

## **OGŁOSZENIE nr 1/BO/2020**

**z dnia 23 lipca 2020 r.**

dotyczące realizacji Budżetu Obywatelskiego 2019 dla dzielnicy Obłuże:

**"Cotygodniowe zajęcia sportowe i integracyjne dla seniorów od stycznia do grudnia 2020 r.  
z przerwą wakacyjną"**

Centrum Aktywności Seniora (CAS) poszukuje osobę na umowę zlecenie do prowadzenia zajęć prozdrowotnych dla seniorów w ramach realizacji Budżetu Obywatelskiego 2019 dla dzielnicy Obłuże „Cotygodniowe zajęcia sportowe i integracyjne dla seniorów od stycznia do grudnia 2020 r. z przerwą wakacyjną”, który ze względu na okres pandemii będzie realizowany od września.

Termin prowadzenia zajęć: w okresie od września do 11 grudnia 2020 r. Zajęcia prowadzone będą w trzech grupach po 15 osób każda w dzielnicy Gdynia Obłuże. Zajęcia będą odbywać się dla każdej grupy raz w tygodniu do godz. 17.00, we wtorek dla dwóch grup ćwiczących (2 godz. x 14 zajęć) i w czwartek dla jednej (1 godz. x 15 zajęć), razem 43 godziny zajęć. Czas trwania każdego zajęcia: jedna godzina zegarowa.

Podczas ćwiczeń powinny być wykorzystywane elementy aerobiku, stretchingu, zdrowego kręgosłupa, a nawet tańce. Zestaw ćwiczeń powinien pomagać w kształtowaniu zdrowej i wysportowanej sylwetki, poprawiać kondycję, kształtować równowagę oraz wzmacniać całe ciało. Zaleca się trening prowadzony w spokojnym tempie, dostosowanym do możliwości ćwiczących.

### Prowadzący powinien:

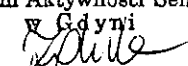
- posiadać wyższe wykształcenie lub certyfikaty instruktorskie,
- posiadać min. 3-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć gimnastycznych dla seniorów,
- znać zasady pracy z osobami starszymi, choroby wieku starszego oraz wskazane i przeciwwskazane rodzaje ćwiczeń,
- powinien umieć skonstruować lekcję prozdrowotną skierowaną do osób starszych i uwzględniając dolegliwości w starszym wieku,
- posiadać wiedzę niezbędną do prowadzenia zajęć grupowych, jak i treningów personalnych z seniorami,
- charakteryzować się cechami: punktualność, sumienność, wysoka kultura osobista, życzliwość, zaangażowanie w rozwijanie projektu, rzetelność.

### Wymagane dokumenty:

- wniosek o zatrudnienie wraz z CV;
- kopie dokumentów poświadczających wymagane wykształcenie i doświadczenie zawodowe;
- kopie innych dokumentów o posiadanych kwalifikacjach i umiejętnościach;
- informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych w CAS podpisana własnoręcznie.

Wymagane dokumenty należy składać osobiście w sekretariacie Centrum Aktywności Seniora, ul. 3 Maja 27-31 lub przesłać pocztą na adres: Centrum Aktywności Seniora, ul. 3 Maja 27-31, 81-364 Gdynia z dopiskiem: „Prowadzenia zajęć prozdrowotnych dla Seniorów” **w terminie do 07.08.2020 r. (decyduje data wpływu).**

Dokumenty, które wpłyną do CAS po wyżej określonym terminie nie będą rozpatrywane.

**DYREKTOR**  
Centrum Aktywności Seniora  
w Gdyni  
  
**Beata Zglińska**