**Załącznik nr 8**

**Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia**

**Zadanie nr 1: Świadczenie usługi coachingu dla uczestników projektu uwzględniając specyfikę grupy docelowej – Klub Seniora Suków.**

Celem sesji coachingowych jest pomoc w lepszym przystosowaniu się osób starszych do nowej sytuacji społecznej i rodzinnej, opracowanie IPW, praca nad pokonywaniem trudności i kryzysów charakterystycznych dla tego okresu życia, wsparcie w przechodzeniu przez zmiany fizyczne, psychiczne i duchowe jakie niesie za sobą starość.

**Zakres tematyczny**: Tematyka i zakres sesji coachingowych dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestnika.

**Liczba uczestników: 80** uczestników projektu

**Ilość godzin**:

Suków (20 osób) - ogółem 312h

Usługa powinna być realizowana w dniach od poniedziałku do piątku nie wcześniej niż od godz. 10.00 i nie później niż do godz. 20.00.

**Zadanie nr 2: Świadczenie usługi pielęgniarskiej w Klubie Seniora Daleszyce dla uczestników projektu uwzględniając specyfikę grupy docelowej.**

Ilość godzin:

Daleszyce (30 osób) - 720h

Usługa powinna być realizowana w dniach od poniedziałku do piątku nie wcześniej niż od godz. 10.00 i nie później niż do godz. 20.00

Zakres zadań wykonywanych w ramach usługi pielęgniarskiej obejmuje przede wszystkim:

1. Doradztwo w zakresie higieny,
2. Doradztwo w sprawach żywieniowych istotnych dla osób niesamodzielnych, określanie odpowiednich diet,
3. Współpraca z trenerem ruchu,
4. Doradztwo i propagowanie zdrowego stylu życia
5. Prowadzenie obserwacji stanu zdrowia mieszkańca (stan somatyczny i psychiczny),

**Zadanie nr 3: Świadczenie usługi pielęgniarskiej w Klubie Seniora Suków dla uczestników projektu uwzględniając specyfikę grupy docelowej.**

Ilość godzin:

Suków (20 osób) - 480h

Usługa powinna być realizowana w dniach od poniedziałku do piątku nie wcześniej niż od godz. 10.00 i nie później niż do godz. 20.00.

Zakres zadań wykonywanych w ramach usługi pielęgniarskiej obejmuje przede wszystkim:

1. Doradztwo w zakresie higieny,
2. Doradztwo w sprawach żywieniowych istotnych dla osób niesamodzielnych, określanie odpowiednich diet,
3. Współpraca z trenerem ruchu,
4. Doradztwo i propagowanie zdrowego stylu życia
5. Prowadzenie obserwacji stanu zdrowia mieszkańca (stan somatyczny i psychiczny

**Zadanie nr 4: Świadczenie usługi pielęgniarskiej w Klubach Seniora Smyków, Cisów i Komórki dla uczestników projektu uwzględniając specyfikę grupy docelowej.**

Ilość godzin:

1. Smyków (10 osób) - 240h
2. Cisów (10 osób) - 240h
3. Komórki (10 osób) - 240h

Usługa powinna być realizowana w dniach od poniedziałku do piątku nie wcześniej niż od godz. 10.00 i nie później niż do godz. 20.00.

Zakres zadań wykonywanych w ramach usługi pielęgniarskiej obejmuje przede wszystkim:

1. Doradztwo w zakresie higieny,
2. Doradztwo w sprawach żywieniowych istotnych dla osób niesamodzielnych, określanie odpowiednich diet,
3. Współpraca z trenerem ruchu,
4. Doradztwo i propagowanie zdrowego stylu życia
5. Prowadzenie obserwacji stanu zdrowia mieszkańca (stan somatyczny i psychiczny

**Zadanie nr 5: Osoba prowadząca zajęcia ruchowe dla uczestników projektu uwzględniając specyfikę grupy docelowej.**

**Zakres tematyczny:** Poprawa i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu, zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (otyłość, choroby układu krążenia), usprawnianie ind. dysfunkcji ruchowych, ćwiczenia w bólach kręgosłupa, a także aktywnie ćwiczą na przyrządach np. rowerki, piłki, kijki nordic walking.

**Liczba uczestników: 80** uczestników projektu

**Ilość godzin**:

Umowa zlecenie: 5 KS x 8h x 24mce= 960h

Ilość godzin w podziale na poszczególne kluby:

1. Daleszyce (30 osób) - 192h,
2. Suków (20 osób) - 192h,
3. Smyków (10 osób) - 192h,
4. Cisów (10 osób) - 192h,
5. Komórki (10 osób) - 192h

Usługa powinna być realizowana w dniach od poniedziałku do piątku nie wcześniej niż od godz. 10.00 i nie później niż do godz. 20.00.

Zakres zadań

- prowadzenie zajęć ruchowych, odpowiednich dla osób starszych,

- dobór odpowiednich ćwiczeń, uwzględniających indywidualne predyspozycje uczestników oraz stan zdrowia,

- dobór ćwiczeń eliminujących bóle kręgosłupa

W ramach tych zajęć prowadzący będzie miał za zadanie pomoc seniorom w działaniach mających na celu:

- poprawę i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu,

- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (otyłość, choroby układu krążenia),

- usprawnianie indywidualnych dysfunkcji ruchowych,

- aktywnie ćwiczenia na przyrządach np. rowerki, piłki, kijki nordic walking.