

Wykaz planowanych zajęć znajduje się w poniższej tabeli:

Lp.	Nazwa zajęć	Zakres merytoryczny	Ilość uczestników	Ilość godzin	Miejsce realizacji	Forma zajęć	Wymagane kwalifikacje osoby prowadzącej
1.	Warsztaty manualne	<p>1. Szydełkowanie, robótki na drutach na poprawę zdolności manualnych.</p> <p>2. Mydlarstwo dla relaksu.</p> <p>3. Prace plastyczne.</p> <p>4. Nauka technik rysunkowych i malarskich.</p> <p>5. Wykonywanie kartek okolicznościowych. Oraz inne zajęcia pobudzające aktywność twórczą seniorów.</p> <p>Sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Zamawiający</p>	1 grupa 15 osób	średnio 3 godziny w tygodniu na grupę, łącznie 276 godzin	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.

		konsultując zakres w Wykonawcą					
2.	Warsztaty kulinarne	1. zajęcia, które pozwolą na przygotowanie zdrowych przekąsek i posiłków Sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Zamawiający konsultując zakres w Wykonawcą	1 grupa 15 osób	średnio 3 godziny w miesiącu na grupę, łącznie 69 godzin	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
3.	Warsztaty florystyczne/ogrodnicze	1. wykonywanie kompozycji florystycznych, 2. wykonywanie kompozycji wegetatywnych, 3. wykonywanie wianków. Materiały do zajęć zapewnia Zamawiający konsultując zakres w Wykonawcą	1 grupa 15 osób	średnio 3 godziny w miesiącu na grupę, łącznie 69 godzin	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
4.	Zajęcia gimnastyczno-ruchowe	1. Elementy gimnastyki podstawowej (w pomieszczeniu i na zewnątrz). 2. Spacery i marsze (nordic	1 grupa 15 osób	średnio 2 godziny w tygodniu na grupę, łącznie	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub

		walking). 3. joga i pilates. 4. choreoterapia . 5. rajdy, wycieczki piesze.		184 godziny			posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
5.	Zajęcia muzyczne/śpiew	1. Nauka prawidłowej emisji głosu, pomoc w kreacji stylu i doboru repertuaru, przygotowanie do występów scenicznych, ćwiczenia wokalne. Sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Zamawiający konsultując zakres w Wykonawcą	1 grupa 15 osób	średnio 2 godziny w miesiącu na grupę, łącznie 46 godzin	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
6.	Zajęcia komputerowe	1. Podstawy obsługi komputera. 2. Praca z systemem Windows. 3. Tworzenie dokumentów tekstowych i przeglądanie stron	1 grupa 15 osób	średnio 6 godzin w miesiącu na grupę, łącznie 138 godzin	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w

		<p>internetowych. 4. Obsługa arkuszy kalkulacyjnych. 5. Zakupy w sklepach internetowych i korzystanie z bankowości internetowej. 6. Tworzenie prezentacji multimedialnych.</p> <p>Sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Zamawiający konsultując zakres w Wykonawcą</p>					<p>prowadzeniu podobnych zajęć.</p>
7.	<p>Grupowe spotkania ze specjalistami (kardiolog, urolog, neurolog)</p>	<p>1. Przybliżenie seniorom profilaktyki, diagnozowania i leczenia chorób wieku podeszłego. 2. Zwiększenie wiedzy seniorów na tematy zdrowotne, uzyskanie kontaktu ze specjalistami i możliwość rozwiania wątpliwości w kwestiach zdrowotnych. 3. Wielokierunkowe</p>	<p>Zgodnie z zapotrzebowaniem</p>	<p>Średnio 1 godzinę w miesiącu na grupę, łącznie 25,5 godziny</p>	<p>Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny</p>	<p>Zajęcia grupowe</p>	<p>Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.</p>

		działania prowadzące do prowadzenia zdrowego trybu życia i przełamania barier w relacji pacjent – lekarz.					
8.	Poradnictwo specjalistyczne - psycholog	<p>1. Uświadomienie specyfiki potrzeb i ograniczeń wynikających z wieku.</p> <p>2. Pokazanie sposobów radzenia sobie ze wszystkimi barierami funkcjonalnymi i psychicznymi w wieku senioralnym.</p> <p>3. Poprawę lub utrzymanie kondycji fizycznej i psychicznej.</p> <p>4. Motywowanie seniorów do szeroko rozumianej aktywności.</p>	Zgodnie z zapotrzebowaniem	średnio 1,5 godziny w miesiącu, łącznie 34,5 godziny	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia indywidualne	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie poszczególnych zajęć lub posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.