

Lipsko, dnia 21.09.2018 r.

SZACOWANIE WARTOŚCI

Niniejsze szacowanie wartości ma na celu zbadanie rynku i nie jest zobowiązaniem do zawarcia umowy.

W związku z realizacją projektu przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lipsku pod nazwą „Razem łatwiej” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014 – 2020 w ramach Osi Priorytetowej IX „Wspieranie włączenia społecznego i walka z ubóstwem”, Działania 9.1. „Aktywizacja społeczno-zawodowa osób wykluczonych i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu”, zwracamy się z prośbą o złożenie oferty szacowania wartości na realizację zamówienia:

1. Określenie przedmiotu zamówienia:

Organizacja usług aktywnej integracji o charakterze społecznym w projekcie „Razem łatwiej”

2. Termin realizacji zamówienia: od dnia zawarcia umowy w sprawie niniejszego zamówienia do dnia 31.05.2019r.

3. Sposób złożenia oferty szacowania wartości: Ofertę szacowania wartości należy złożyć osobiście, przesłać elektronicznie lub listownie na adres:

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lipsku
ul. Iłżecka 6, 27-300 Lipsko
tel./fax (48) 378-10-11
e-mail: pcprlipsko@op.pl**

w terminie do 26 września 2018r. do godziny 11:00

Osoba do kontaktu: Pani Barbara Kosanowska tel. 508 245 804

Wycenę proszę złożyć wg załącznika nr 1 do szacowania wartości.

4. Szczegółowe warunki realizacji zamówienia:

Zadania szkoleniowe – usługa aktywnej integracji o charakterze społecznym dla 65 wychowanków pieczy zastępczej i MOS –u (zadania od nr 2 do nr 5 oraz 11)

4.1 Zadanie nr 2 poz. 2- USŁUGA ORGANIZACJI I REALIZACJI TRENINGU INTEGRACJI EMOCJONALNEJ

Założenia;

Celem szkolenia jest poznanie swoich emocji, możliwości i ograniczeń wywołujących emocje negatywne, pozytywne, poznanie sposobów radzenia sobie z emocjami, rola emocji i uczuć w życiu jak również nabycie przez słuchaczy umiejętności i kompetencji społecznych oraz wzmocnienie samooceny, stworzenie klimatu zaufania i bezpieczeństwa, zbudowanie empatii poprzez naukę słuchania.

Zakres tematyczny obejmujący między innymi zagadnienia dostosowane do grupy:

- Integracja i budowanie relacji w grupie,
- dostarczenie wiedzy w zakresie: inteligencji emocjonalnej, rozróżniania uczuć i emocji, dynamiki uczuć oraz ich wpływu na zachowanie,
- aktywne słuchanie (odzwierciedlenie uczuć, parafrazowanie –potwierdzenie zrozumienia, precyzowanie, klaryfikacja-zadawanie pytań, informacja zwrotna,
- umiejętności i predyspozycje uczestników(nabywanie umiejętności współdziałania w grupie, umiejętności wykorzystania swoich mocnych stron, umiejętność mówienia o swoich potrzebach),
- przełamywanie barier emocjonalnych w grupie (budowanie zaufania, przełamywanie barier w kontaktach z drugim człowiekiem, wzmocnienie umiejętności funkcjonowania w grupie społecznej, akceptacja siebie i innych)
- dostarczenie wiedzy i zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno własnymi jak i osób znaczących.

- a) Usługa szkoleniowa obejmuje 96 godzin dydaktycznych (1 h - 45min.) dla 48 osób (4 dni x 6 godzin dydaktycznych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max.14osób) x 4 grupy,
- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – poprzez ćwiczenia/gry/zabawy/wykłady
- c) Łączna liczba osób – 48 osób (4 grupy x max. 14 osób - jedna grupa szkoleniowa),
- d) Podział grup: I grupa uczestników w wieku od 8 do 14 roku życia, natomiast II, III i IV grupa w wieku od 15 do 22 roku życia.
- e) Łączna liczba zaświadczeń/certyfikatów – 48,
- f) Łączna liczba godzin dydaktycznych dla wszystkich grup– 96 h,
- g) Realizacja modułu: dla II i III grupy w wieku od 15 do 22 roku życia w terminie od X – 10.XII 2018r., natomiast w terminie od I – III 2019r. grupa I w wieku od 8 do 14 roku życia i grupa IV w wieku od 15 do 22 roku życia.

Zadania Wykonawcy:

- a) Wykonawca przedstawi dodatkowo min. 2 tematy związane z tematyką treningu integracji emocjonalnej.
- b) Wykonawca może zmienić lub dodać treść szkolenia w uzgodnieniu z Zamawiającym zgodną ze szkoleniem.
- c) Wykonawca zapewni trenerów z kompetencjami do prowadzenia wykładów, warsztatów i ćwiczeń w przedmiotowym zakresie posiadających co najmniej 2 letnie doświadczenie.
- d) Ćwiczenia/gry/zabawy/wykłady odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- e) Wykonawca wystawi uczestnikom szkolenia zaświadczenia/certyfikaty o ukończeniu szkolenia zawierających informację o jego temacie oraz wymiarze godzin;
- f) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy;

- g) Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
- h) Wykonawca zapewni materiały niezbędne do przeprowadzenia gier i zabaw na w/w szkoleniu w zależności od grupy wiekowej realizacje w/w szkolenia.
- i) Wykonawca przedłoży Zamawiającemu scenariusz szkolenia z uwzględnieniem gier i zabaw do akceptacji Zamawiającego.
- j) Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały szkoleniowe do gier i ćwiczeń wraz z prezentacją multimedialną (tzn. materiały szkoleniowe związane z tematyką szkolenia, 48 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (48 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja .
- k) Wykonawca zapewni ciepły posiłek (mięso/ryba -150g, ziemianki/frytki- 150g, zestaw 2 rodzaju surówek- 200g z napojem (sok/woda 500 ml na osobę) lub pizza o średnicy 27cm, każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia (dla zajęć trwających co najmniej 6 godzin dydaktycznych dziennie) oraz deser (owoce lub ciastko – 200g) dla 48 uczestników projektu, trenera oraz 2 opiekunów na szkoleniu wskazanych przez Zamawiającego.
- l) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego salę szkoleniową dostosowaną również do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością (jeśli takie osoby są w grupie) wyposażoną w sprzęt nagłaśniający, rzutnik multimedialny, laptop, ekran na statywie, papier do flipczartu, flipczart. Powinny mieścić minimalnie 15 osób. Powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- m) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
- n) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
- o) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi ma opracować i przedłożyć Zamawiającemu raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające odbiór materiałów dydaktycznych, listy poświadczające korzystanie z ciepłego posiłku, listy poświadczające odbiór certyfikatów, kopie certyfikatów (zaświadczeń o ukończeniu szkolenia) przekazanych uczestnikom, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata

2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja

- p) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz z drogą do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
- q) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
- r) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min.40szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.
- s) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.2 Zadanie nr 2 –USŁUGA ORGANIZACJI I REALIZACJI TRENINGU ZASTĘPOWANIA AGRESJI

Założenia:

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników zajęć wiedzy i umiejętności w zakresie sposobów radzenia sobie ze agresją jak również celem warsztatu jest modyfikowanie zachowań wychowanków przejawiających agresję lub inne zaburzone zachowania, nauczenie umiejętności alternatywnych wobec agresji oraz sposobów kontrolowania gniewu i bardziej efektywnych sposobów myślenia, uczenie norm moralnych i wartości społecznie aprobowanych. Nabycie umiejętności budowania prawidłowych relacji w grupie, rozwój samokontroli w sytuacjach trudnych.

Szkolenie obejmuje między innymi następującą tematykę dostosowaną do grupy:

- **Psychologiczne i społeczne metody radzenia sobie z agresją** (czym jest agresja, przyczyn zachowań agresywnych, zachowania agresywne – inscenizacja, wykształcenie umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z sytuacją przemocy i agresji psychologiczne metody radzenia sobie z agresją),
 - **Sposoby efektywnego radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem** (zapobieganie powstawaniu negatywnych emocji w kontaktach interpersonalnych, czym jest stres, przyczyny stresu, omówienie zjawiska stresu, omówienie indywidualnych predyspozycji sprzyjających konstruktywnemu radzeniu sobie ze stresem w sytuacjach życia codziennego redukcja stresu,
 - **Obrona własnych praw oraz swojego zdania** (obrona praw - dyspozycja i umiejętność obrony swych praw i odmowy wobec nieuzasadnionych roszczeń, postawy asertywne w relacjach interpersonalnych, umiejętności wyrażania własnych emocji),
- **Reagowanie na niepowodzenia własne oraz presję grupy** (rozwijanie zdolności do samokontroli i samooceny własnego zachowania, metody radzenia sobie z krytyką oraz niepowodzeniami, umiejętność radzenia sobie z naciskiem grupy).
 - a) Usługa szkoleniowa obejmuje 96 godzin dydaktycznych (1 godzina/45min.) dla 48 osób (4 dni x 6 godzin dydaktycznych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max.14osób) x 4 grupy;

- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia/odgrywanie scenek/zabawa/wykłady ;
- c) Łączna liczba osób – 48 osób (4 grupy x 14 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- d) Podział grup: I grupa uczestników w wieku od 8 do 14 roku życia, natomiast II, III i IV grupa w wieku od 15 do 22 roku życia;
- e) Łączna liczba certyfikatów – 48;
- f) Łączna liczba godzin dydaktycznych dla wszystkich grup – 96 h;
- g) Realizacja modułu: dla II i III grupy w wieku od 15 do 22 roku życia w terminie od XI – XII 2018r., natomiast w terminie od I – II 2019r grupa I w wieku od 8 do 14 roku życia i grupa IV w wieku od 15 do 22 roku życia.

Zadania Wykonawcy:

- a) Wykonawca przedstawi dodatkowo min. 2 tematy związane z tematyką treningu zastępowania agresji.
- b) Wykonawca może zmienić treść szkolenia w uzgodnieniu z Zamawiającym zgodną ze szkoleniem.
- c) wykonawca zapewni trenerów z kompetencjami do prowadzenia wykładów, warsztatów i ćwiczeń w przedmiotowym zakresie posiadających co najmniej 2 letnie doświadczenie.
- d) Zajęcia/gry/zabawy/wykłady odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- e) Wykonawca wystawi uczestnikom szkolenia zaświadczenia/certyfikaty o ukończeniu szkolenia zawierających informację o jego temacie oraz wymiarze godzin;
- f) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy;
- g) Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- h) Wykonawca zapewni materiały niezbędne do przeprowadzenia gier i zabaw na w/w szkoleniu w zależności od grupy wiekowej realizacji w/w szkolenia.
- i) Wykonawca przedłoży Zamawiającemu scenariusz proponowanych zajęć z uwzględnieniem gier i zabaw na realizację w/w szkolenia do akceptacji Zamawiającego.
- j) Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały szkoleniowe do gier i ćwiczeń wraz z prezentacją multimedialną (tzn. materiały szkoleniowe związane z tematyką szkolenia, 48 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (48 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja .
- k) Wykonawca zapewni ciepły posiłek (mięso/ryba -150g, ziemianki/frytki- 150g, zestaw 2 rodzaju surówek- 200g z napojem (sok/woda 500 ml na osobę) lub pizza o średnicy 27cm, każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia (dla zajęć trwających co najmniej 6 godzin dydaktycznych dziennie) oraz deser (owoce lub ciastko – 200g) dla 48 uczestników projektu, trenera oraz 2 opiekunów na szkoleniu wskazanych przez Zamawiającego.
- l) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego salę szkoleniową dostosowaną również do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością (jeśli takie osoby są w grupie) wyposażoną

- w sprzęt nagłaśniający, rzutnik multimedialny, laptop, ekran na statywie, papier do flipczartu, flipczart. Powinny mieścić minimalnie 15 osób. Powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- m) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
 - n) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
 - o) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi ma opracować i przedłożyć Zamawiającemu raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające odbiór materiałów dydaktycznych, listy poświadczające korzystanie z ciepłego posiłku, listy poświadczające odbiór certyfikatów, kopie certyfikatów (zaświadczeń o ukończeniu szkolenia) przekazanych uczestnikom, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
 - p) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz z drogą do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
 - q) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
 - r) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min. 40szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.
 - s) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.3. USŁUGA ORGANIZACJI I REALIZACJI WARSZATÓW INTEGRACJI SPOŁECZNEJ - usługa szkoleniowa obejmuje: 136 h dydaktycznych w tym : wizaż 72h i warsztaty zdrowego odżywiania 64h

4.3.1 Wizaż;72 godziny dydaktyczne

Założenia;

Celem jest nabycie podstawowych umiejętności współpracy i kształtowania kompetencji społecznych oraz pobudzenie do zamiłowania zawodu wizażysty. Nabycie nawyków dbałości o swój wizerunek.

Tematyka szkolenia dostosowana do grupy:

- analiza kolorystyczna, typy urody uczestnika projektu. (jesień, zima, lato, wiosna),
- warsztat wizażysty aparatura, narzędzia niezbędne do wykonywania zawodu,
- wykonanie makijażu dla każdej uczestniczki/ka i omówienie cech dobrego makijażu – 1 technika wybrana przez wizażystę w uzgodnieniu z uczestnikiem,
- nietrwałe przekształcenie struktury włosa,
- wykonywanie zabiegu manicure malowanie paznokci min. 2 technikami.

Wykonawca zapewni każdemu uczestnikowi szkolenia:

Zestaw damski 27 kompletów :

- kuferek kosmetyczny- cztery półki, 2 zamki, kuferek ma mieścić lampe UV 36W
- zestaw Semilac do manicure hybrydowego w tym: lampa UV 36W, baza top, 3 lakiery różne, odtłuszczacz i zmywacz z acetonem,
- paleta cieni do powiek min. 24 kolory,
- pęseta,
- cążki,
- pilniczki do paznokci (prosty 80/80-2szt., banan 100/180-2szt.,
- pędzel do pudru,
- pędzel ścięty do brwi,
- aplikatory do cieni – 6szt.,
- pędzelek do ust,
- eyeliner,
- tusz do rzęs,
- puder brązujący,
- płyn do demakijażu,
- pomadki- różne kolory min. 3szt.,
- błyszczki min. 3szt.,
- lusterko do makijażu- klasyczne obrotowe lusterko na stabilnej metalowej nóżce,
- lakiery do paznokci min. 5 szt. różne kolory,
- mleczko do demakijażu,
- grzebień,
- szampon do włosów,
- lakier do włosów
- Materiały ochronne do zajęć praktycznych:
 - opaska kosmetyczna zapinana na rzep,
 - fartuszek fryzjersko-kosmetyczny dla dziewcząt w jasnych kolorach.,

Zestaw męski 21 kompletów :

- kosmetyczka kieszeń główna zapinana na zamek, mniejsza zewnętrzna kieszeń zapinana na zamek, umieszczony uchwyt do dłoni, wysokość 16cm, szerokość 26cm, głębokość 16cm, kolor czarny, 100%poliester,
- płyn po goleniu,
- pianka do włosów,
- szampon męski,
- żel do włosów,
- pianka do golenia,
- grzebień.

Materiały pomocnicze, dydaktyczne i ochronne z chwilą przekazania uczestnikom staną się ich własnością .

Wykonawca powinien zapewnić materiały do prawidłowej realizacji warsztatów:

1. materiały:

- płatki kosmetyczne
- rękawiczki jednorazowe,

- patyczki kosmetyczne,
- ręczniki papierowe,
- chusteczki jednorazowe,
- worki na śmieci,

2. preparaty kosmetyki do prawidłowej realizacji warsztatów:

- mydło w płynie,
- krem do rąk,
- płyn do demakijażu,
- płyn do dezynfekcji,
- apteczkę.

- Usługa szkoleniowa obejmuje 72 godzin zegarowych (1 godzina/60min.) dla 48 osób (3 dni x 6 godzin dydaktycznych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max. 14 osób) x 4 grupy;
- Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia;
- Łączna liczba osób – 48 osób (4 grupy x max.14 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- Łączna liczba godzin zegarowych – 72 h;
- Realizacja modułu: dla II i III grupy w wieku od 15 do 22 roku życia w terminie X - 10. XII 2018r. do I – V 2019r. grupa I w wieku od 8 do 14 roku życia i grupa IV w wieku od 15 do 22 roku życia.

Zadania Wykonawcy:

- Wykonawca zapewni 2 trenerów z kompetencjami do prowadzenia warsztatów i zajęć praktycznych w przedmiotowym zakresie posiadających co najmniej 2 letnie doświadczenie w zakresie wizażysta i fryzjer.
- Wykonawca może zmienić treść szkolenia w uzgodnieniu z Zamawiającym zgodną ze szkoleniem.
- Zajęcia/szkolenia/warsztaty odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy.
- Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja.
- Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały dydaktyczne (podręcznik w wydaniu książkowym o treściach zgodnych z tematyką szkolenia), 48 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (48 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja.
- Wykonawca zapewni ciepły posiłek (mięso/ryba -150g, ziemianki/frytki- 150g, zestaw 2 rodzaju surówek- 200g z napojem (sok/woda 500 ml na osobę) lub pizza o średnicy 27cm, każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia (dla zajęć trwających co najmniej 6 godzin dydaktycznych dziennie) oraz deser (owoce lub ciastko – 200g) dla 48 uczestników projektu, 2 trenerów oraz 2 opiekunów na szkoleniu wskazanych przez Zamawiającego.

- h) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego salę szkoleniową wyposażoną w 2 lustra, 2 fotele, min.1 myjnia fryzjerska, narzędzia i przybory , aparaty do nie trwałego przekształcenia struktury włosów, woda ciepła i zimna, WC dostosowaną również do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością ruchową (jeśli takie osoby są w grupie) Powinny mieścić minimalnie 14 osób. Powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- i) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
- j) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
- k) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi opracować i przedłożyć Zamawiającemu 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. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
- l) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz w drodze do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaże ja Zamawiającemu.
- m) Wykonawca przekaże Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
- n) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min. 40szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaże je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.
- o) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.3.2 WARSZTATY ZDROWEGO ODŻYWIANIA – 64h

Założenia; Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie planowania zdrowego odżywiania i przygotowywania zdrowych posiłków.

Tematyka szkolenia:

- zapoznanie się z zasadami zdrowego odżywiania,
- jak czytać etykiety na produktach,
- umiem wybrać zdrowe produktu,
- zaburzenia żywienia „bulimia, anoreksja, objadanie się, niedożywienie, ortoreksja, obsesja na punkcie wagi,
- co warto pić „nie” napojom energetycznym,
- lubię – nie lubię jak zamieniać produkty,
- zagrożenia wynikające ze spożycia fast-foodów i napojów energetyzujących,
- koszyk produktów – czyli kto co je i czy jest to zdrowe,
- jak odżywianie wpływa na samopoczucie i rozwój,
- dlaczego dzieci borykają się z alergią i ADHD – jak odżywianie wpływa na chorobę,
- degustacje – zdrowe przekąski,
- przygotowanie zdrowego : śniadania, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja z produktów zakupionych w ramach projektu z poczęstunkiem dla każdego uczestnika oraz opiekunów,
- przygotowywanie zdrowych słodkich przekąsek,
- zdrowe napoje – przygotowywanie.

- a) Usługa szkoleniowa obejmuje 64 godzin zegarowych (1 godzina/60min.) dla 48 osób (2 dni x 5 godzin zegarowych oraz 1 dzień x 6 godzin zegarowych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max. 14 osób) x 4 grupy;
- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – warsztaty/ćwiczenia praktyczne ;
- c) Łączna liczba osób – 48 osób (4 grupy x max.14 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- d) Łączna liczba godzin zegarowych – 64 h;
- e) Realizacja modułu: dla II i III grupy w wieku od 15 do 22 roku życia w terminie od X - 10. XII. 2018r., natomiast grupa I w wieku od 8 do 14 roku życia i grupa IV w wieku od 15 do 22 roku życia w terminie od I – V 2019r.

Zadania Wykonawcy

- a) Wykonawca zapewni 2 trenerów z wyższym wykształceniem , kompetencjami do prowadzenia zajęć praktycznych .
- b) Wykonawca może zmienić treść szkolenia w uzgodnieniu z Zamawiającym zgodną ze szkoleniem.
- c) Zajęcia/szkolenia/warsztaty odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- d) Wykonawca zapewni świeże produkty do prawidłowego przeprowadzenia warsztatów w dniu odbywania się warsztatów:

Dzień I – 5h dydaktycznych:

- zapoznanie się z zasadami zdrowego odżywiania,
- jak czytać etykiety na produktach,
- przygotowanie zdrowego śniadania w postaci stołu szwedzkiego,

menu :

śniadanie porcja na 1 osobę ;

➤ **tosty pełnoziarniste z szynką**

- szynka z piersi kurczaka 100g (plasterki),
- sałata 4 liście,
- oregano 1 łyżka,

- ser mozzarella 200g,
- pomidor 200g,
- pieczywo tostowe 4 kromki,
 - **placuszki bananowe i kokosowe**
 - jogurt naturalny 250g,
 - miód pszczeni 50g,
 - mleko 1,5% 250ml,
 - płatki owsiane 100g,
 - banan 300g,
 - jajka 2 szt.,
 - maliny świeże lub mus malinowy 100g,
 - mąka kokosowa odtłuszczona 200g,
 - olej 200ml

Dzień II – 5h dydaktycznych:

- jak odżywianie wpływa na samopoczucie i rozwój,
- lubię nie lubię jak zamieniać produkty,
- przygotowywanie zdrowych przekąsek oraz kolacji w postaci stołu szwedzkiego,

Menu :

kolacja porcja na 1 osobę ;

- **kebab w tortilli**
- tortilla 2szt.,
- sałata 4 liście,
- pomidor 200g,
- czosnek -5g (4 ząbki),
- jogurt naturalny 250g,
- ocet jabłkowy 1łyżka,
 - **sok domowy Kubaś świeży- 350ml**
 - banan 300g,
 - jabłko 300g,
 - marchew 300g

Dzień III – 6h dydaktycznych:

- dlaczego dzieci borykają się z alergią i ADHD,
- co warto pic „nie” napojom energetyzującym przygotowywanie zdrowych soków i napoi,
- przygotowanie obiadu,

menu :

obiad porcja na 1 osobę ;

- **zapienkanka makaronowa z polędwicą z indyka, pieczarkami i serem mozzarella**
- makaron 200g,
- polędwica 200g,
- pieczarki 200g,
- ser mozzarella 200g,
- przyprawy (sól i pieprz),
- por 100g,
- czosnek 3g,

- bazylią 3 listki.
- **siekane kotleciki z kurczaka z papryką i kaszą jaglaną**
- kasza jaglana 150g,
- pierś z kurczaka 200g,
- pieczarki 150g,
- papryka czerwona 250g,
- jaja 2szt.,
- przyprawy (sól, pieprz),
- koperek 24g,
- pomidorki koktajlowe 120g,
- olej 100ml,
- **surówka z tartej marchwi**
- marchew 100g,
- jabłko 2szt.,
- oliwa 50 ml,
- **sok świeży z pomarańczy lub jabłka - 300ml**

Wszystkie przygotowane przez uczestników posiłki zostaną spożyte w grupie w raz z opiekunami w dniu ich przygotowania.

- e) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy.
- f) Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja.
- g) Wykonawca zapewni 48 kpl. + 1 kpl. szkoleniowych na zajęcia grupowe (notes formatu B5 oprawiony w twardą okładkę, długopis z oprawą metalową, teczka skrzydłowa A4, teczka wykonana z twardej tektury o grubości 1mm powlekana folia polpropylenową); które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (48 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- h) Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały dydaktyczne (podręcznik w wydaniu książkowym o treściach zgodnych z tematyką szkolenia), 48 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (48 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja.
- i) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego pomieszczenie kuchenne wyposażone w niezbędny sprzęt do przeprowadzenia prawidłowego warsztatów tj.2 kuchenki gazowe, piekarnik, lodówka, mikser, robot wielofunkcyjny z sokowirówką i wyciskarką do soków, garnek do gotowania na parze, 2 naczynia żaroodporne duże, 2 szt.- sandwich do kanapek, patelnia duża, garnki. Sala ma być również dostosowana do potrzeb uczestników

- z niepełnosprawnością (jeśli takie osoby są w grupie) Powinny mieścić minimalnie 14 osób. Powinna być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- j) Wykonawca zakupi sztucze, noże, kubki, dla każdego uczestnika zestaw obiadowy (talerzyk deserowy, talerz głęboki/miseczka, talerz do drugiego dania). Zakupione przedmioty zostaną na własność uczestników projektu.
- k) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
- l) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
- m) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi opracować i przedłożyć Zamawiającemu raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające odbiór materiałów dydaktycznych, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
- n) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz w drodze do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
- o) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
- p) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min. 40szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.
- q) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.4 USŁUGA ORGANIZACJI I REALIZACJI WARSZTATÓW Z EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

Założenia:

- **Warsztaty z efektywnego uczenia się** Celem szkolenia jest zapoznanie się z technikami efektywnego uczenia się;

Tematyka szkolenia obejmująca między innymi zagadnienia dostosowane do grupy:

- określenie własnych trudności w uczeniu się, wzmocnienie właściwej postawy do nauki,
- wzmocnienie właściwej postawy do nauki,

- wypracowanie umiejętności organizowania i planowania własnej nauki w sposób celowy,
 - nowoczesne sposoby nauki ortograf,
 - graficzne formy wspomaganie procesu uczenia się -filmy,
 - ćwiczenia poprawiające koncentrację uwagi,
 - ćwiczenia wyobraźni- myślenia logicznego i twórczego,
 - techniki zapamiętywania,
 - techniki ułatwiające naukę, polepszające koncentrację, skupienie uwagi i spostrzegania.
- a) szkoleniowa obejmuje 96 godzin dydaktycznych (1 godzina/45min.) dla 40 osób (. 4 dni x 6 godzin dydaktycznych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max.10osób) x 4 grupy;
- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny poprzez ćwiczenia;
- c) Łączna liczba osób – 40 osób (4 grupy x 10 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- d) Łączna liczba certyfikatów – 40;
- e) Łączna liczba godzin dydaktycznych dla wszystkich grup – 96 h;
- f) Realizacja modułu: w terminie od I do V 2019 r.

Zadania Wykonawcy:

- a) Wykonawca zapewni trenerów z kompetencjami do prowadzenia wykładów, warsztatów i ćwiczeń w przedmiotowym zakresie posiadających co najmniej 2 letnie doświadczenie;
- b) Wykonawca może zmienić treść szkolenia w uzgodnieniu z Zamawiającym zgodną ze szkoleniem.
- c) Zajęcia/szkolenia/warsztaty odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- d) Wykonawca wystawi uczestnikom szkolenia zaświadczenia/certyfikaty o ukończeniu szkolenia zawierających informację o jego temacie oraz wymiarze godzin;
- e) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy;
- f) Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- g) Wykonawca zapewni 40 kpl. + 1 kpl. szkoleniowych na zajęcia grupowe (teczka z rączką wykonana z twardej i sztywnej tektury o grubości 2 mm-pokryta folią polipropylenową, notes oprawiony w twardą okładkę, długopis z oprawą metalową , skrypt merytoryczny); które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (40 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- h) Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały szkoleniowe wraz z prezentacją multimedialną (tzn. materiały szkoleniowe związane z tematyką szkolenia, 40 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (40 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego

- Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
- i) Wykonawca zapewni ciepły posiłek (mięso/ryba -150g, ziemianki/frytki- 150g, zestaw 2 rodzaju surówek- 200g z napojem (sok/woda 330 ml na osobę) lub pizza o średnicy 27cm, każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia (dla zajęć trwających co najmniej 6 godzin dydaktycznych dziennie) oraz dodatkowo serwis kawowy z poczęstunkiem: kawa (sypana, rozpuszczalna), herbata (czarna, owocowa), woda/sok – min 2 rodzaje po 500ml na osobę każdego rodzaju, ciastka/ciasto – min 2 rodzaje po 150g na osobę każdego rodzaju, cytryna, cukier, śmietanka do kawy) dla zajęć trwających co najmniej 4 godziny dydaktyczne dziennie;
 - j) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego salę szkoleniową dostosowaną również do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością ruchową (jeśli takie osoby są w grupie) wyposażoną w sprzęt nagłaśniający, rzutnik multimedialny, laptop, ekran na statywie, papier do flipczartu, flipczart. Powinny mieścić minimalnie 10 osób. Powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
 - k) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
 - l) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
 - m) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi opracować i przedłożyć Zamawiającemu 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. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
 - n) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz w drodze do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
 - o) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
 - p) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min. 40szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.

- q) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.5. SZKOLENIE NA KARTĘ ROWEROWĄ I PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

4.5.1 Szkolenie pierwsza pomoc przedmedyczna

Założenia:

- **Szkolenie na kartę rowerową i pierwsza pomoc przedmedyczna**

Celem szkolenia jest zdobycie wiadomości i umiejętności praktycznych w zakresie udzielania pierwszej pomocy przez świadków nagłego zdarzenia o współpracy ze służbami ratowniczymi. Celem zdobycia kart rowerowych jest nabycie wiedzy praktycznej i teoretycznej.

Tematyka szkolenia pierwsza pomoc przedmedyczna;

- rozpoznanie zagrożenia,
- postępowanie z osobą nieprzytomną,
- resuscytacja krążeniowo- oddechowa osób,
- wezwanie pomocy,
- nieurazowe stany zagrożenia życia

- a) usługa szkoleniowa obejmuje 12 godzin dydaktycznych (1 godzina/45min.) dla 40 osób (1 dzień x 6 godzin dydaktycznych dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max.20osób) x 2 grupy;
- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny poprzez ćwiczenia ;
- c) Łączna liczba osób – 40 osób (2 grupy x 20 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- d) Łączna liczba godzin dydaktycznych dla wszystkich grup – 12 h;
- e) Realizacja modułu: w terminie od X do 15. XII 2018r.

4.5.2 Szkolenie na kartę rowerową teoria i praktyka:

- Bezpieczeństwo pieszych,
- Rowerzysta na drodze publicznej,
- Bezpieczeństwo rowerzysty,
- Hierarchia ważności norm, znaków i sygnałów drogowych oraz poleceń , dawanych przez osobę kierującą ruchem,
- Zasady obowiązujące rowerzystów w ruchu drogowym,
- Kultura na drodze,
- Zagrożenia w ruchu drogowym,
- Znaki i sygnały drogowe szczególnie dotyczące rowerzystów,
- Pierwszeństwo przejazdu na skrzyżowaniach,
- Sygnały wysyłane przez różne pojazdy uczestniczące w ruchu drogowym,
- Bezpieczna prędkość,
- Wycieczki rowerowe,
- Zachowanie rowerzysty na drodze dla rowerów.

PRAKTYKA SZKOLENIA NA KARTĘ ROWEROWĄ

- Technika jazdy na rowerze,
- Konserwacja i obsługa roweru,
- Manewry.

- a) usługa szkolenia obejmuje 16 godzin zegarowych (1 godzina/60min.) dla 40 osób (1 dzień x 6 godzin zegarowych (teoria) oraz 2 h (praktyka) dla jednej grupy szkoleniowej liczącej max.20osób) x 2 grupy;
- b) Forma przeprowadzonych szkoleń – zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny poprzez ćwiczenia.;
- c) Łączna liczba osób – 40 osób (2 grupy x 20 osób - jedna grupa szkoleniowa);
- d) Łączna liczba godzin dla wszystkich grup – 16 h;
- e) Łączna liczba kart rowerowych: 40;
- f) Realizacja modułu: w terminie od X do 15 XII 2018r.

Zadania Wykonawcy:

- a) Wykonawca zapewni trenerów z kompetencjami do prowadzenia wykładów, warsztatów i ćwiczeń w przedmiotowym zakresie posiadających co najmniej 2 letnie doświadczenie;
- b) Zajęcia/szkolenia/warsztaty/ćwiczenia odbywać się będą po zajęciach szkolnych również w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki szkolnej.
- c) Wykonawca wystawi uczestnikom szkolenia karty rowerowe/zaświadczenia/certyfikaty o ukończeniu szkolenia zawierających informację o jego temacie oraz wymiarze godzin;
- d) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy;
- e) Wykonawca oznaczy pomieszczenia, w których będą odbywały się zajęcia zgodnie z aktualnymi wytycznymi w zakresie informacji i promocji Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- f) Wykonawca zapewni uczestnikom szkoleń odpowiednie materiały szkoleniowe wraz z prezentacją multimedialną (tzn. materiały szkoleniowe związane z tematyką szkolenia, 40 kpl.+1 kpl., które po zakończeniu szkolenia przejdą w posiadanie absolwentów (40 kpl.) i Zamawiającego w celu dokumentacji prawidłowości realizacji usługi (1 kpl.) opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
- g) Wykonawca zapewni na terenie powiatu lipskiego salę szkoleniową dostosowaną również do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością (jeśli takie osoby są w grupie) wyposażoną w sprzęt nagłaśniający, rzutnik multimedialny, laptop, ekran na statywie, papier do flipczartu, flipczart. Powinny mieścić minimalnie 10 osób. Powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i stoliki, sale dobrze wentylowane lub klimatyzowane. Zamawiający zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia wizji lokalnej miejsca w którym realizowany będzie przedmiot zamówienia w celu potwierdzenia zgodności z zapisami specyfikacji min. 7dni przed rozpoczęciem szkolenia.
- h) Wykonawca zapewni przewóz uczestników z miejsca zamieszkania do miejsca szkolenia i z powrotem do miejsca zamieszkania.
- i) Wykonawca zapewni zwrot kosztów poniesionych przez uczestników szkolenia za zdjęcia do kart rowerowych,
- j) Wykonawca zapewni przewóz 40 uczestników szkolenia na kartę rowerową na egzamin praktyczny.
- k) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach

osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.

- l) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi opracować i przedłożyć Zamawiającemu raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające odbiór materiałów dydaktycznych, listy poświadczające odbiór kart rowerowych/certyfikatów, kopie kart rowerowych/certyfikatów (zaświadczeń o ukończeniu szkolenia) przekazanych uczestnikom, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowsza.eu/promocja
- m) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz w drodze do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
- n) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
- o) Wykonawca udokumentuje przebieg zajęć w formie fotografii (min.20szt.) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej i elektronicznej.
- p) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

4.6. ZAJĘCIA SPORTOWO-RUCHOWE: WYCIECZKI ROWEROWE

Założenia

Celem zajęć rowerowych jest zagospodarowanie czasu wolnego młodzieży w sposób aktywny i bezpieczny, poznanie okolic swojej okolicy, wspomaganie rozwoju psychofizycznego uczniów, rozumienie powodów i sensu starań o własne ciało, sprawność, zdrowie doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

- a) Usługa obejmuje 96 godzin zegarowych (1 h - 60min.) dla 44 osób (16 godzin zegarowych na 1 grupę) x 6 grup;
- b) Forma przeprowadzonych zajęć – wycieczki rowerowe;
- c) Łączna liczba osób – 44osób (6 grupy x max. 6 osób - jedna grupa);
- d) Realizacja modułu: X do 10.XII.2018r.

Zadania Wykonawcy:

- a) Wykonawca zapewni 2 trenerów (1 trener na grupę) z kompetencjami do prowadzenia wycieczek rowerowych w posiadających min. 2 letnie doświadczenie wyższe pedagogiczne, nauczyciel wychowania fizycznego.
- b) Wycieczki rowerowe odbywać się będą w soboty i niedziele oraz w dni wolne od nauki

- szkolnej.
- c) Wykonawca przeprowadzi ewaluację szkolenia na początku i na końcu szkolenia– dokona oceny za pomocą ankiet ewaluacyjnych oraz dokona ich pisemnej analizy.
 - d) Wykonawca przedłoży Zamawiającemu plan wycieczek do akceptacji Zamawiającego.
 - e) Wykonawca zapewni ciepły posiłek (mięso/ryba -150g, ziemianki/frytki- 150g, zestaw 2 rodzaju surówek- 200g z napojem (sok/woda 330 ml na osobę) lub pizza o średnicy 27cm,) każdego dnia dla każdego uczestnika szkolenia (dla wycieczek trwających co najmniej 6 godzin dydaktycznych dziennie) oraz dla wycieczek trwających co najmniej 4 godziny dydaktyczne dziennie (ciepłe napoje kawa, herbata, cukier oraz ciastko/drożdżówka po 2 szt. na osobę lub ciasto 250g na osobę).
 - f) Zamawiający zastrzega sobie prawo dokonywania kontroli realizacji zamówienia, a Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia udziału w szkoleniach lub seminariach osobom wskazanym przez Zamawiającego do przeprowadzenia kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.
 - g) Wykonawca w terminie 7 dni kalendarzowych od zakończenia usługi ma opracować i przedłożyć Zamawiającemu raport z realizacji usługi szkoleniowej oraz listy obecności uczestników na zajęciach w poszczególnych dniach szkolenia, listy poświadczające korzystanie z ciepłego posiłku, ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników szkolenia oraz dziennik zajęć. Wykonawca sporządzi raport po wykonaniu usługi szkoleniowej i dostarczy Zamawiającemu opatrzone logotypami zgodnie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi oznaczenia projektów z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, które umieszczone są na stronie internetowej www.funduszedlamazowska.eu/promocja
 - h) ubezpieczenia każdego uczestnika szkolenia od następstw nieszczęśliwych wypadków powstałych w związku z realizacją usługi oraz z drogą do i z miejsca szkolenia od pierwszego do ostatniego dnia szkolenia na sumę ubezpieczenia 50.000zł na osobę na podstawie imiennej listy sporządzonej przez Zamawiającego i najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem szkolenia przekaze ja Zamawiającemu.
 - i) Wykonawca przekaze Zamawiającemu informacje dotyczące miejsca szkolenia (adres), numer sali w której odbywać się będzie szkolenie wraz z danymi osobowymi trenera prowadzącego zajęcia (imię i nazwisko) oraz harmonogram szkolenia (data i godziny zajęć) na 21 dni przed rozpoczęciem .
 - j) Wykonawca udokumentuje przebieg wycieczki w formie fotografii (min.60 szt. po 10 zdjęć na grupę) oraz przekaze je Zamawiającemu w formie papierowej wraz z opisem i elektronicznej.
 - k) Wykonawca wliczy w cenę szkolenia również inne koszty, które uzna za niezbędne do jego przeprowadzenia.

Z poważaniem
Dyrektor PCPR w Lipsku
Henryka Barbara Kosanowska