

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. 2. Mydlarstwo dla relaksu. 3. Prace plastyczne. 4. Nauka technik rysunkowych i malarskich. 5. Wykonywanie kartek okolicznościowych. Oraz inne zajęcia pobudzające aktywność twórczą seniorów.</p> <p><u>Dla punktu 1:</u> sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Zamawiający konsultując zakres w Wykonawcą.</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 zajęć lub/oraz posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.

		Dla punktów 2-5: sprzęt i materiały do zajęć zapewnia Wykonawca.					
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 zajęć lub/oraz posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
3.	Warsztaty florystyczne/ogrodnicze	1. wykonywanie kompozycji florystycznych, 2. wykonywanie kompozycji wegetatywnych, 3. wykonywanie wianków. 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 zajęć lub/oraz posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
	Zajęcia gimnastyczno-	1. Elementy gimnastyki podstawowej (w	1 grupa 15 osób	średnio 2 godziny	Klub Seniora w Osięcinach,	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji

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

		<p>tekstowych i przeglądanie stron 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>		godzin	Osięciny		doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.
7.	Grupowe spotkania ze specjalistami (kardiolog, urolog, neurolog)	<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>	Zgodnie z zapotrzebowaniem	Średnio 1 godzinę w miesiącu na grupę, łącznie 25,5 godziny	Klub Seniora w Osięcinach, ul. Traugutta 1, 88-220 Osięciny	Zajęcia grupowe	Posiadanie kwalifikacji pozwalających na prowadzenie spotkań oraz posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych spotkań.

		działania prowadzące do prowadzenia zdrowego trybu życia i przełamania barier w relacji pacjent – lekarz.					
8.	Poradnictwo specjalistyczne - psycholog	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie specyfiki potrzeb i ograniczeń wynikających z wieku. 2. Pokazanie sposobów radzenia sobie ze wszystkimi barierami funkcjonalnymi i psychicznymi w wieku senioralnym. 3. Poprawę lub utrzymanie kondycji fizycznej i psychicznej. 4. Motywowanie seniorów do szeroko rozumianej aktywności. 	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 zajęć lub/oraz posiadanie doświadczenia w prowadzeniu podobnych zajęć.