

## Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia

### I. Projekt skierowany będzie do pięciu grup odbiorców (124 osoby):

- 2 grupy po 25 osób w wieku 25 – 40 lat cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza, w tym:
  - 1 grupa będzie realizowała projekt w okresie II – VII 2020 r.
  - 1 grupa będzie realizowała projekt w okresie VII – XII 2020 r.;
- 2 grupy po 25 osób w wieku 41 – 60 lat cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza, w tym:
  - 1 grupa będzie realizowała projekt w okresie II – VII 2020 r.
  - 1 grupa będzie realizowała projekt w okresie VII – XII 2020 r.;
- 1 grupa 24 osób w wieku 60+ cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza (zajęcia w okresie VII – XI 2020 r.).

### II. Opis wymagań:

1. Wykonanie analizy masy ciała dla wszystkich uczestników projektu przed rozpoczęciem i po zakończeniu cyklu, tj. 248 analiz, w tym 100 analiz w okresie II – VII 2020 r. i 148 analiz w okresie VII – XII 2020 r.

Analiza masy ciała powinna zawierać:

- wskaźnik BMI
- wiek metaboliczny
- masa mięśni
- beztłuszczowa masa ciała
- % tłuszczu

2. Kwalifikacja lekarska dla wszystkich uczestników projektu na podstawie przeprowadzonej analizy masy ciała przez rozpoczęciem cyklu oraz wywiadu z uczestnikiem projektu.
3. Spotkania grupowe z dietetykiem – 15 spotkań po 45 min. dla każdej z grup.

Przeprowadzenie spotkań według opracowanego przez Wykonawcę scenariusza oraz z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej zawierającej min. 10 slajdów, która będzie musiała uzyskać akceptację Ministerstwa Zdrowia.

4. Opracowanie i przeprowadzenie ankiety wiedzy i świadomości zdrowotnej przed rozpoczęciem i po zakończeniu zajęć z dietetykiem.  
Wykonawca zobowiązany będzie do opracowania wyników powyższej ankiety.
5. Spotkania grupowe z psychologiem – 15 spotkań po 45 min. dla każdej z grup.

Przeprowadzenie spotkań według opracowanego przez Wykonawcę scenariusza oraz z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej zawierającej min. 10 slajdów, która będzie musiała uzyskać akceptację Ministerstwa Zdrowia.

6. Spotkania grupowe z trenerem personalnym – dla czterech grup (2 grupy po 25 osób w wieku 25 – 40 lat i 2 grupy po 25 osób w wieku 41 – 60 lat)
- a) indoor cycling – trening odchudzający na rowerze – pod stałym monitoringiem zakresu tętna 1 raz w tygodniu przez 5 miesięcy:
    - zmniejszenie tkanki tłuszczowej poprawa jędrności skóry, zapobieganie chorobie wieńcowej, utrata zbędnych kilogramów, zwiększenie wydolności układu krążenia
  - b) trening funkcjonalny – 1 raz w tygodniu przez 5 miesięcy:
    - trening imitujący ruchy życia codziennego z wykorzystaniem przyrządów treningowych dostosowany dla osób z otyłością,
    - redukcja tkanki tłuszczowej,
    - wzmocnienie biernego układu ruchu obciążonego zbyt dużą masą ciała - poprawę wydajności w pracy oraz jakości wykonywania czynności dnia codziennego;
  - c) zajęcia z fizjoterapeutą – 1 raz w miesiącu przez 5 miesięcy:
    - trening teoretyczno - praktyczny wzmacniający garnitur kręgosłupa u osób z otyłością (wzmocnienie mięśni głębokich, a więc brzucha, pośladków i pleców),
    - profilaktyka i terapia bólu narządów ruchu u osób z nadwagą.
7. Warsztaty kulinarne – 2 spotkania dla każdej z 5 grup w trakcie cyklu zajęć (2 grupy w III i V 2020 r. i 3 grupy w VIII i IX 2020 r.).

Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych w wymiarze 1,5 h, których celem jest przedstawienie części teoretycznej oraz pomoc uczestnikom w przygotowaniu potraw. Warsztaty będą miały na celu zarówno przekazanie wiedzy w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia jak również nauczenie przygotowywania posiłków.

Wykonawca zobowiązany jest zapewnić miejsce, w którym każdy uczestnik ma zapewnione swoje stanowisko do gotowania wyposażone w niezbędne urządzenia. Wykonawca powinien zapewnić wszystkie niezbędne produkty, które będą wykorzystywane na warsztatach.

### **III. Wykonawca zobowiązany jest do:**

- zapewnienia miejsce oraz niezbędny sprzęt do przeprowadzenia wszystkich zajęć,
- przedłożenia po zakończeniu cyklu zajęć przez każdą z grup informacji z ich realizacji, w tym zestawienie liczby uczestników, wyników ewaluacji przeprowadzonych zajęć.

ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA

Zbigniew Nikitorowicz