

**ZARZĄDZENIE NR 49/2018**  
**PREZYDENTA MIASTA SIERADZA**

z dnia 28 lutego 2018 r.

**w sprawie Programu aktywności ruchowej 60 +**

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2017 r. poz. 1875, 2232 oraz z 2018r. poz. 130), 1579 i 1948) oraz art. 6, art. 7 oraz art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1938, 2110, 2217, 2361, 2434 oraz z 2018r. poz. 107 i 138) art.70<sup>1</sup>–70<sup>5</sup> Kodeksu Cywilnego ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz. U. z 2017 r. poz.459, 933, 1132 oraz z 2018 r. poz.398) oraz na podstawie art. 13 i art. 14 ustawy z dnia 11 września 2015r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2017 r. poz. 2237 i 2371).

**zarządzam co następuje:**

§ 1. Przyjąć do realizacji w roku 2018 *Program aktywności ruchowej 60 +* stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2. 1. Ogłaszam konkurs ofert na wybór realizatora Programu aktywności ruchowej 60 + dla mieszkańców z terenu Miasta Sieradza realizowanego w roku 2018 dla podmiotów wykonujących działalność leczniczą określoną w art. 4 ust. 1 oraz w art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 roku o działalności leczniczej (Dz. U. z 2018 r. poz. 160 i 138).

2. Treść ogłoszenia o konkursie, o którym mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 2 do niniejszego zarządzenia.

§ 3. Przeprowadzenie konkursu ofert nastąpi zgodnie ze szczegółowymi warunkami przeprowadzenia konkursu ofert stanowiącymi załącznik nr 3 do niniejszego zarządzenia.

§ 4. 1. W celu przeprowadzenia konkursu, o którym mowa w § 2, powołuję Komisję Konkursową, zwaną dalej Komisją, w składzie:

1) *Przewodniczący*:- Jadwiga Maciejewska - Naczelnik Wydziału Edukacji i Spraw Społecznych UM Sieradz

2) *Członkowie*:

- Dorota Jasiak - Kierownik Referatu Profilaktyki Zdrowotnej i Świadczeń Społecznych UM Sieradz.
- Katarzyna Jamróży - Inspektor Referatu Profilaktyki Zdrowotnej i Świadczeń Społecznych UM Sieradz
- Aldona Klarecka –Inspektor Referatu Profilaktyki Zdrowotnej i Świadczeń Społecznych UM Sieradz.

2. Regulamin pracy Komisji określa załącznik nr 4 do niniejszego zarządzenia.

§ 5. Wykonanie zarządzenia powierzam Naczelnikowi Wydziału Edukacji i Spraw Społecznych Urzędu Miasta w Sieradzu.




§ 6. Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania i podlega poddaniu do publicznej wiadomości poprzez rozplakatowanie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Sieradza oraz zamieszczenie jej na stronie i biuletynie informacji publicznej Urzędu Miasta Sieradza.

Prezydent Miasta Sieradza

  
Paweł Osiewała

SPRAWDZONO POD WZGLĘDEM  
FORMALNO-PRAWNYM

RADCA PRAWNY

  
dr MALGORZATA ZURAWIK-SZYCHOWSKA  
KL-K-678

## **PROGRAM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ 60 +**

### **1. Opis problemu zdrowotnego**

#### **1.1. Problem zdrowotny**

Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie życia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka.

Przez szereg ostatnich dziesięcioleci unieruchamiano pacjentów w wielu jednostkach chorobowych. Obecnie wiadomo, że negatywne zdrowotne następstwa hipokinezy są często poważniejsze niż wpływ podstawowej choroby. Dlatego wysiłek fizyczny może być uważany obecnie za wspólny mianownik wszystkich działań prewencyjno - rehabilitacyjnych, niezależnie od stanu zdrowia i sprawności fizycznej pacjenta w starszym wieku.

W zaleceniach dla seniorów nacisk kładzie się na prewencję niepełnosprawności i chorób charakterystycznych dla wieku starszego.

Regularna aktywność fizyczna taka jak chodzenie, jazda na rowerze, czy uprawianie różnych form sportu i rekreacji przynosi znaczące korzyści dla zdrowia. Dla przykładu, może zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia (zawał serca, udar mózgu), otępienia, stanowić element prewencji wtórnej (zapobiega niepełnosprawności w chorobach układu nerwowego), czy pomóc kontrolować masę ciała.

WHO zaleca „co najmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu lub co najmniej 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności przez 3 dni w tygodniu. Aktywność fizyczna może być dzielona na kilka bloków. Każdy z nich powinien trwać co najmniej 10 minut. Przez 2-3 dni w tygodniu należy stosować dodatkową aktywność fizyczną, aby wzmocnić mięśnie”.

Osoby starsze, mając do dyspozycji dużo wolnego czasu, w miarę możliwości i potrzeb, mogą być aktywne w sferze realizacji własnej osoby. Z przeprowadzonych badań wynika, że emeryci w większości przeznaczają czas wolny na pomoc w codziennych obowiązkach dzieciom i wnukom, na uprawianie działki, oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek.

Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby programy dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych uwzględniały następujące reguły:

- zajęcia mogą mieć charakter indywidualny i grupowy;

- powinno się stosować różne formy ćwiczeń: elementy rozciągania(stretching), aerobik, relaksacja;
- ćwiczenia powinny obejmować formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka;
- składowe ćwiczeń powinny obejmować trening mięśni — ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i elastyczności”;
- ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie;
- powinny być prowadzone regularnie, jeśli to możliwe-codziennie.

Zagadnienie aktywności fizycznej docenia również Ministerstwo Zdrowia, uwzględniając ją w swoich programach zdrowotnych. Do ważniejszych form takiej działalności powinny należeć zadania związane z szeroko rozumianą aktywizacją seniorów i przyszłych seniorów. Zwrócono uwagę na fakt, że zwiększenie aktywności osób w starszym wieku zapobiega samotności i izolacji społecznej, a także umożliwia utrzymanie niezależności do późnych lat.

Regularna aktywność ruchowa u osób starszych :

- poprawia ogólne samopoczucie, polepsza ogóle zdrowie fizyczne i psychiczne,
- pomaga zachować niezależny tryb życia, prowadzi do poprawy jakości życia,
- pomaga opanować określone stany i choroby (stres, otyłość, cukrzycę i hipercholesterolemię),
- zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę),
- pomaga minimalizować skutki niepełnosprawności, może pomagać w leczeniu stanów bólowych, może prowadzić do zmiany stereotypowych perspektyw wieku podeszłego.

Program wpisuje się w ustawę o zdrowiu publicznym z dnia 11 września 2015r. oraz Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020 (cel operacyjny 1 – poprawa sposobu żywienia oraz zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców Miasta Sieradza) . Program aktywności ruchowej posiada pozytywną opinię Prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) w Warszawie.

## **1.2. Populacja podlegająca jednostce samorządu terytorialnego i populacja kwalifikująca się do włączenia do Programu**

Na terenie miasta Sieradza zameldowanych jest 41.982 osób, w tym 6.102 powyżej 60. roku życia, co stanowi około 14,53 % wszystkich mieszkańców.

## **1.3. Obecne postępowanie w omawianym problemie zdrowotnym ze szczególnym uwzględnieniem gwarantowanych świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych**

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje świadczenia w zakresie zabiegów fizjoterapeutycznych dla ogółu populacji w ilości niewystarczającej dla starzejącego się społeczeństwa. Dlatego też proponowany program aktywności ruchowej ma na celu stworzenie dodatkowej oferty poza świadczeniami rehabilitacyjnymi w tej grupie wiekowej.

#### **1.4. Uzasadnienie potrzeby wdrożenia Programu**

W Polsce, podobnie jak i w innych krajach uprzemysłowionych, zwiększa się czas trwania życia ludzkiego i wzrasta liczba osób w wieku starszym. O ile w roku 1999 - 12 % ludności Polski stanowiły osoby powyżej 65. roku życia, to przewiduje się, że w roku 2050 - osoby w tym przedziale wiekowym będą stanowiły 21,2 % ludności naszego kraju. Starzenie się związane jest ze stopniowym spadkiem sprawności fizycznej częstotliwością występowania niepełnosprawności i ilości współistniejących chorób przewlekłych. Wieloletnie badania wskazują na aktywność ruchową jako element konieczny do właściwego funkcjonowania organizmu ludzkiego w każdym wieku. Zatem wdrożenie Programu aktywności fizycznej jest najtańszą formą profilaktyki niepełnosprawności związanej z wiekiem.

### **2. Cele programu**

#### **2.1. Cel główny**

Celem głównym Programu jest zwiększenie komfortu życia osób po 60. roku życia poprzez aktywne uczestnictwo w programie i stworzenie odpowiedniej motywacji do systematycznego i długofalowego stosowania ćwiczeń fizycznych jako jedno z podstawowych zachowań prozdrowotnych osób starszych.

#### **2.2. Cele szczegółowe**

Celami szczegółowymi Programu są:

- zapobieganie rozwojowi chorób układu krążenia,
- podniesienie jakości życia i spowolnienie procesu starzenia się,
- zwiększenie samodzielności osób starszych z niepełnosprawnością,
- propagowanie aktywności fizycznej wśród osób po 60. roku życia,
- wyrobienie pozytywnych nawyków różnych form aktywności ruchowej.

#### **2.3. Oczekiwane efekty**

Zakładamy, że regularne wykonywanie kontrolowanego wysiłku fizycznego przez osoby starsze będzie związane z wyższą oceną życia, lepszą możliwością codziennego poruszania się, sprawowania zwykłej codziennej opieki nad sobą, wykonywania zadań domowych, mniejszym prawdopodobieństwem wystąpienia depresji oraz rzadszym odczuwaniem bólu czy niepokoju.

#### **2.4. Mierniki efektywności odpowiadające celom programu**

Osoby biorące udział w Programie zostaną zobowiązani do wypełnienia ankiet dotyczących zmiany postaw uczestników w zakresie aktywności ruchowej oraz w zakresie jakości świadczeń z których uczestnicy korzystali.

### **3. Adresaci programu**

#### **3.1. Oszacowanie populacji, której włączenie do programu jest możliwe**

Na terenie Miasta Sieradza mieszka 6.102 osób powyżej 60. roku życia, co stanowi 14,53 % wszystkich mieszkańców. Szacuje się, że w 2018 roku możliwe będzie włączenie do programu ok. 125 osób.

#### **3.2. Tryb zapraszania do programu**

Zaproszenie do programu nastąpi poprzez akcję medialną prowadzoną przez realizatora programu i przez Urząd Miasta w Sieradzu. Informacje o realizacji programu zostaną zamieszczone w siedzibie realizatora programu oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Sieradza.

#### **4. Organizacja programu**

##### **4.1. Części składowe, etapy i działania organizacyjne**

Program realizowany w okresie od kwietnia 2018 roku do grudnia 2018 roku.

Realizatorzy programu wyłonieni zostaną w drodze postępowania konkursowego.

Po podpisaniu umowy przedstawią szczegółowy opis realizacji programu z harmonogramem działań.

Program będzie realizowany w oparciu o ogłoszony konkurs ofert art.48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych dla podmiotów które mają podpisane umowy z NFZ, które wykonującą działalność leczniczą określoną w art. 4 ust. 1 oraz w art.5 ust.1 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej posiadają miejsce udzielania świadczeń na terenie miasta Sieradza. Ostatnim etapem będzie ocena programu.

##### **4.2. Planowane interwencje**

Program realizowany będzie w 2 blokach:

- blok 1 - zajęcia ruchowe z uwzględnieniem ćwiczeń w szczególności wytrzymałościowych, siłowych, rozciągających, równoważnych i koordynujących,
- czas trwania 1 spotkania - min. 30 minut,
- częstotliwość zajęć – max. 2 razy w tygodniu,
- liczba zajęć dla jednej osoby - 30,
- optymalna liczba osób w grupie 25.
- blok 2 - edukacja z zakresu zdrowego stylu życia
- warsztaty, wykłady lub pogadanki na temat aktywnego stylu życia i diety w profilaktyce oraz instruktaż dotyczący realizacji zestawu ćwiczeń w warunkach domowych po zakończeniu realizacji Programu. Zakłada się, że realizator Programu przygotuje i przekaze uczestnikom zestawy ćwiczeń ruchowych. Zajęcia w ramach tego bloku mają trwać łącznie nie więcej niż 3 godziny.

##### **4.3. Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników**

Do zabiegów zostaną zakwalifikowani mieszkańcy, którzy przekroczyli 60. rok życia, na podstawie zaświadczenia od lekarza rodzinnego z informacją o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Programie. Do programu mogą zostać zakwalifikowane osoby, które w roku poprzednim nie korzystały z zajęć w/w programu poprzez złożenie oświadczenia. Ponadto do udziału w Programie będzie decydować kolejność zgłoszeń. Nabór do Programu prowadzony będzie do wyczerpania limitu miejsc.

##### **4.4. Zasady udzielania świadczeń w ramach Programu**

Każda z zakwalifikowanych osób będzie mogła skorzystać z zajęć ruchowych. Dostępność do świadczeń finansowanych w ramach Programu powinna być zapewniona w czasie i terminie wskazanym przez realizatora. Zajęcia ruchowe mogą być prowadzone na sali gimnastycznej, sali ćwiczeniowej, basenie kąpielowym, a także na świeżym powietrzu.

Program zakłada udział w zajęciach edukacji zdrowotnej dotyczącej aktywnego stylu życia i diety w profilaktyce oraz przygotowanie i przekazanie uczestnikom zajęć zestawu ćwiczeń ruchowych do kontynuowania w domu.

Realizator będzie realizował Program przy wykorzystaniu sprzętu i personelu, który nie będzie w tym samym czasie realizował świadczeń finansowanych w ramach umowy z NFZ.

#### **4.5. Sposób powiązania działań programu ze świadczeniami zdrowotnymi finansowanymi ze środków publicznych.**

Program jest dodatkową ofertą dla mieszkańców Miasta Sieradza poza świadczeniami rehabilitacyjnymi dostępnymi w ramach NFZ.

#### **4.6. Sposób zakończenia udziału w programie i możliwości kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych przez uczestników programu, jeśli istnieją wskazania.**

Zakończenie udziału w programie następuje z chwilą zakończenia zajęć i wypełnienia ankiety końcowej. Przewiduje się możliwość kontynuacji programu w latach następnych.

#### **4.7. Bezpieczeństwo planowanych interwencji.**

Dla realizacji Programu zapewnione zostanie zaplecze dostępne na terenie miasta Sieradza wraz z zaangażowaniem wykwalifikowanego personelu medycznego. Realizatorzy Programu zobowiązani będą do spełnienia warunków lokalowych, sprzętowych i kadrowych wymaganych przez obowiązujące przepisy.

#### **4.8. Kompetencje/warunki niezbędne do realizacji Programu.**

Realizator Programu powinien dysponować odpowiednim sprzętem i wyposażeniem oraz wykwalifikowanym personelem medycznym zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz potwierdzenie oświadczeniem dającym gwarancję wykonania wysokiej jakości zajęć.

#### **4.9. Dowody skuteczności planowanych działań.**

Dowodami na skuteczność Programu będą ankiety dwukrotnie wypełnione przez uczestników. Jedna będzie przeprowadzona przed rozpoczęciem programu, druga po jego zakończeniu. Narzędzie badań będzie poziom aktywności ruchowej jej uczestnikom przed i po zakończeniu programu.

#### **Opinie ekspertów klinicznych**

Z danych z piśmiennictwa niezbicie wynika, że rehabilitacja i aktywność fizyczna są skutecznymi sposobami na zapobieganie niepełnosprawności w schorzeniach narządu ruchu. Dostępność do świadczeń rehabilitacyjnych w ramach NFZ jest ograniczona ze względu na limity i niskie kontrakty, co skutkuje coraz mniejszymi możliwościami usprawniania seniorów i wydłużającą się kolejką oczekujących pacjentów. Dzięki programowi



każdy z zakwalifikowanych pacjentów uzyska dostęp do 30 minutowych zajęć ruchowych w ilości ogólnej 30 spotkań dla jednej osoby.

Dzięki realizacji tego programu zapewniona będzie regularna forma aktywności ruchowej i wyrobienie u uczestników programu odpowiedniej motywacji do systematycznego i długofalowego stosowania ćwiczeń fizycznych w warunkach domowych. Podczas programu uczestnicy programu zdobędą wiedzę na temat korzyści płynących z aktywności ruchowej i odpowiedniej diety.

Zaangażowanie wykwalifikowanego personelu medycznego zapewni pacjentom pełne bezpieczeństwo. Podczas wizyt należy zachęcać mieszkańców do zwiększenia ich aktywności fizycznej, przedstawiając korzyści z tego płynące.

## **5. Koszty**

### **5.1. Koszty jednostkowe**

Szacunkowy koszt uwzględniający realizację planowanej interwencji dla jednej osoby nie powinien przekroczyć 200 ,- zł.

Szczegółowy koszt zostanie podany przez podmioty przystępujące do konkursu ofert.

### **5.2. Koszty całkowite**

Na realizację zadania przeznacza się kwotę w wysokości 25.000,- zł.

### **5.3. Źródła finansowania, partnerstwo.**

Program w całości finansowany jest z budżetu miasta Sieradza.

### **5.4. Argumenty przemawiające za tym, że wykorzystanie dostępnych zasobów jest optymalne.**

Starzenie się społeczeństwa związane jest ze stopniowym spadkiem aktywności ruchowej, wzrastającą częstością występowania niepełnosprawności i ilości współistniejących chorób przewlekłych.

Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. „pomyślne starzenie” jest regularna aktywność ruchowa.

W świetle powyższego Samorząd Miasta Sieradza uznał, za w pełni uzasadnione prowadzenie zajęć ruchowych dla mieszkańców naszego miasta.

## **6. Monitorowanie i ewaluacja.**

### **6.1. Ocena zgłaszalność do Programu**

Realizator programu zobowiązany zostanie do przedstawienia sprawozdania z realizacji Programu ze wskazaniem:

- ilość grup,
- liczba przyjętych osób do Programu,
- liczba udziału w Programie kobiet i mężczyzn,
- ilości godzin zrealizowanych zajęć ruchowych,



- ilości godzin zajęć edukacyjnych,
- termin realizacji Programu,
- przedstawi wyniki badań z realizowanego programu na podstawie przedstawionych ankiet.

### **6.2. Ocena jakości świadczeń w Programie**

Realizator programu przeprowadzi badanie ankietowe zmiany postaw uczestników programu w zakresie aktywności ruchowej. Wzór ankiety udostępni Zamawiający.

### **6.3. Ocena efektywności Programu**

Realizator programu po jego zakończeniu przeprowadzi badanie ankietowe wśród uczestników programu na temat jakości świadczeń z których uczestnicy korzystali. Wzór ankiety udostępni Zamawiający.

### **7. Okres realizacji Programu**

Program zamierzamy realizować od kwietnia 2018r. do grudnia 2018r. z możliwością jego kontynuacji w latach następnych.

PREZYDENT MIASTA  
Paweł Osiewała

## OGŁOSZENIE O KONKURSIE OFERT

Prezydent Miasta Sieradz ogłasza konkurs ofert dla podmiotów wykonujących działalność leczniczą określoną w art. 4 ust. 1 oraz w art. 5 ust. 1 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 roku o działalności leczniczej posiadających zawartą na 2018 rok umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenia zdrowotne w zakresie zabiegów rehabilitacyjnych, spełniających wymagania określone w szczegółowych warunkach konkursu ofert udzielających świadczeń na terenie miasta Sieradza na wybór realizatora **Programu aktywności ruchowej 60+** w okresie od **kwietnia 2018 roku do grudnia 2018 roku**.

Planowana kwota na realizację programu –**25.000,- zł**.

W konkursie ofert mogą uczestniczyć podmioty spełniające wymagania określone w *Szczegółowych warunkach konkursu ofert*.

Podmioty zainteresowane przystąpieniem do realizacji Programu mogą zapoznać się z nim oraz ze szczegółowymi warunkami konkursu i materiałami informacyjnymi o przedmiocie konkursu oraz otrzymać obowiązujący formularz oferty w Referacie Profilaktyki Zdrowotnej i Świadczeń Społecznych Urzędu Miasta w Sieradzu (parter za Biurem Obsługi Klienta tel. 8266171) od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30 lub w portalu internetowym ([www.sieradz.eu](http://www.sieradz.eu)).

Oferty biorące udział w konkursie powinny zawierać:

1. oświadczenie Oferenta o zapoznaniu się z treścią ogłoszenia i *Szczegółowymi warunkami konkursu ofert*,
2. aktualny wydruk / odpis z Rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez wojewodę lub zaświadczenie o wpisie do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez właściwą okręgową radę lekarską,
3. aktualny wydruk/odpis z Rejestru Sądowego lub ewidencji działalności gospodarczej potwierdzający status prawny oferenta, zakres prowadzonej przez niego działalności, organy uprawnione do reprezentacji oferenta i sposób reprezentacji oferenta ,
4. złożone dokumenty będące kopiami winny być potwierdzone na każdej stronie za zgodność z oryginałem przez osoby uprawnione do działania w imieniu oferenta oraz zawierać adnotację „Dane zawarte w dokumencie są aktualne na dzień złożenia oferty”.
5. miejsce realizacji programu (jeśli jest inne niż adres oferenta),
6. określenie warunków lokalowych do zajęć ruchowych ,
7. oświadczenie, że program aktywności ruchowej będzie realizowany w pomieszczeniach, które pod względem technicznym i sanitarnym spełniają wymagania określone prawem,

8. dane dotyczące liczby i kwalifikacji personelu fachowego biorącego udział w Programie, zgodnie z formularzem oferty załączonym do Szczegółowych warunków konkursu ofert,

9. harmonogram realizacji programu przez 30 minut, maksymalnie 2 razy w tygodniu, przy ilości zajęć dla jednej osoby–30 i optymalnej liczby osób w grupie 25 zgodnie z przedstawionym harmonogramem,

10. proponowaną liczbę osób biorących udział w programie,

11. oferowaną cenę za zajęcia dla jednej osoby,

12. oświadczenie o posiadaniu ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej w zakresie niezbędnym dla realizacji Programu zgodnie z formularzem oferty załączonym do *Szczegółowych warunków konkursu ofert*.

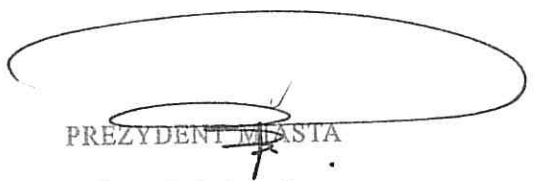
Oferty należy składać w zaklejonych kopertach z napisem „**Program aktywności ruchowej 60 +**” - w Biurze Obsługi Klienta (parter) Urzędu Miasta w Sieradzu, ul. Plac Wojewódzki 1 w terminie do dnia **26.03.2018 roku do godz. 13.00**

Otwarcie ofert odbędzie się w dniu **26.03.2018 roku** w Urzędzie Miasta w Sieradzu, ul. Plac Wojewódzki 1, sala nr A o **godz. 13.30** a rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w ciągu 14 dni od dnia otwarcia ofert.

Udzielający zamówienia zastrzega sobie prawo do:

- 1) dokonania wyboru więcej niż jednej oferty,
- 2) odwołania konkurs bez podania przyczyny,
- 3) zamknięcia konkursu bez wybrania którejkolwiek z ofert,
- 4) przesunięcia terminu składania ofert

Oferent może złożyć także do Prezydenta Miasta Sieradza umotywowany protest, dotyczący rozstrzygnięcia konkursu, w ciągu 7 dni od daty otrzymania zawiadomienia o wyniku konkursu. Udzielający zamówienia rozpoznaje i rozstrzyga protest w ciągu 7 dni od daty jej złożenia.



PREZYDENT MIASTA  
Paweł Osiewała

**SZCZEGÓŁOWE WARUNKI KONKURSU OFERT  
NA WYBÓR REALIZATORA PROGRAMU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ 60+**

§ 1. 1. Konkurs ofert dotyczy wyboru realizatora *Programu Aktywności Ruchowej 60+*.

2. W Programie bezpłatnie mogą uczestniczyć osoby z terenu miasta Sieradza, powyżej 60 roku życia. Do Programu mogą zostać zakwalifikowane osoby na podstawie zaświadczenia od lekarza rodzinnego z informacją o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń. Do programu mogą zostać zakwalifikowane osoby, które w roku poprzednim nie korzystały z zajęć w/w programu.

3. Planowana kwota na realizację programu – **25.000,- zł.**

4. Przedmiot finansowania - program realizowany będzie w 2 blokach:

1) blok 1 - zajęcia ruchowe z uwzględnieniem ćwiczeń w szczególności wytrzymałościowych, siłowych, rozciągających, równoważnych i koordynujących,

- czas trwania jednego spotkania - min. 30 minut,

- częstotliwość zajęć – max. 2 razy w tygodniu,

- liczba zajęć dla jednej osoby - 30,

- optymalna liczba osób w grupie 25.

2) blok 2 - edukacja z zakresu zdrowego stylu życia

- warsztaty, wykłady lub pogadanki na temat aktywnego stylu życia i diety w profilaktyce oraz instruktaż dotyczący realizacji zestawu ćwiczeń w warunkach domowych po zakończeniu realizacji Programu. Zakłada się, że realizator Programu przygotuje i przekaze uczestnikom zestawy ćwiczeń ruchowych. Zajęcia w ramach tego bloku mają trwać łącznie nie więcej niż 3 godziny.

§ 2. 1. Konkurs ofert prowadzi Komisja Konkursowa powołana Zarządzeniem Prezydenta Miasta Sieradza.

2. Tryb pracy Komisji określa regulamin pracy Komisji.

§ 3. Oferty zgłaszane do konkursu powinny być sporządzone na formularzu ofertowym stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszych *szczegółowych warunków konkursu*.

Wszystkie strony ofert, na których zostaną dokonane poprawki lub korekty błędów powinny być parafowane przez osobę podpisującą ofertę.

Wszystkie dokumenty dotyczące ofert powinny być sporządzone w języku polskim.

Kserokopie dokumentów muszą zawierać na każdej stronie potwierdzenie za zgodność z oryginałem, podpis i pieczętkę osoby upoważnionej do reprezentowania oferenta.

§ 4. 1. Przyjmuje się następujące kryteria oceny ofert oraz punktację:

· cena - maksymalnie - **12 pkt**

· atrakcyjność i różnorodność przygotowanych zajęć z uwzględnieniem ćwiczeń wytrzymałościowych, siłowych, rozciągających, równoważnych i koordynujących oraz ilość osób w grupie – maksymalnie - **4 pkt**

Maksymalna liczba punktów do uzyskania – **16 pkt**

2. W zakresie ceny liczbę punktów wylicza się w sposób następujący:

· cena najniższa ze wszystkich ofert otrzymuje **12 pkt**

· przy każdej wyższej oferowanej cenie liczbę punktów wylicza się wg wzoru:

$(cena\ najniższa / cena\ danej\ oferty \times 12\ pkt)$ . Przy czym wynik zaokrągla się do jednego miejsca po przecinku wg ogólnie przyjętych zasad. Oferta cenowa musi być sporządzona w złotych (PLN) i powinna uwzględniać podatek VAT.

3. W zakresie atrakcyjności i różnorodności przygotowanych zajęć liczbę punktów wylicza się indywidualnie z członków komisji a do oceny ostatecznej zawartej w karcie oceny merytorycznej przyjmuje się średnią arytmetyczną.

4. Komisja Konkursowa dokonuje oceny i wyboru najkorzystniejszych ofert na podstawie spełnienia kryteriów wyboru oferty.

§ 5. Ogłoszenie o konkursie ofert zostanie podane do publicznej wiadomości w prasie, tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta w Sieradzu ul. Plac Wojewódzki 1 oraz w portalu internetowym Urzędu Miasta w Sieradzu ([www.sieradz.eu](http://www.sieradz.eu)) na 15 dni przed wyznaczonym terminem składania ofert.

§ 6. 1. Przed złożeniem oferty oferent powinien zapoznać się ze szczegółowymi warunkami konkursu oraz Programem aktywności ruchowej 60+, a następnie w zamkniętej kopercie z zaznaczeniem opisu programu, którego dotyczy, ofertę złożyć w Urzędzie Miasta w Sieradzu, ul. Plac Wojewódzki 1 (Biuro Obsługi Klienta).

2. Zgodnie z ogłoszeniem oferta powinna zawierać:

- 1) kompletnie wypełnione druki formularzy ofertowych stanowiących załącznik do *szczególonych warunków konkursu ofert* na wybór realizatora „*Programu aktywności ruchowej 60+* ”,
- 2) aktualny wydruk / odpis z Rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez wojewodę lub zaświadczenie o wpisie do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez właściwą okręgową radę lekarską,
- 3) aktualny wydruk / odpis z Rejestru Sądowego lub ewidencji działalności gospodarczej potwierdzający status prawny oferenta, zakres prowadzonej przez niego działalności, organy uprawnione do reprezentacji oferenta i sposób reprezentacji oferenta
- 4) złożone dokumenty będące kopiami winny być potwierdzone na każdej stronie za zgodność z oryginałem przez osoby uprawnione do działania w imieniu oferenta oraz zawierać adnotację „Dane zawarte w dokumencie są aktualne na dzień złożenia oferty”.

### 3. Warunki udziału w konkursie:

Oferent przystępujący do konkursu musi spełniać następujące warunki:

- 1) zapewnić wykonanie programu w 2 blokach, o których mowa w § 1 pkt. 4
- 2) zapewnić fachowy personel medyczny z odpowiednimi kwalifikacyjnymi do realizacji programu (oferent dołączy do oferty oświadczenie, że osoby które będą realizować program posiadają odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia zawodowe),
- 3) zapewnić monitorowanie realizacji programu,
- 4) zapewnić przygotowanie kampanii informacyjno - edukacyjnej na rzecz promocji programu,
- 5) zabezpieczyć i archiwizować dokumentację prowadzonych badań zgodnie z obowiązującymi przepisami,
- 6) zapewnić odpowiednie pomieszczenia z niezbędnym sprzętem do prowadzenia zajęć ruchowych,
- 7) zapewnić nabór uczestników zgodnie z wytycznymi oraz zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom programu zgodnie z obowiązującymi wymogami,
- 8) przedstawić harmonogram realizacji zajęć ruchowych i zajęć edukacyjnych,
- 9) zapewnić wypełnienie ankiet wśród uczestników programu
- 10) przygotować opis z przebiegu programu z wnioskami oraz przygotować opracowanie statystyczne, w tym:
  - ilość grup,
  - liczba przyjętych osób do Programu,
  - liczba kobiet i mężczyzn biorących udział w programie
  - ilości godzin zrealizowanych zajęć ruchowych,
  - ilości godzin zajęć edukacyjnych,
  - termin realizacji Programu,
  - przedstawić wyniki badań z realizowanego programu na podstawie przeprowadzonych ankiet.

Oferty nie spełniające w/w wymogów zostaną odrzucone.

**§ 7. 1.** Zamawiający otworzy koperty z ofertami w obecności oferentów, którzy zechcą przybyć **w dniu 26 marca 2018r. o godz. 13.30** do siedziby zamawiającego sala Nr A – I piętro.

Podczas otwierania kopert z ofertami zamawiający ogłosi:

- stan oraz liczbę otwieranych kopert, które winny być nienaruszone do chwili otwarcia,
- nazwę i adres wykonawcy, którego oferta jest otwierana,
- cenę za zajęcia *dla jednej osoby z uwzględnieniem bloku 1 i 2*

Rozstrzygnięcia konkursu pod względem formalnym i merytorycznym Komisja dokonuje na posiedzeniu zamkniętym.

2. Wyniki konkursu ofert zostaną podane do publicznej wiadomości w formie informacji zamieszczonej na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta Sieradza, ul. Plac Wojewódzki 1 oraz w portalu internetowym ([www.sieradz.eu](http://www.sieradz.eu)) oraz poprzez pisemne powiadomienie oferentów.

3. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w ciągu 14 dni od dnia otwarcia ofert. Z podmiotami wykonującymi działalność leczniczą wybranymi w wyniku konkursu zostaną zawarte umowy w terminie 21 dni od dnia rozstrzygnięcia konkursu.

§ 8. Udzielający zamówienia zastrzega sobie prawo do:

- 1) dokonania wyboru więcej niż jednej oferty,
- 2) odwołania konkurs bez podania przyczyny,
- 3) zamknięcia konkursu bez wybrania którejkolwiek z ofert,
- 4) przesunięcia terminu składania ofert.

Komisja konkursowa w celu realizacji zadania określonego w § 1 pkt. 1 oraz ustalenia liczby i ceny jednostkowej świadczeń udzielanych w programie może przeprowadzić negocjacje z wybranymi oferentami.

§ 9. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem ma zastosowanie ustawa z dnia 27 sierpnia 2004r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz przepisy Kodeksu Cywilnego.



PREZIDENT MIASTA  
Paweł Osiewała



## REGULAMIN PRACY KOMISJI KONKURSOWEJ

§ 1. Komisja Konkursowa, zwana dalej Komisją pracuje w oparciu o zapisy zawarte w niniejszym regulaminie i stosownych aktach prawnych w szczególności: art. 48 ust. 1 – 7 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych art. 70<sup>1</sup> – 70<sup>5</sup> Kodeksu Cywilnego oraz art. 114 – 116 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej.

§ 2. 1. Posiedzenia Komisji prowadzi Przewodniczący Komisji lub w przypadku jego nieobecności inny członek komisji Konkursowej wskazany przez Przewodniczącego.

Członek Komisji Konkursowej podlega wyłączeniu od udziału w pracach Komisji, gdy Oferentem jest:

- jego małżonek oraz krewny i powinowaty do drugiego stopnia,
- osoba związana z nim z tytułu przysposobienia, opieki lub kurateli,
- osoba pozostająca wobec niego w stosunku nadrzędności służbowej,
- osoba, której małżonek, krewny lub powinowaty do drugiego stopnia albo osoba związana z nią z tytułu przysposobienia, opieki lub kurateli pozostaje wobec niego w stosunku nadrzędności służbowej.

2. Komisja może prowadzić postępowanie konkursowe przy składzie przynajmniej 3 członków.

3. Wszystkie decyzje dotyczące przebiegu konkursu Komisja podejmuje w głosowaniu jawnym zwykłą większością głosów.

4. W przypadku równej ilości głosów decyduje głos Przewodniczącego.

§ 3. 1. Podczas otwierania kopert z ofertami udzielający zamówienia ogłosi przy udziale oferentów.

- stan oraz liczbę otwieranych kopert, które winny być nienaruszone do chwili otwarcia,
- nazwę i adres wykonawcy, którego oferta jest otwierana,
- cenę zajęć ruchowych i zajęć edukacyjnych dla jednej osoby

2. Dalsze prace związane z rozstrzygnięciem konkursu (ocenę formalną i merytoryczną) Komisja dokonuje na posiedzeniu zamkniętym.

§ 4. 1. Komisja dokonując oceny formalnej określa, które z ofert spełniają warunki określone w *Szczegółowych warunkach konkursu ofert* sporządzając Kartę oceny formalnej. Wzór karty stanowi załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.

2. Komisja odrzuca oferty nie odpowiadające w/w warunkom formalnym lub jeśli oferty zgłoszone zostały po wyznaczonym terminie.

3. Komisja ocenia pod względem merytorycznym oferty zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 2 do niniejszego regulaminu i dokonuje wyboru najkorzystniejszej oferty.

§ 5. 1. Przy wyborze najkorzystniejszych ofert Komisja przyjmuje następujące kryteria oceny ofert oraz punktację:

- cena - maksymalnie - **12 pkt**

- atrakcyjność i różnorodność przygotowywanych zajęć z uwzględnieniem ćwiczeń wytrzymałościowych, siłowych, rozciągających, równoważnych i koordynujących oraz ilość osób w grupie - maksymalnie - **4 pkt**

Maksymalna liczba punktów do uzyskania – **16 pkt**

2. Przy każdej **cenie** w ofertach liczbę punktów wylicza się w sposób następujący:

- cena najniższa ze wszystkich ofert otrzymuje **12 pkt**

- przy każdej wyższej oferowanej cenie liczbę punktów wylicza się wg wzoru:

*(cena najniższa / cena danej oferty x 12 pkt)*. Przy czym wynik zaokrągla się do jednego miejsca po przecinku wg ogólnie przyjętych zasad.

3. W zakresie atrakcyjności i różnorodności przygotowanych zajęć liczbę punktów wylicza się indywidualnie z członków komisji a do oceny ostatecznej zawartej w karcie oceny merytorycznej przyjmuje się średnią arytmetyczną.

4. Oferta cenowa musi być sporządzona w złotych (PLN) i powinna uwzględniać podatek VAT.

5. Komisja Konkursowa dokonuje oceny i ustalenia punktacji dla poszczególnych ofert.

§ 6. Wyboru ofert Komisja dokonuje wg następujących zasad:

1) Komisja typuje do udziału w programie oferty, które uzyskały największą liczbę punktów, nie mniejszą jednak niż **85 %** maksymalnej liczby punktów dla programu. Przy podziale ilości świadczeń do realizacji dla poszczególnych oferentów Komisja bierze pod uwagę ilość uzyskanych punktów.

2) W przypadku wyboru większej liczby ofert, których przyjęcie przekraczałoby zaplanowaną na realizację programu wysokość środków finansowych, Komisja może zaprosić oferentów do indywidualnych negocjacji mających na celu ustalenie wysokości kosztów programu oraz liczby świadczeń zdrowotnych do wykonania przez każdego z nich.

§ 7. Postanowienia §5 i 6 mają zastosowanie również gdy w wyniku ogłoszenia konkursu została zgłoszona 1 oferta.

§ 8. Z prac Komisji sporządza się protokół, który podpisuje Przewodniczący i wszyscy członkowie Komisji.

§ 9. 1. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w ciągu 14 dni od dnia otwarcia ofert. Z podmiotami wykonującymi działalność leczniczą wybranymi w wyniku konkursu zostaną zawarte umowy w terminie 21 dni od dnia rozstrzygnięcia konkursu.

2. Wyniki konkursu ofert zamieszczone zostaną na stronie internetowej [www.sieradz.eu](http://www.sieradz.eu), na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Sieradzu oraz poprzez pisemne powiadomienie oferentów.

§ 10. Komisja powołana do przygotowania i przeprowadzenia konkursu kończy prace z dniem jego rozstrzygnięcia.

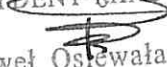
§ 11. 1. Oferent może złożyć do udzielającego zamówienia umotywowany protest, dotyczący rozstrzygnięcia konkursu, w ciągu 7 dni od daty otrzymania zawiadomienia o wyniku konkursu. Udzielający zamówienia rozpoznaje i rozstrzyga protest w ciągu 7 dni od daty jej złożenia.

2. W przypadku uwzględnienia protestu udzielający zamówienia powtarza konkurs ofert.

§ 12. Udzielający zamówienia zastrzega sobie prawo do:

- 1) dokonania wyboru więcej niż jednej oferty,
- 2) odwołania konkursu bez podania przyczyny,
- 3) zamknięcia konkursu bez wybrania którejkolwiek z ofert,
- 4) przesunięcia terminu składania ofert.

§ 13. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem ma zastosowanie ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz przepisy Kodeksu Cywilnego.

PREZYDENT MIASTA  
  
Paweł Osiewała

<b>KARTA OCENY FORMALNEJ</b> <b>Konkurs ofert z zakresu Programu aktywności ruchowej 60 +</b> <b>w roku 2018</b>	
<b>NAZWA OFERENTA:</b>	
<b>Wymagania formalne:</b>	
1. Oferta została złożona w terminie ustalonym w ogłoszeniu o przeprowadzeniu Konkursu.	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
2. Oferta jest przedstawiona na formularzach wg obowiązujących wzorów (załącznik do szczegółowych warunków konkursu ofert na wybór realizatora programu aktywności ruchowej 60 +).	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
3. Oferta została podpisana przez osoby upoważnione do reprezentacji.	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
4. Kalkulacja szczegółowa kosztów realizacji zadania sporządzona zgodnie z założeniami przedstawionymi przez zamawiającego.	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
5. Do oferty dołączono aktualny wydruk / odpis z Rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez wojewodę lub zaświadczenie o wpisie do Rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą prowadzonego przez właściwą okręgową radę lekarską.	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
6. Do oferty dołączono aktualny wydruk / odpis z Rejestru Sądowego lub ewidencji działalności gospodarczej potwierdzający status prawny oferenta, zakres prowadzonej przez niego działalności, organy uprawnione do reprezentacji oferenta	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
7. Oferent złożył oświadczenie o zapoznaniu się z treścią ogłoszenia.	
<b>TAK</b>	<b>NIE</b>
<b>Oferta przyjęta/nie przyjęta pod względem formalnym (niewłaściwe skreślić)</b>	
Przyczyna odrzucenia oferty pod względem formalnym:	
<b>Data :</b>	
<b>Podpisy członków Komisji :</b>	
1. Jadwiga Maciejewska	
2. Dorota Jasiak	
3. Katarzyna Jamróży	
4. Aldona Klarecka	

KARTA OCENY MERYTORYCZNEJ			
Konkurs ofert z zakresu <i>Programu aktywności ruchowej 60+ w roku 2018</i>			
	Nazwa oferenta	Nazwa oferenta:	Nazwa oferenta:
Cena zajęć ruchowych i edukacyjnych dla jednej grupy			
Ilość punktów za cenę zajęć ruchowych i edukacyjnych (max 12 pkt)			
Dostępność oferowanego świadczenia (max 4 pkt)			
Łączna ilość punktów			
Oferta uzyskała wymaganą ilość punktów (min. 13,6 pkt)	TAK / NIE	TAK / NIE	TAK / NIE
Deklarowana przez Oferenta ilość świadczeń			
Proponowana przez Komisję ilość świadczeń			
Przyjęta przez Oferenta ilość świadczeń do realizacji			
Kwota przeznaczona na realizację programu			
Data :			
Podpisy członków Komisji :			
1. Jadwiga Maciejewska			
2. Dorota Jasiak			
3. Katarzyna Jamróży			
4. Aldona Klarecka			

\* po negocjacji