Medfinansieras av Europeiska unionen

Växa i Dalsland

eDIT ETT DALSLAND I TILLVÄXT IUC VÄST

INBJUDAN ATT INKOMMA MED ANBUD GÄLLANDE:

Inspirationsföreläsning inom friskvård – kost, sömn, rörelse, återhämtning och hållbara vanor

1. Parter

Beställare
Projektnamn: Växa i Dalsland 2 Projektägare: eDIT – Ett Dalsland i Tillväxt *Org.nr: 802509-1367* Avtalskontakt: *Namn: Maria Hollander* *Befattning: Affärscoach* *Telefon: 070 621 11 72* *Epost: maria@ettdalslanditillvaxt.se* *Datum: 2026-09-25*

2. Bakgrund – Växa i Dalsland 2

Föreningen eDIT – Ett Dalsland i Tillväxt och IUC Väst samverkar för lokal kompetensutveckling för företag och för ett attraktivt och konkurrenskraftigt Dalsland. eDIT har beviljats medel av ESF – Europeiska socialfonden för kompetensutveckling hos företag i Dalsland. Minst 74 företag inom bland annat industri, hantverk, transport, tjänstesektor, besöksnäring och kreativa näringar kommer att delta. Projekttiden är 2026-01-01–2028-06-30 och över 1 000 personer kommer att delta i någon utbildning eller föreläsning. Projektet omfattar kompetensutveckling inom flera områden, däribland arbetsmiljö, digitalisering, hållbarhet, kommunikation, ledarskap och teknik.

3. Uppdragets omfattning

Målgrupp: Anställda i företag som deltar i projektet Växa i Dalsland 2.
Mål: Deltagarna ska få ökad kunskap och inspiration kring hållbara vardagsvanor som kan bidra till energi, fokus, återhämtning och välbefinnande. Föreläsningen ska ge konkreta, realistiska verktyg som är möjliga att använda i vardagen och arbetslivet.
Utförande: Inspirationsföreläsningen ska vara praktiskt inriktad, lättillgänglig och engagerande. Den ska genomföras fysiskt på plats i Dalsland och anpassas till en bred målgrupp med olika yrkesroller och arbetsförhållanden. Föreläsningen ska omfatta 2 timmar inklusive möjlighet till frågor och eventuella kortare interaktiva moment.

Föreläsningen ska beröra följande områden:

- **Kost i praktiken:** enkla justeringar i vardagsmaten utan fokus på dieter, energi över dagen – exempelvis frukost, mellanmål och vätska – samt hur matvanor kan stödja fokus och återhämtning.
- **Sömn och återhämtning:** sömnens betydelse för hälsa, säkerhet och koncentration, enkla sömnvanor som kan göra skillnad samt möjligheter till återhämtning även under arbetsdagen.
- **Rörelse och kropp:** vardagsrörelse utöver traditionell träning, mikropauser, rörlighet och variation samt exempel anpassade till såväl stillasittande som fysiskt arbete.
- **Hållbara vanor:** hur små och realistiska förändringar kan bli långsiktiga vanor, med fokus på en eller ett par förändringar i taget och på eget ansvar utan pekpinnar eller skuldbeläggande.

Leverantören får anpassa fördelningen av tiden mellan områdena så att föreläsningen blir en sammanhängande och engagerande helhet inom de två timmarna.

Föreläsningen ska ha ett positivt och inkluderande förhållningssätt och ta hänsyn till att deltagarnas förutsättningar för kost, sömn, rörelse och återhämtning kan se olika ut. Innehållet ska bygga på aktuell och etablerad kunskap.

Omfattning: 2 timmar per föreläsningstillfälle, inklusive frågor och eventuella kortare interaktiva moment.

Antal tillfällen: Avrop kan ske för upp till 5 föreläsningstillfällen under avtalsperioden

Avtalsperiod: 2026-11- 01 – 2027 –12 -31
Volym: Angivna volymer är uppskattningar. Beställaren garanterar inte något minsta antal avrop om inte annat uttryckligen anges. Den faktiska fördelningen styrs av de deltagande företagens behov, men får inte överskrida den maximala omfattning som anges ovan.
Plats/format: Fysisk föreläsning på plats i Dalsland, hos deltagande företag eller i annan lokal som Beställaren anvisar.
Lokal och grundläggande teknik: Lokal och grundläggande teknisk utrustning tillhandahålls normalt av Beställaren eller det deltagande företaget. Leverantören ansvarar för eget presentationsmaterial och eventuell särskild utrustning som krävs för genomförandet.
Kvällstid/andra tider: Det är önskvärt, men inte ett obligatoriskt krav, att föreläsningen kan erbjudas på kvällstid eller annan tid som underlättar deltagande för skiftgående verksamheter. Leverantören ska ange om detta är möjligt och eventuell prispåverkan.

4. Krav på leverantör

- Leverantören ska ha dokumenterad erfarenhet inom aktuellt utbildningsområde och erfarenhet av utbildning av vuxna.
- Föreläsaren ska ha relevant utbildning och/eller dokumenterad yrkeserfarenhet inom ett eller flera av områdena hälsa, friskvård, kost, fysisk aktivitet, sömn/återhämtning samt erfarenhet av att föreläsa för vuxna i arbetslivet.
- Föreläsaren ska kunna anpassa utbildningen till deltagare med varierande förkunskaper och språkliga förutsättningar.
- Leverantören ansvarar för det presentationsmaterial och den eventuella särskilda utrustning som krävs för genomförandet.
- Leverantören ska ha F-skatt, fullgjorda skyldigheter avseende skatter och sociala avgifter samt relevant ansvarsförsäkring.
- Leverantören ska följa ESF:s administrativa krav och kunna säkerställa dokumentation enligt projektets instruktioner.
- Eventuella underleverantörer ska anges i offerten. Leverantören ansvarar för deras arbete som för eget. Byte eller tillägg av underleverantör under avtalstiden kräver Beställarens skriftliga godkännande.
- Leverantören ska lämna relevanta referenser från tidigare liknande insatser.

5. Avbokning och ombokning

- Avbokning eller ombokning av Beställaren senast 14 kalenderdagar före genomförandet ska vara kostnadsfri.
- Om deltagarantalet senast sju kalenderdagar före genomförandet understiger 50 procent av anmält antal ska Beställaren kunna omboka utan extra kostnad.
- Om Leverantören ställer in ska Leverantören utan dröjsmål meddela Beställaren och erbjuda likvärdig ersättare eller nytt datum utan extra kostnad.

6. Horisontella principer

I projektet Växa i Dalsland arbetar vi aktivt med ESF:s horisontella principer. Det är även ett krav vi ställer på våra leverantörer. Beställaren vill se ett aktivt arbete med:

- Jämställdhet
- Tillgänglighet
- Icke-diskriminering

Leverantören ska beskriva hur dessa principer integreras i planering och genomförande.

7. Upphandling enligt ESF:s regelverk

Denna offertinbjudan ingår i ett konkurrensutsatt förfarande som genomförs i enlighet med Europeiska socialfondens (ESF) regelverk och principerna om transparens, likabehandling och proportionalitet. Beställaren ansvarar för att processen dokumenteras och att samtliga handlingar arkiveras enligt ESF:s krav på spårbarhet och kontroll.

Offertinbjudan utgör inte ett bindande avtal. Avtal gäller först efter skriftligt tilldelningsbeslut och undertecknat avtal.

8. Offerten ska innehålla

- Företags- och kontaktuppgifter, organisationsnummer, momsregistreringsnummer samt uppgift om F-skatt.
- Beskrivning av föreläsningens innehåll, upplägg, pedagogik, eventuella interaktiva moment och eventuellt deltagarmaterial.
- Beskrivning av hur de två timmarna disponeras, inklusive eventuell tid för frågor och kortare interaktiva moment.
- Beskrivning av hur föreläsningens innehåll anpassas till den aktuella målgruppen och hur deltagarna förväntas kunna använda kunskaperna i sin vardag/verksamhet.
- Rekommenderat och eventuellt maximalt antal deltagare per föreläsningstillfälle.
- Presentation av den eller de föreläsare som avses genomföra insatsen, inklusive relevant kompetens, utbildning och yrkeserfarenhet, samt uppgift om eventuella underleverantörer.
- Minst en relevant referens från tidigare liknande uppdrag.
- Beskrivning av hur jämställdhet, tillgänglighet och icke-diskriminering integreras i planering och genomförande.
- Uppgift om föreläsningen kan erbjudas på kvällstid/andra särskilda tider samt eventuell prispåverkan.
- Offertens giltighetstid, minst 30 dagar efter sista svarsdag.
- Bekräftelse på att kraven och de beskrivna villkoren godtas, eller en tydlig redovisning av eventuella reservationer.

Prisuppgifter

Samtliga belopp ska anges exklusive moms. Leverantören ska ange:

- pris per föreläsningstillfälle om 2 timmar
- eventuella resekostnader, restid eller andra tillkommande kostnader
- eventuellt tillägg för kvällstid/annan särskild tid och från vilket klockslag tillägget gäller

I priset ska förberedelser, presentationsmaterial, eventuellt deltagarmaterial och administration ingå, om inget annat tydligt anges i offerten. Kostnader som inte har redovisats i offerten får inte debiteras utan Beställarens skriftliga godkännande.

9. ESF-profilering och dokumentation

Leverantören är införstådd med att uppdraget finansieras av Europeiska socialfonden (ESF) och ska följa ESF:s vid var tid gällande regelverk samt de instruktioner för synliggörande, dokumentation och rapportering som Beställaren lämnar. Kraven innebär i huvudsak att Leverantören ska:

- informera deltagarna om projektet och visa den introduktionsfilm som Beställaren tillhandahåller
- använda anvisade EU- och projektlogotyper i presentationsmaterial
- lämna minst tre representativa sidor eller bilder från presentationsmaterialet till Beställaren, eller annan överenskommen dokumentation om presentation inte används
- verifiera deltagarnas närvaro i Beställarens digitala system, ESF-portalen, enligt tillhandahållna instruktioner
- visa QR-kod till projektets kursutvärdering och uppmuntra deltagarna att besvara den
- medverka vid uppföljning, kontroll eller revision samt lämna kompletterande underlag vid behov

Beställaren tillhandahåller instruktioner, logotyper, introduktionsfilm samt inloggning till ESF-portalen för närvaroregistrering och tillgång till QR-kod. De administrativa moment som följer av detta ska ingå i offererade/avtalade priser.

Brister i profilering, närvarohantering eller annan obligatorisk dokumentation ska rättas utan dröjsmål. Beställaren har rätt att hålla inne ersättning till dess att komplett och korrekt underlag har lämnats. Om en brist inte kan rättas och insatsen därför inte kan godkännas inom projektet kan ersättning helt eller delvis utebli.

10. Avtal, beställning/avrop och betalningsvillkor

- Avrop görs skriftligen och innehåller datum, tid, plats och preliminärt deltagarantal. Normal framförhållning är minst fyra veckor.
- Leverantören ska inom tre arbetsdagar bekräfta avropet eller föreslå alternativa datum och samtidigt bekräfta det totala priset utifrån avtalat pris per föreläsningstillfälle, plats, tidpunkt och eventuella i offerten redovisade tillägg. Prisbekräftelsen får inte innebära nya prisvillkor utöver vad som offererats och avtalats.

11. Fakturering

- Fakturering får ske efter genomfört och godkänt föreläsningstillfälle.
- Fakturan ska vara Beställaren tillhanda senast den 15:e i månaden efter genomförandet.
- Betalningsvillkor är 30 dagar netto. Faktura-, expeditions- och administrationsavgifter godtas inte.

Avtal kommer att bygga på denna offertinbjudan, tilldelningsbeslutet och den vinnande leverantörens offert. Materiella krav och villkor i denna offertinbjudan gäller även om de inte återges ordagrant i leverantörens offert, såvida inte Beställaren uttryckligen har godtagit en reservation.

12. Material och immateriella rättigheter

Leverantören behåller upphovsrätten till eget utbildningsmaterial om inte annat uttryckligen har angetts i offertinbjudan och avtalats. Beställaren får ta emot, lagra och dela det dokumentationsmaterial som krävs för ESF-rapportering, kontroll, revision och arkivering med Svenska ESF-rådet samt behöriga granskare. Någon vidare nyttjanderätt till Leverantörens utbildningsmaterial följer inte av avtalet om inte detta särskilt anges.

ESF-relaterad ekonomisk korrigering

Om Svenska ESF-rådet, förvaltande myndighet eller annan behörig granskningsinstans helt eller delvis underkänner en kostnad som direkt beror på Leverantörens avtalsbrott, bristande efterlevnad av avtalade ESF-krav eller otillräcklig dokumentation, och bristen inte har kunnat rättas trots att Leverantören getts skälig möjlighet till rättelse, har Beställaren rätt att hålla inne eller kräva återbetalning av motsvarande underkänt belopp. Leverantören ansvarar inte för underkända kostnader som beror på Beställarens agerande, ändrade myndighetskrav efter avtalets ingående eller andra omständigheter utanför Leverantörens kontroll.

13. Utvärdering av offerter

Offerter bedöms utifrån följande kriterier:

- Kompetens och erfarenhet – 25 %
- Upplägg och pedagogik – 35 %
- Integrering av horisontella principer – 15 %
- Pris/kostnadseffektivitet – 25 %

Bedömningen dokumenteras i ett särskilt bedömningsprotokoll och sparas i enlighet med ESF:s krav på spårbarhet.

14. Inlämning av offert

Senaste dag för frågor: 2026-10-07
Frågor ställs till: Maria Hollander, 070 621 11 72, maria@ettdalslanditillvaxt.se
Senaste inlämning av offert: 2026-10-14 kl 17.00
Offerten skickas till: maria@ettdalslanditillvaxt.se
Märk offerten: Offert – Inspirationsföreläsning inom friskvård, Växa i Dalsland 2
Planerad avtalsstart: 2026-11-01