

MOW/P/02/2026

Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia (SOPZ)

1. Przedmiotem zamówienia jest organizacja i przeprowadzenie warsztatów stacjonarnych dotyczących profilaktyki zdrowotnej w miejscu pracy dla pracowników MOW Kwidzyn oraz zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów stacjonarnych z terapii relaksacyjnej dla pracowników MOW w Kwidzynie w związku z realizacją projektu „Zdrowie pracowników szkół i placówek oświatowych prowadzonych przez Samorząd Województwa Pomorskiego”, zwane dalej w treści Porozumienia „Postępowaniem” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 (EFS+), Działanie 5.8. Edukacja ogólna i zawodowa, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oraz z budżetu państwa.
2. Projekt jest współfinansowany ze środków programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021 – 2027.
3. Zamawiający wymaga, aby przedmiot zamówienia był wykonany zgodnie z wymaganiami zawartymi w szczegółowym opisie przedmiotu zamówienia oraz umowie (stanowiącej Załącznik nr 6 do SWZ).
4. Zamówienie zostało podzielone na 2 (dwie) części.
 - 1) Część 1 – Zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów stacjonarnych dotyczących profilaktyki zdrowotnej w miejscu pracy dla pracowników MOW Kwidzyn.
 - 2) Część 2 – Zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów stacjonarnych z terapii relaksacyjnej dla pracowników MOW Kwidzyn.

Opis każdej części zamówienia określono poniżej.

5. OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – Część 1:

5.1 Przedmiot zamówienia:

Zamawiający wymaga kompleksowej realizacji zamówienia, tj. organizacji oraz realizacji warsztatów stacjonarnych, o których mowa w ust. 4 pkt 1), a w szczególności:

- 1) ubezpieczenia Uczestników, z uwzględnieniem wskazań zawartych w pkt. 6.5 *Ubezpieczenie*, opracowania programu warsztatów obejmującego zajęcia teoretyczne oraz praktyczne w formie ćwiczeń (np., sposoby na radzenia sobie ze stresem, warsztaty zdrowego odżywiania itp. (łącznie 43 osoby podzielone na 2 grupy x 3 godziny zegarowe - godzina zegarowa 60 minut).
- 2) przeprowadzenia warsztatów zgodnie z przyjętym przez Zamawiającego programem,

- 3) zapewnienia kadry dydaktycznej o odpowiednich kwalifikacjach i doświadczeniu w przeprowadzaniu warsztatów o tematyce objętej Przedmiotem zamówienia.
- 4) Przygotowania wydruku zaświadczeń (zawierających m.in. informacje o ilości godzin i tematach realizowanych w ramach warsztatów) potwierdzających ukończenie warsztatów oraz przekazania ich uczestnikom jak również wykonanie ich kserokopii potwierdzonej za zgodność z wydany oryginałem i przekazanie Zamawiającemu. Wzór zaświadczenia należy przedstawić Zamawiającemu do akceptacji.
- 5) Zamawiający zapewnia dostępność architektoniczną miejsca realizacji zamówienia.
- 6) Wykonawca jest zobowiązany do zapewnienia dostępności cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej osobom ze szczególnymi potrzebami, co najmniej w zakresie określonym przez minimalne wymagania, o którym mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1411). Dostępność zapewnia się, o ile jest to możliwe, z uwzględnieniem uniwersalnego projektowania.
- 7) oznakowania dokumentów/materiałów szkoleniowych kursów zgodnie z „Wytycznymi w zakresie informacji i promocji projektów dofinansowanych w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027” (dostępne na stronie internetowej <https://funduszeuropomorskie.pl/strona/4678-zasady-promowania-projektow>).

5.2 Organizacja Warsztatów:

- 1) Zamawiający wymaga realizacji zamówienia, tzn. zorganizowania i przeprowadzenia warsztatów stacjonarnych w siedzibie Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Kwidzynie, ul. Moniuszki 5, 82-500 Kwidzyn.
- 2) Zamówienie powinno być zrealizowane do 16.10.2026 r. w terminach ustalonych z Zamawiającym.
- 3) Maksymalna liczba uczestników warsztatów stacjonarnych to 43 osoby. Zamawiający zapewni wskazane osoby. Liczba uczestników warsztatów stacjonarnych może ulec zmniejszeniu, jeżeli Zamawiający poinformuje Wykonawcę, że uczestnik, który został wcześniej wskazany do udziału w warsztatach, nie ma możliwości udziału w nich. W przypadku, gdy liczba uczestników warsztatów ulegnie zmniejszeniu, Zamawiający zapłaci Wykonawcy wynagrodzenie w wysokości uwzględniającej zmniejszenie liczby Uczestników, przy czym minimalna liczba uczestników to 40 osób. Podstawą do weryfikacji rzeczywistego wykonania zamówienia będą listy obecności.



- 4) Warsztaty powinny obejmować 3 godziny zegarowe (dla każdego z uczestników warsztatów).
W trakcie warsztatów należy wprowadzić jedną, 15-sto minutową przerwę.
- 5) Listy imienne uczestników przekazane zostaną Wykonawcy przez Zamawiającego po zawarciu umowy, najpóźniej 5 dni roboczych przed rozpoczęciem warsztatów stacjonarnych.
- 6) Wykonawca jest zobowiązany do przedstawienia Zamawiającemu (najpierw pocztą elektroniczną, a następnie tradycyjną) nie później niż 7 dni przed planowanym terminem rozpoczęcia warsztatów:
 - a. programu warsztatów,
 - b. oświadczenia o ubezpieczeniu uczestników warsztatów od NNW,
 - c. wzoru zaświadczenia potwierdzającego ukończenie warsztatów.

5.3 Kadra dydaktyczna

Wykonawca zapewni odpowiednią kadrę zgodną z wykazem osób (Załącznik nr 5 do SWZ) oraz ze złożoną ofertą, tj. osoby posiadające wykształcenie, kwalifikacje i doświadczenie w przeprowadzaniu warsztatów o tematyce objętej przedmiotem zamówienia:

- **minimum jeden Trener** posiadający min. 30 godzin doświadczenia w prowadzeniu kursów lub szkoleń lub warsztatów z zakresu profilaktyki zdrowotnej w okresie ostatnich 3 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeśli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie.

5.4 Wyżywienie:

- 1) Wykonawca zobowiązany jest do organizacji i zapewnienia serwisu kawowego dla uczestników warsztatów.
- 2) Serwis kawowy składa się z:
 - napojów zimnych i gorących (bez limitu): woda mineralna gazowana i niegazowana w butelkach (min. 1 butelka 0,5 l wody gazowanej i min. 1 butelka 0,5 l wody niegazowanej na każdego uczestnika), kawa mielona i rozpuszczalna, herbata, soki owocowe 2 rodzaje (np. jabłkowy i pomarańczowy), mleko do kawy (również bez laktozy), cukier, trzy rodzaje ciastek.
- 3) Wykonawca zapewni kubeczki (co najmniej 2 szt. na jednego uczestnika warsztatów), mieszadełka (co najmniej 2 szt. na jednego uczestnika warsztatów), serwetki (co najmniej 3 szt. na jednego uczestnika warsztatów).
- 4) Świeże owoce (np. mandarynki, banany, winogrona).

5.5 Ubezpieczenie:

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia wszystkich uczestników przez cały czas trwania warsztatów. Zakres ubezpieczenia winien obejmować co najmniej ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Ubezpieczenie uczestników obejmuje okres od chwili rozpoczęcia do zakończenia warsztatów.

Suma ubezpieczenia NNW nie może być niższa niż 5 000 zł na osobę. Koszt ubezpieczenia pokrywa Wykonawca.

5.6 Tematyka i opracowanie programu warsztatów:

- 1) Wykonawca zobowiązany jest do opracowania programu warsztatów.
- 2) Warsztaty trwają łącznie 6 godzin zegarowych (godzina zegarowa – 60 minut), podzielone na 2 grupy uczestników.
- 3) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić wszelkie pomoce, materiały oraz sprzęty/narzędzia niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia warsztatów.
- 4) Minimalny zakres warsztatów powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- zdrowe odżywianie: Zasady zbilansowanej diety, rola witamin i składników mineralnych, unikanie przetworzonej żywności,
- aktywność fizyczna: rola regularnego ruchu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, choroby serca),
- unikanie używek: profilaktyka uzależnień (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne),
- wczesne wykrywanie zagrożeń (Profilaktyka wtórna),
- znaczenie badań profilaktycznych: edukacja na temat regularnych badań (morfologia, glukoza, ciśnienie, lipidogram),
- zdrowie psychiczne i emocjonalne,
- zarządzanie stresem: techniki relaksacyjne, radzenie sobie z emocjami,
- higiena zdrowia psychicznego: Profilaktyka wypalenia, budowanie samooceny.

Praktyka:

- żywienie: warsztaty z komponowania zbilansowanych posiłków, czytania etykiet produktów (zrozumienie składników odżywczych),
- aktywność fizyczna: obór ćwiczeń do wieku i możliwości, rola ruchu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, otyłość),
- zdrowie psychiczne: techniki radzenia sobie ze stresem, higiena snu, profilaktyka



uzależnień (w tym cyfrowych),

- wczesne wykrywanie zagrożeń (diagnostyka profilaktyczna),
- pomiary: praktyczna nauka prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, poziomu glukozy (cukru),
- edukacja na temat obowiązkowych badań kontrolnych w zależności od wieku.

5.7 Dokumentacja warsztatów

- 1) Wykonawca będzie zobowiązany do prowadzenia dokumentacji warsztatów,
a w szczególności:
 - a) list obecności,
 - b) zaświadczeń potwierdzających ukończenie warsztatów,
 - c) dokumentów potwierdzających odbiór materiałów szkoleniowych,
 - d) dokumentów potwierdzających odbiór zaświadczeń.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do przekazania wpiętą w segregator kompletną i uporządkowaną dokumentację, tj.:
 - a) dokumenty, o których mowa w pkt 1),
 - b) kopie wydanych zaświadczeń potwierdzających ukończenie warsztatów potwierdzone za zgodność z oryginałem,
- 3) Wykonawca prześle ww. dokumentację Zamawiającemu niezwłocznie po zakończeniu warsztatów jednak nie później niż do 10 dni od daty zakończenia warsztatów.

Wszystkie przekazywane dokumenty powinny być opatrzone pieczęcią i podpisem Wykonawcy/osoby reprezentującej Wykonawcę, a kopie dokumentów (zaświadczeń) poświadczone za zgodność z oryginałem.

5.8 Komunikacja pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą

- 1) Wykonawca poda Zamawiającemu imię i nazwisko minimum jednej osoby wyznaczonej do kontaktów roboczych związanych z realizacją przedmiotu zamówienia.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do umożliwienia Zamawiającemu kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.

6. OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – Część 2:

6.1 Przedmiot zamówienia:

Zamawiający wymaga kompleksowej realizacji zamówienia, tj. organizacji oraz realizacji warsztatów stacjonarnych, o których mowa w ust. 4 pkt 2), a w szczególności:



- 1) ubezpieczenia Uczestników, z uwzględnieniem wskazań zawartych w pkt. 6.5
Ubezpieczenie,
- 2) opracowania programu warsztatów obejmującego zajęcia teoretyczne oraz praktyczne w formie ćwiczeń (np. ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia oddechowe i autorelaksacja, wizualizacja, mindfulness itp.
- 3) przeprowadzenia warsztatów zgodnie z przyjętym przez Zamawiającego programem,
- 4) zapewnienia kadry dydaktycznej o odpowiednich kwalifikacjach i doświadczeniu w przeprowadzaniu warsztatów o tematyce objętej Przedmiotem zamówienia,
- 5) przygotowania wydruku zaświadczeń (zawierających m.in. informacje o ilości godzin i tematach realizowanych w ramach warsztatów) potwierdzających ukończenie warsztatów oraz przekazania ich uczestnikom jak również wykonanie ich kserokopii potwierdzonej za zgodność z wydany oryginałem i przekazanie Zamawiającemu.
Wzór zaświadczenia należy przedstawić Zamawiającemu do akceptacji.
- 6) Zamawiający zapewnia dostępność architektoniczną miejsca realizacji zamówienia,
- 7) Wykonawca jest zobowiązany do zapewnienia dostępności cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej osobom ze szczególnymi potrzebami, co najmniej w zakresie określonym przez minimalne wymagania, o którym mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1411). Dostępność zapewnia się, o ile jest to możliwe z uwzględnieniem uniwersalnego projektowania.
- 8) znakowania dokumentów/materiałów szkoleniowych kursów zgodnie z „Wytycznymi w zakresie informacji i promocji projektów dofinansowanych w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027” (dostępne na stronie internetowej <https://funduszeupomorskie.pl/strona/4678-zasady-promowania-projektow>)

6.2 Organizacja Warsztatów:

- 1) Zamawiający wymaga realizacji zamówienia, tzn. zorganizowania i przeprowadzenia warsztatów stacjonarnych w siedzibie Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Kwidzynie, ul. Moniuszki 5, 82-500 Kwidzyn.



- 2) Zamówienie powinno być zrealizowane do 16.10.2026 r. w terminach ustalonych z Zamawiającym.
- 3) Maksymalna liczba uczestników warsztatów stacjonarnych to 43 osoby. Zamawiający zapewni wskazane osoby. Liczba uczestników warsztatów stacjonarnych może ulec zmniejszeniu, jeżeli Zamawiający poinformuje Wykonawcę, że uczestnik, który został wcześniej wskazany do udziału w warsztatach, nie ma możliwości udziału w nich. W przypadku, gdy liczba uczestników warsztatów ulegnie zmniejszeniu, Zamawiający zapłaci Wykonawcy wynagrodzenie w wysokości uwzględniającej zmniejszenie liczby Uczestników, przy czym minimalna liczba uczestników to 40 osób. Podstawą do weryfikacji rzeczywistego wykonania zamówienia będą listy obecności.
- 4) Warsztaty powinny obejmować 5 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników warsztatów). W trakcie warsztatów należy wprowadzić jedną przerwę obiadową 30- minutową.
- 5) Listy imienne uczestników przekazane zostaną Wykonawcy przez Zamawiającego po zawarciu umowy, najpóźniej 5 dni roboczych przed rozpoczęciem warsztatów stacjonarnych.
- 6) Wykonawca jest zobowiązany do przedstawienia Zamawiającemu (najpierw pocztą elektroniczną, a następnie tradycyjną) nie później niż 7 dni przed planowanym terminem rozpoczęcia warsztatów:
 - d. programu warsztatów,
 - e. oświadczenia o ubezpieczeniu uczestników warsztatów od NNW,
 - f. wzoru zaświadczenia potwierdzającego ukończenie warsztatów.

6.3 Kadra dydaktyczna

Wykonawca zapewni odpowiednią kadrę zgodną z wykazem osób (Załącznik nr 5 do SWZ) oraz ze złożoną ofertą, tj. osoby posiadające wykształcenie, kwalifikacje i doświadczenie w przeprowadzaniu warsztatów o tematyce objętej przedmiotem zamówienia:

- **minimum jeden Trener** posiadający min. 30 godzin doświadczenia w prowadzeniu kursów lub szkoleń lub warsztatów z zakresu terapii relaksacyjnej w okresie ostatnich 3 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeśli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie.

6.4 Wyżywienie:

- 1) Wykonawca zobowiązany jest do organizacji i zapewnienia serwisu kawowego dla uczestników warsztatów.
- 2) Serwis kawowy składa się z:



- napojów zimnych i gorących (bez limitu): woda mineralna gazowana i niegazowana w butelkach (min. 1 butelka 0,5 l wody gazowanej i min. 1 butelka 0,5 l wody niegazowanej na każdego uczestnika), kawa mielona i rozpuszczalna, herbata, soki owocowe 2 rodzaje (np. jabłkowy i pomarańczowy), mleko do kawy (również bez laktozy), cytryna do herbaty, cukier,
 - dwa rodzaje ciast (np. jabłecznik, sernik)
- 3) Wykonawca zapewni kubeczki (co najmniej 2 szt. na jednego uczestnika warsztatów), mieszadełka (co najmniej 2 szt. na jednego uczestnika warsztatów), talerzyki papierowe (co najmniej 2 szt. na jednego uczestnika warsztatów), serwetki (co najmniej 3 szt. na jednego uczestnika warsztatów).
- 4) Świeże owoce (np. mandarynki, banany, winogrona)
- 5) Ciepły posiłek (I danie: zupa krem, II danie: Purée, surówka, kotlet De volaille).

6.5 Ubezpieczenie:

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia wszystkich uczestników przez cały czas trwania warsztatów. Zakres ubezpieczenia winien obejmować co najmniej ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Ubezpieczenie uczestników obejmuje okres od chwili rozpoczęcia do zakończenia warsztatów.

Suma ubezpieczenia NNW nie może być niższa niż 5 000 zł na osobę. Koszt ubezpieczenia pokrywa Wykonawca.

6.6 Tematyka i opracowanie programu warsztatów:

- 5) Wykonawca zobowiązany jest do opracowania programu warsztatów.
- 6) Warsztaty trwają 2 grupy x 5 godzin zegarowych, warsztaty powinny obejmować 5 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników warsztatów).
- 7) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić wszelkie pomoce, materiały oraz sprzęty/narzędzia niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia warsztatów, m.in.
 - komplet materiałów niezbędnych do wykonania przedmiotu zamówienia dla każdego uczestnika warsztatów – po warsztatach komplet przechodzi na własność uczestnika:
 - aromaterapeutyczna świeca sojowa (naturalna) – 1 szt.
 - roller gładki do automasażu – 1 szt.,
 - piłka antystresowa do masażu
- 8) Minimalny zakres warsztatów powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- mechanizmy napięcia: zrozumienie fizjologicznych objawów (napięcie mięśni, przyspieszone tętno),
- podstawy technik relaksacyjnych: omówienie działania metod takich jak progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, trening autogenny Schultza, techniki oddechowe i wizualizacje,
- zasady praktyki: informacje o konieczności systematyczności, przygotowaniu otoczenia (spokój, wygodna pozycja),
- wizualizacja: zrozumienie, jak używać wyobraźni do wywoływania stanu spokoju.

Praktyka:

- proste codzienne ćwiczenia na mięśnie tułowia (wzmacniające i rozciągające),
- pozycje przeciwbólowe w przypadku mocnego bólu kręgosłupa,
- ćwiczenia wykorzystywane w miejscu pracy w celu zapobiegania skutkom długiego siedzenia,
- metody unikania nagłego bólu kręgosłupa,
- ćwiczenia rozluźniające do wykonywania w domu i automasaż z wykorzystaniem rollerów i piłeczek,
- ćwiczenia oddechowe i metody autorelaksacji (aromaterapia, muzykoterapia, chromoterapia, choreoterapia).

6.7 Dokumentacja warsztatów

- 9) Wykonawca będzie zobowiązany do prowadzenia dokumentacji warsztatów,
a w szczególności:
 - a) list obecności,
 - b) zaświadczeń potwierdzających ukończenie warsztatów,
- c) dokumentów potwierdzających odbiór materiałów szkoleniowych,
 - d) dokumentów potwierdzających odbiór zaświadczeń.
- 10) Wykonawca będzie zobowiązany do przekazania wpiętą w segregator kompletną i uporządkowaną dokumentację, tj.:
 - a) dokumenty, o których mowa w pkt 1),
 - b) kopie wydanych zaświadczeń potwierdzających ukończenie warsztatów potwierdzone



za zgodność z oryginałem,

c) wypełnione przez uczestników warsztatów ankiety ewaluacyjne.

- 11) Wykonawca przekaze ww. dokumentację Zamawiającemu niezwłocznie po zakończeniu warsztatów jednak nie później niż do 10 dni od daty zakończenia warsztatów.

Wszystkie przekazywane dokumenty powinny być opatrzone pieczęcią i podpisem Wykonawcy/osoby reprezentującej Wykonawcę, a kopie dokumentów (zaświadczeń) poświadczone za zgodność z oryginałem.

6.8 Komunikacja pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą

- 1) Wykonawca poda Zamawiającemu imię i nazwisko minimum jednej osoby wyznaczonej do kontaktów roboczych związanych z realizacją przedmiotu zamówienia.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do umożliwienia Zamawiającemu kontroli realizacji przedmiotu zamówienia.