

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

pn. „Siła gorlickich Seniorów”

§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. „Siła gorlickich Seniorów” zwany dalej Projektem realizowany jest przez **Fundację Na Rzecz Wspierania Osób Niepełnosprawnych „Wyjdz z Domu”** z siedzibą w Moszczenicy ul. Średnie 85, 38-321 Moszczenica.

Projekt jest dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 Edycja 2024.

3. Czas realizacji projektu: 01.07.2024r. – 31.12.2024 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.wyjdzdomu.com.pl oraz na stronie <https://www.facebook.com/fundacjawayjdzdomu>

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, osoby w wieku poniżej 60 roku życia, mieszkańcy powiatu gorlickiego, wolontariusze.
2. W Projekcie weźmie udział łącznie max.235 uczestników w tym;
 - 205 w wieku 60+.
 - 30 w wieku poniżej 60 roku życia
3. Formularz zgłoszeniowy dostępny będzie do pobrania w biurze Fundacji „Wyjdz z Domu” oraz na stronie www.wyjdzdomu.pl
4. Formularz zgłoszeniowy należy dostarczyć do:

Biuro Fundacji „Wyjdz z Domu”
ul. 11 Listopada 27 (I piętro), 38-300 Gorlice
w godzinach:
 - **8:00 – 12:00 (Poniedziałek – Piątek)**
5. Rekrutacja ma charakter ciągły i trwa od 01.08.2024 do 30.12.2024r.
6. Rekrutacja obowiązuje do każdego działania w ramach projektu, a o przyjęciu do każdego z nich decyduje kolejność zgłoszeń.
7. Każdy uczestnik Projektu może wziąć udział maksymalnie **2 razy** w działaniach projektowych.
8. W przypadku większej ilości zgłoszeń zostanie utworzona lista rezerwowa.
9. 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 5 materiałów filmowych przedstawiających indywidualne bądź grupowe zaangażowanie 5 osób z terenu powiatu gorlickiego w wieku 60+. Filmy publikowane będą na YouTube, Facebook oraz na lokalnych portalach internetowych, a także skrócone wersje na Instagramie i TikTok itp. Uroczysty pokaz odbędzie się w kinie dla max 38 osób w tym: uczestnicy z rodzinami oraz z przedstawicielami władz miasta, starostwa, mediów.

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. 2 innych miejscowości powiatu gorlickiego.

c) Wolontariat międzypokoleniowy.

W ramach tego działania planuje się powołanie zespołu m.in. 15 członków Klubu Seniora oraz m.in. 15 wolontariuszy poniżej 60 roku życia. Zakłada się przeprowadzenie 350 godzin prac wolontarystycznych. Zorganizowana zostanie wizyta studyjna dla min 36 osób. Odbędą się 2 warsztaty dla grup mieszanych dotyczące m.in. promowania działalności wolontarystycznej.

d) Warsztaty komputerowo – multimedialne

Planuje się przeprowadzenie min. 40 godz. warsztatów komputerowo – multimedialnych dla 2 grup uczestników (20 godz/ 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 godzin zajęć dla 60 seniorów. Warsztaty będą trwać 2 godz./max 15 osób.

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, diety i profilaktyki. Zakłada się przeprowadzenie 24 godz. spotkań dla min. 55 osób. Przeprowadzone zostaną m.in. 12 spotkań z max 15 osób/ 1 warsztaty.

g) **„Razem przez Starość: Warsztaty opieki nad Seniorami.**

W ramach tego działania odbędą się warsztaty mające na celu dostarczenie niezbędnej wiedzy i umiejętności, które pozwolą na skuteczną opiekę nad osobami niesamodzielnymi. Zakłada się przeprowadzenie 30 godz. zajęć dla 3 grup po 10 osób.

h) **Taneczne przygotowanie do starości – zajęcia „Ruch i Harmonia”**

W ramach tego działania planuje się przeprowadzenie zajęć usprawniających w blokach tematycznych : elementy tańców choreograficznych, liniowych i ludowych. Zakłada się przeprowadzenie 32 godz. zajęć dla max 25 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 godz. zajęć dla min. 20 osób.

j) **„Smak tradycji” czyli międzypokoleniowe warsztaty kulinarne.**

Warsztaty skierowane są do seniorów, wnucząt oraz chętnych dzieci. Zorganizowanych zostanie 4 warsztaty po 4 godz. dla max 16 osób na jednym warsztacie. Dzięki zajęciom dzieci poznają przepisy na tradycyjne potrawy i ciasta. Przepisy zostaną zebrane i opublikowane w postaci broszury w wersji elektronicznej.

§5

Obowiązki Uczestnika Projektu

Uczestnik Projektu zobowiązuje się do:

- 1) Udziału w spotkaniach organizacyjnych,
- 2) Potwierdzania swojego uczestnictwa każdorazowo na liście obecności.
- 3) Udziału w warsztatach i zajęciach zgodnie z ustalonym harmonogramem,
- 4) Czynnego udziału w przygotowywaniu kampanii medialnej (część filmowa i fotograficzna),

- 5) Czynnego udziału w kampanii informacyjno - promocyjnej,
- 6) Udziału w monitoringu i ewaluacji projektu,
- 7) Upowszechnienia informacji o rezultatach Projektu,
- 8) Udziału w podsumowaniu Projektu,
- 9) Przestrzegania warunków bezpieczeństwa podczas trwania zajęć,
- 10) 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 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