REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE
pn. „Gorliccy seniorzy przeciw skutkom pandemii''

§1
Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie określa:
   a) Warunki uczestnictwa w Projekcie
   b) Zasady rekrutacji do Projektu
   c) Formy wsparcia w Projekcie
   d) Obowiązki Uczestników Projektu
   e) Warunki rezygnacji z udziału w Projekcie
2. Projekt pn. **„Gorliccy seniorzy przeciw skutkom pandemii''** zwany dalej Projektem realizowany jest przez **Fundację Na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Wyjdź z Domu"** z siedzibą w Moszczenicy ul. Średnie 85, 38-321 Moszczenica. **Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021–2025 Edycja 2021.**
3. Czas realizacji projektu: 01.05.2021r. – 31.12.2021 r.
4. Udział Uczestników/czek w projekcie jest bezpłatny.
5. Ogólny nadzór nad realizacją Projektu oraz rozstrzyganie spraw nieuregulowanych w Regulaminie należy do kompetencji Koordynatora Projektu.
6. Informacje bieżące dotyczące projektu zamieszczane są na stronie internetowej: www.wyjdzzdomu.com.pl
   oraz na stronie https://www.facebook.com/fundacjawyjdzzdomu
7. Biuro Projektu : 38-300 Gorlice ul. 11 Listopada 27 (I piętro); czynne w godz. 8.00-16.00
8. Kandydat/ tka do Projektu powinien zapoznać się z Regulaminem Projektu.

§2
Warunki uczestnictwa w Projekcie

1. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest:
   a. Zapoznanie się z regulaminem i zaakceptowaniem postanowień w regulaminie,
   b. Wypełnienie i podpisanie Formularza Zgłoszeniowego oraz Oświadczeń Uczestnika Projektu (zgodne ze wzorem stanowiącym Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu),
   c. Udostępnienia danych osobowych,
2. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości udzielenia wsparcia w ramach Projektu.

§3
Rekrutacja do Projektu

1. Do udziału w Projekcie mogą przystąpić osoby w wieku 60+, w tym również osoby z niepełnosprawnościami, mieszkańcy powiatu gorlickiego.
2. W Projekcie weźmie udział łącznie min.100 uczestników w wieku 60+.
3. O przyjęciu do Projektu decyduje kolejność zgłoszeń.
4. W przypadku większej ilości zgłoszeń zostanie utworzona lista rezerwowa.
5. Osoby wpisane na listę rezerwową będą mogły wziąć udział w Projekcie w przypadku zwolnienia się w nim miejsca. Dobór do Projektu osób z listy rezerwowej będzie następował w kolejności wg listy.

§4
Działania w Projekcie

1.W Projekcie przewidziane są następujące działania:

a) **Kampania medialna – część filmowa**

W ramach tego działania planuje się opracowanie 8 materiałów filmowych przedstawiających 8 osób z terenu powiatu gorlickiego w wieku 60+ zaangażowanych w działania społeczne różnych organizacji pozarządowych popularyzujących dorobek kulturalny i przyrodniczy powiatu, zaangażowanych w niesienie pomocy osobom poszkodowanym przez COVID.

b) **Kampania medialna – część fotograficzna**

Planuje się przeprowadzenie fotograficznej kampanii medialnej, promującej i upowszechniającej udział seniorów w życiu publicznym i promującej rozwiązania aktywizujące osoby starsze (np. podczas pracy na działce, doglądaniu ogrodu, czytania książki, rozwiązywania krzyżówki, podczas jazdy na rowerze, spaceru w górach, biegania, opieki nad wnukami itp.). W ramach części fotograficznej kampanii wykonane zostaną 24 zdjęcia przedstawiające seniorów z terenu powiatu gorlickiego. Na koniec kampanii przygotowana zostanie wystawa zdjęć przedstawiająca wszystkie portrety. Wystawa prezentowana będzie na terenie miasta Gorlice oraz na terenie min. 3 innych miejscowości powiatu gorlickiego.

c) **Klub wolontariatu i samopomocy członków Klubu Seniora**

W ramach tego działania planuje się powołanie zespołu wolontariuszy z członków Klubu Seniora (min.10 osób); przeprowadzenie szkolenia z podstaw pomagania osobom starszym (12 godz.); przeprowadzenie kursu bezpiecznego pomagania osobom z niepełnosprawnościami (12 godz.). Przewidujemy, że w tych szkoleniach weźmie udział łącznie 15 osób.

d) **Warsztaty komputerowo – multimedialne**

Planuje się przeprowadzenie min. 50 h warsztatów komputerowo – multimedialnych dla 2 grup uczestników (25 h/ grupa). Liczba uczestników w grupie max. 10 osób.

e) **Stylowy Senior**

Zajęcia prowadzone będą m.in. przez kosmetyczkę z przygotowaniem pedagogicznym, stylistę, wizażystkę oraz innych specjalistów zajmujących się dbaniem o wygląd zewnętrzny. Zakłada się przeprowadzenie 30 h zajęć dla 30 seniorów.

f) **Bezpieczny i zdrowy senior**

W ramach tego działania odbywać się będą spotkania np. z policjantem, strażakiem, prawnikiem, rzecznikiem praw konsumenta, oraz przedstawicielami służb medycznych na temat zdrowego trybu życia, dietetyki i profilaktyki. Zakłada się przeprowadzenie 20 h spotkań dla min. 20 osób.

g) **Szkolenia z zakresu Pierwszej Pomocy Przedmedycznej**

Każdy z uczestników pozna zasady prawidłowego postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń życia i zdrowia, będzie potrafił prawidłowo wezwać pomoc i zadbać o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego w miejscu zdarzenia oraz będzie umiał udzielić natychmiastowej podstawowej pomocy przed dotarciem służb ratunkowych. Zakłada się przeprowadzenie 18 h zajęć dla min. 20 osób.

h) **Zajęcia usprawniające**

W ramach tego działania planuje się przeprowadzenie zajęć usprawniających w blokach tematycznych : Pilates, gimnastyka na świeżym powietrzu, Nording Walking. Zakłada się przeprowadzenie 50 h zajęć dla min. 30 osób.

i) **Zajęcia społeczno – psychologiczne**

Zajęcia o tematyce społeczno – psychologicznej, poruszające m.in. temat skutecznej komunikacji, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze złością, stresem, negatywnymi emocjami, dbania o swój wizerunek, zagadnienia komunikacji społecznej, asertywności i rozwiązywania konfliktów w grupie społecznej, podnoszenie skuteczności działania w grupie

zachęcanie do współpracy, motywowanie do aktywności. Zakłada się przeprowadzenie 30 h zajęć dla min. 20 osób.

§5
Obowiązki Uczestnika Projektu

Uczestnik Projektu zobowiązuje się do:

1) Udziału w spotkaniach organizacyjnych,
2) Udziału w warsztatach i zajęciach zgodnie z ustalonym harmonogramem,
3) Czynnego udziału w przygotowywaniu kampanii medialnej (część filmowa i fotograficzna),
4) Czynnego udziału w kampanii informacyjno - promocyjnej**,**
5) Udziału w monitoringu i ewaluacji projektu,
6) Upowszechnienia informacji o rezultatach Projektu,
7) Udziału w podsumowaniu Projektu,
8) Przestrzegania warunków bezpieczeństwa podczas trwania zajęć,
9) Podczas zajęć zakaz spożywania alkoholu i wszelakich używek.

§6
Organizacja zajęć

1. Zajęcia projektowe będą odbywały się zgodnie z ustalonym na pierwszym spotkaniu organizacyjnym harmonogramem w Gorlickim Klubie Seniora przy ul. 3 Maja 20 w Gorlicach oraz na terenie powiatu gorlickiego.
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania Regulaminu zajęć, poszanowania mienia instytucji, przestrzegania zasad bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania się względem współuczestników zajęć, prowadzącego zajęcia i pracowników Gorlickiego Klubu Seniora.
3. Organizator ma prawo odwołać zajęcia lub zmienić termin zajęć jednorazowo lub na stałe, gdy wymagają tego zmiany organizacyjne, o czym poinformuje (poprzez wysłanie wiadomości tekstowej sms, e-mailem lub telefonicznie) osoby zgłoszone na dane zajęcia.
4. Organizator nie zaleca przynosić na warsztaty cennych urządzeń i przedmiotów wartościowych (telefony, laptopy, tablety, odtwarzacze muzyki itp.) i nie bierze odpowiedzialności za tego typu przedmioty.

§8
Warunki rezygnacji z Projektu

1. Uczestnik może zrezygnować z udziału w projekcie z powodu choroby, ważnego wypadku losowego lub innych ważnych powodów osobistych składając w Biurze Projektu formularz rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie (załącznik nr 2).
2. Uczestnik, który zrezygnował z udziału w Projekcie zobowiązany jest do zwrotu otrzymanych materiałów dydaktycznych i promocyjnych.
3. Osoby wpisane na listę rezerwową będą mogły wziąć udział w Projekcie w przypadku zwolnienia się w nim miejsca. Dobór do Projektu osób z listy rezerwowej będzie następował w kolejności wg listy.

§ 9
Postanowienia końcowe

1. Beneficjent zastrzega sobie prawo zmiany lub aneksowania niniejszego Regulaminu.
2. W kwestiach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Koordynator.

3. Każdy Uczestnik Projektu potwierdza pisemnie zapoznanie się z niniejszym Regulaminem i akceptację jego postanowień.
4. Regulamin obowiązuje na okres realizacji Projektu.
5. Regulamin jest dostępny w Biurze Projektu – ul. 11 Listopada 27 w Gorlicach oraz na stronie internetowej Beneficjenta: www.wyjdzzdomu.com.pl

Oświadczam, że zapoznałam/łem się z niniejszym Regulaminem i akceptuję jego postanowienia.

…… ……

Miejscowość, data *Czytelny podpis Kandydata/tki*

Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021–2025 Edycja 2021.