonej w warunkach dom. z wykorzystaniem dostępnych zasobów w środowisku dom. w odniesieniu do schorzeń OS/PWwCF, którymi opiekują się uczestnicy szkolenia.
  - k) Instruktaż właściwego wykonywania ćwiczeń usprawniających w środowisku domowym dostosowanych do stanu zdrowia, niepełnosprawności, wieku OS/PWwCF, którymi opiekują się uczestnicy szkolenia.
  - l) Metody i techniki rehabilitacji pocovidowej w warunkach domowych ukierunkowane na poprawę wydolności wysiłkowej i krążeniowej, sprawności oddechowej, siły mięśniowej i ogólnej sprawności fizycznej.
- 3) Zajęcia obejmują 10 spotkań po 4 godziny dydaktyczne dla 1 grupy szkoleniowej 10 osób.
- 4) Do realizacji zadania Wykonawca zobowiązany jest zapewnić niezbędne środki i materiały pomocnicze dla wszystkich uczestników oraz materiały niezbędne do prowadzenia zajęć.
- 5) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia.
- 6) łączna liczba osób – **10 osób**.
- 7) łączna liczba certyfikatów – 10.
- 8) łączna liczba godzin dydaktycznych – **40 godz.**
- Uwaga: Wykonawca zobowiązany jest do wykonania usługi w pełnym wymiarze tj. 40 godzin dydaktycznych**
- 9) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy do 30.06.2023 r.

### ZADANIE NR 3 – ZAJĘCIA W ZAKRESIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ DLA PODOPIECZNYCH

- 1) Zajęcia grupowe z integracji społecznej jako czas dla seniorów (20 uczestników Klubu Seniora) – prowadzenie warsztatów, zajęć i gier edukacyjnych oraz rozrywkowych.
- 2) Warsztaty, których celem jest zachowanie, ponowne nabywanie oraz rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych, fizycznych, rzeczowych. Zajęcia w ramach warsztatów motywują do aktywnego i kreatywnego spędzania wolnego czasu, przeciwdziałają depresyjności i poprawiają funkcjonowanie w codziennym życiu. Zajęcia dotyczą obszaru związanego z motoryką (małą i dużą), procesami poznawczymi, zmysłami oraz komunikacją interpersonalną.
- 3) Do realizacji warsztatów Wykonawca zobowiązany jest zapewnić materiały pomocnicze dla wszystkich uczestników, m.in. gry, krzyżówki, sudoku, memory, łamigłówki, pomoce sensoryczne, materiały biurowe lub wszystkie inne niezbędne do prowadzenia zajęć.
- 4) Zajęcia obejmują 75 spotkań po 4 godziny dydaktyczne dla 20 osób. Razem 300 godzin dydaktycznych.

- 5) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia.
- 6) łączna liczba osób – 20 osób.
- 7) łączna liczba certyfikatów – 20.
- 8) łączna liczba godzin dydaktycznych – 300 godzin dydaktycznych (300 x 45 minut).

**Uwaga: Wykonawca zobowiązany jest do wykonania usługi w pełnym wymiarze tj. 300 godzin dydaktycznych.**

- 9) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego do 15.12.2023 r.

#### ZADANIE NR 4 – ZAJĘCIA W ZAKRESIE ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

- 1) Zajęcia grupowe ze zdrowego trybu życia dostosowane do możliwości i kondycji uczestników Klubu (20 uczestników Klubu Seniora). Zajęcia w formie ruchowej i zajęcia fizyczne prowadzone przez rehabilitanta.
- 2) Celem zajęć jest praktyczna nauka zajęć aktywnościowych. W ramach zajęć trener zorganizuje krótkie (1 – 2 km) i dłuższe (2-5 km) zajęcia typu np. gimnastyka, spacer, połączone z praktycznymi treningami typu nordic – walking.
- 3) Usługa obejmuje maksymalnie 250 godzin dydaktycznych zajęć (125 spotkań x 2 h każde)

**Uwaga: Wykonawca zobowiązany jest do wykonania usługi w pełnym wymiarze tj. 250 godzin dydaktycznych.**

- 4) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia.
- 5) łączna liczba osób – 20 osób.
- 6) łączna liczba godzin dydaktycznych – 250 godzin dydaktycznych (250 x 45 minut).
- 7) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego do 15.12.2023 r.

#### ZADANIE NR 5 – ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE PASJE I ZAINTERESOWANIA

- 1) Warsztaty, rozwijające pasje, zainteresowania, zdolności artystyczne motywujące do działania i aktywności, rozwijające umiejętności interpersonalne, stymulujące procesy poznawcze. Zajęcia grupowe (dla 20 uczestników Klubu Seniora), tematyczne na podstawie wybranych zainteresowań grupy np. obsługa komputera, szydełkowanie, robótki ręczne, malowanie, spotkania z poezją, teatralne, bibułkarstwo, wiklinę papierową, tworzenie ozdób wielkanocnych/ bożonarodzeniowe, papieroplastykę, ozdoby z filcu, dekoracje z gipsu, ceramikę, makramę.
- 2) Do realizacji warsztatów Wykonawca zobowiązany jest zapewnić niezbędne środki i materiały pomocnicze dla wszystkich uczestników, m.in. bibułę, gips, filc, włóczki, nici, wiklinę papierową, ozdoby, ceramikę, farby, pędzle, kleje, masy plastyczne, materiały biurowe lub wszystkie inne niezbędne do prowadzenia zajęć.
- 3) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia.
- 4) łączna liczba osób – 20 osób.
- 5) łączna liczba certyfikatów – 20.

- 6) łączna liczba godzin dydaktycznych – 250 godzin dydaktycznych (250 x 45 minut).  
**Uwaga: Wykonawca zobowiązany jest do wykonania usługi w pełnym wymiarze tj. 250 godzin dydaktycznych.**
- 7) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy w sprawie zamówienia publicznego do 15.12.2023 r.

#### ZADANIE NR 6 – PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

- 1) Realizacja grupowych konsultacji podopiecznych z psychologiem.
- 2) Zadanie obejmuje poradnictwo psychologiczne – udzielanie seniorom, uczestnikom Klubu Seniora pomocy psychologicznej na temat radzenia sobie ze stresem, z chorobą, samotnością, itp.
- 3) Usługa obejmuje łącznie **200 godzin dydaktycznych** (dla 20 uczestników przez okres 10 miesięcy).
- 4) **Uwaga: Wykonawca zobowiązany jest do wykonania usługi w pełnym wymiarze tj. 200 godzin dydaktycznych.**
- 5) Do realizacji zadania Wykonawca zobowiązany jest zapewnić niezbędne środki i materiały pomocnicze dla wszystkich uczestników, w tym m.in. materiały biurowe lub inne niezbędne do prowadzenia zajęć.
- 6) Forma przeprowadzonych zajęć – konsultacje grupowe.
- 7) łączna liczba osób – 20 osób.
- 8) Realizacja zadania: w terminie od dnia zawarcia umowy w sprawie zamówienia do 15.12.2023 r.