

**Regulamin
rekrutacji i uczestnictwa
w projekcie
„NeoSenior”**

Spis treści:

- I. Postanowienia ogólne
- II. Definicje
- III. Cele projektu „NeoSenior”
- IV. Warunki uczestnictwa w projekcie
- V. Rekrutacja
- VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu
- VII. Postanowienia końcowe

I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i warunki uczestnictwa w projekcie pn. „NeoSenior”. Realizatorem projektu jest Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja, Pawłowo 18, 06-461 Regimin.
2. Projekt „NeoSenior” jest współfinansowany ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.
3. Projekt jest realizowany w okresie **od 01.06.2020r. do 30.11.2020r.**

II. Definicje

Projekt – oznacza projekt pn. „NeoSenior”

Uczestnik projektu – osoba fizyczna, spełniająca kryteria uczestnictwa w projekcie określone w części IV niniejszego Regulaminu, zamieszkała na terenie jednej spośród następujących gmin: Ciechanów (gmina wiejska), Głinojeck, Grudusk, Opinogóra Górna, Regimin, Krasne.

Realizator projektu – Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja.

Biuro projektu – znajduje się przy ul. Płońskiej 4/3, 06-400 Ciechanów.

III. Cele projektu „NeoSenior”:

Celem realizacji zadania jest zwiększenie samodzielności oraz aktywności 60 seniorów zamieszkujących powiat ciechanowski i powiat przasnyski, a także przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej poprzez realizację treningów nordic walkingu, spotkań z dietetykiem, cyklu warsztatów cyfrowych z zakresu obsługi tabletów oraz nowych aplikacji, realizację zajęć z rękodziela i dialog pokoleniowy. Zadanie realizowane będzie w 6 gminach leżących w powiecie ciechanowskim oraz w powiecie przasnyskim. Do projektu włączonych zostało 5 gmin zlokalizowanych w powiecie ciechanowskim i są to następujące gminy wiejskie: Ciechanów, Grudusk, Opinogóra Górna i Regimin oraz gmina miejsko-wiejska Głinojeck. Ponadto, z racji sąsiedztwa geograficznego, zadanie realizowane będzie w gminie wiejskiej Krasne, leżącej w powiecie przasnyskim.

1. Wsparcie w ramach projektu:

1. Spotkania z dietetykiem – Wykłady na temat zdrowego odżywiania. W każdej gminie przeprowadzona zostanie prelekcja z zakresu zdrowego odżywiania w ramach 5 godzinnych spotkań. W trakcie wykładu uczestnicy będą mogli dowiedzieć się jak układać zbilansowaną dietę pod kątem potrzeb swojej grupy wiekowej, jak również będą mogli zapoznać się z narzędziami i aplikacjami wspierającymi zdrowe odżywianie.

Liczba godzin zajęć: 6 gmin x 5 godzin = 30 godzin. Zajęcia odbywać się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie poczęstunek.

2. Treningi z nordic walkingu - W każdej z gmin przeprowadzone zostaną po 2 1,5 godzinne treningi z nordic walkingu. Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy wagę, na każdym terenie, przez cały rok. Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu oraz pomóc dobrać odpowiednie kije i ich wysokość. Dlatego też treningi prowadzone będą przez doświadczonego i wykwalifikowanego instruktora. Pierwszy trening będzie mieć charakter instruktażowy i służyć będzie nauce poprawnej techniki spacerowania z kijkami. Drugi trening posłuży przypomnieniu i utrwaleniu stosowania poprawnej techniki. Treningi przyczynią się poznaniu tajników poprawnego wykonywania spacerów z zastosowaniem kijków nordic walking oraz zachęcą grupę do cyklicznego wykonywania tego typu aktywności fizycznej. Fundacja dysponuje zestawem kijków do nordic walkingu, które nieodpłatnie udostępni uczestnikom na potrzeby projektu.

Liczba godzin zajęć: 6 gmin x 3 godziny = 18 godzin. Zajęcia odbywać się będą na terenie każdej z gmin.

3. Warsztaty edukacji cyfrowej. W ramach warsztatów 6 grup seniorów (po 1 w każdej z gmin objętych projektem) będzie uczestniczyło w 20 godzinnych warsztatach z zakresu obsługi nowoczesnych narzędzi cyfrowych – tabletów oraz umiejętności korzystania z mediów społecznościowych, komunikatorów online. Poznanie tych aplikacji pomoże wesprzeć dialog pokoleniowy oraz międzypokoleniowy, przełamać stereotyp starszego człowieka, który nie potrafi korzystać z mediów społecznościowych. Ponadto Seniorzy poznają aplikacje dot. zdrowia, np. krokomierz, który pozwoli im monitorować liczbę kroków zrobionych w ciągu

doby. Seniorzy zdobędą też umiejętność dokonywania bezpiecznych zakupów online, nauczą się także wyszukiwać oferty spędzania czasu wolnego w okolicy.

W każdej gminie warsztaty organizowane będą w ramach czterech 5-godzinnych spotkań (łącznie 20 godzin/gmina x 6 gmin=120 godzin), które odbywać się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie poczęstunek.

4. Warsztaty z rękodzieła – W celu zwiększenia aktywności Seniorów oraz zapewnienia grupie projektowej atrakcyjnej formy spędzania czasu wolnego zorganizowane zostaną warsztaty z rękodzieła. Spotkanie prowadzić będzie zawodowa szwaczka, która wesprze grupę radami oraz poinstruuje Seniorów jak wykonać daną rzecz. Mając świadomość, iż grupa ta posiada podstawowe umiejętności szycia/szydełkowania itp., podczas zajęć zostaną wykonane maskotki, które zostaną przekazane odbiorcom wskazanym przez daną grupę projektową. Każda grupa uczestników będzie miała za zadanie wybrać instytucję bądź grupę osób, której przekażą rękodzieło. Wtedy też w sposób samodzielny nawiążą z nimi kontakt oraz będą za niego odpowiedzialni. Przyczyni się to zwiększenia samodzielności odbiorców zadania publicznego. Dodatkowo liczymy, że zaowocuje to dalszą współpracą oraz dialogiem pomiędzy Seniorami a odbiorcami maskotek.

Liczba godzin zajęć 6 gmin x 10 godzin = 60 godzin. Zajęcia odbywać się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie poczęstunek.

5. Wykonanie kolażu/albumu obrazującego przebieg projektu – Kiedy każda z grup zakończy warsztaty w ramach projektu będzie miała za zadanie przygotować kolarz/album, na którym przedstawi swój udział w projekcie. Uczestnicy podczas każdego spotkania będą mieć obowiązek dokumentowania uczestnictwa w oferowanym wsparciu, tj. robienia zdjęć. Następnie ich zadaniem będzie dokonanie wyboru najlepszych zdjęć oraz ich wywołanie, by móc wykonać z nich kolaż/album. Praca każdej z grup zostanie zaprezentowana na spotkaniu podsumowującym projekt, a następnie przekazana do Gminnych Ośrodków Kultury.

6. Spotkanie podsumowujące projekt – W uroczystym zakończeniu projektu uczestniczyć będą wszystkie grupy projektowe oraz zaproszeni goście, tj. przedstawiciele Gminnych

Ośrodków Kultury. Przedstawione zostaną działania projektowe oraz wykonane przez grupę kolarze/albumy. Spotkanie będzie okazją do zapoznania się całej grupy projektowej, która będzie mieć możliwość wymiany swojego doświadczenia płynącego z udziału w projekcie oraz nawiązać dialog pokoleniowy, który będzie trwać także po zakończeniu projektu. Każda grupa będzie musiała uzasadnić wybór instytucji/grupy, której przekazała maskotki oraz opowiedzieć o procedurze przekazania. Będzie to także nauka autoprezentacji oraz wystąpienia publicznego. Dodatkowo podczas spotkania każdemu uczestnikowi projektu zostanie przekazany dyplom za uczestnictwo w projekcie.

Zakładamy łączny udział ok. 80 osób. Spotkanie odbędzie się w udostępnionej nieodpłatnie sali Starostwa Powiatowego w Ciechanowie. Uczestnikom zapewniony zostanie słodki poczęstunek.

IV. Warunki uczestnictwa w projekcie:

Uczestnikami projektu mogą być:

1. Osoby w wieku powyżej 55 roku życia.
2. Osoby zamieszkujące teren wymienionych poniżej gmin:
 - a) Ciechanów (gmina wiejska)
 - b) Głinojeck
 - c) Grudusk
 - d) Opinogóra Górna
 - f) Regimin
 - e) Krasne

V. Rekrutacja

1. Przyjmowanie zgłoszeń uczestnictwa w projekcie

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie mogą zgłaszać się poprzez złożenie wypełnionego formularza rekrutacyjnego w biurze projektu znajdującym się przy ul. Płońskiej4/3, 06-400 Ciechanów, w siedzibie lokalnej organizacji społecznej, elektronicznie za pośrednictwem poczty e-mail biuro@regeneracja.org.pl oraz pocztą tradycyjną.

Terminy przyjmowania zgłoszeń do projektu: 30.06.2020r.

Kandydat może zostać poproszony o uzupełnienie braków w dokumentacji w przypadku stwierdzenia uchybień formalnych i jest zobowiązany do każdorazowego uzupełnienia braków w dokumentacji.

Biuro projektu dokona weryfikacji zgłoszenia w terminie do 5 dni roboczych od jego otrzymania.

2. Wybór uczestników projektu

Zgodnie z założeniami do projektu bezpośrednio w działania zaangażowanych będzie co najmniej 60 osób, po 10 osób z terenów 6 gmin, które uczestniczyć będą w warsztatach organizowanych w ramach projektu. W przypadku niezrekrutowania odpowiedniej liczby uczestników projektu czas naboru zostanie wydłużony.

W przypadku większej liczby zgłoszeń decydować będzie data założenia/wpływu formularza.

Po zakończeniu rekrutacji przygotowana zostanie lista uczestników oraz listy rezerwowe w przypadku rezygnacji któregoś z uczestników. Wszystkie osoby zakwalifikowane do projektu zostaną o tym fakcie poinformowane telefonicznie i/lub osobiście przez koordynatora.

VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu

Uczestnicy projektu mają prawo do:

1. Otrzymania wyczerpującej informacji dotyczącej projektu pt. „NeoSenior” i dostępnych w jego ramach form wsparcia.
2. Bezpłatnego udziału we wszystkich formach wsparcia zaplanowanych w projekcie.
3. Zgłaszania uwag i oceny realizowanych form wsparcia, którymi został objęty.
4. Wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.

Uczestnicy projektu są zobowiązani do:

1. Zapoznania się z niniejszym regulaminem.
2. Wypełnienia dokumentów rekrutacyjnych, o których jest mowa w częściach dotyczących procesów rekrutacji.

3. Dostarczania wszelkich niezbędnych dokumentów, o które zostanie poproszony przez Realizatora projektu.
4. Wypełniania ankiet związanych z realizacją projektu dla celów monitoringu, kontroli i ewaluacji projektu.
5. Potwierdzenia uczestnictwa we wsparciu poprzez złożenie podpisu na liście obecności.
6. Potwierdzenia odbioru materiałów szkoleniowych i cateringu poprzez złożenie podpisu na liście.
7. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie do poinformowania Realizatora projektu w formie pisemnej wskazując przyczynę.
8. Bieżącego informowania o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy udział w projekcie.
9. Osobistego uczestniczenia we wszystkich formach wsparcia, realizowanych w ramach projektu.
10. W przypadku braku możliwości uczestniczenia w danej formie wsparcia do poinformowania telefonicznie lub osobiście Realizatora projektu o planowanej nieobecności.
11. Usprawiedliwienia wszystkich nieobecności poprzez dostarczenie zaświadczenia lekarskiego w przypadku choroby lub złożenia wyjaśnienia na piśmie w przypadku różnych zdarzeń losowych.

Zasady rezygnacji z projektu:

1. Uczestnicy mają prawo do rezygnacji z udziału w projekcie, po złożeniu w biurze projektu pisemnego oświadczenia ze wskazaniem przyczyny.
2. Realizator projektu zastrzega sobie prawo skreślenia uczestnika z listy uczestników projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu.
3. W przypadku rezygnacji lub skreślenia uczestnika projektu z listy osób zakwalifikowanych do projektu, jego miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej.

VII. Postanowienia końcowe

1. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 01.06.2020r. i obowiązuje do czasu zakończenia projektu, to jest do 30.11.2020r.

2. Regulamin projektu będzie dostępny w Biurze projektu oraz na stronie internetowej Realizatora projektu.
3. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak odmowa ich podania skutkuje niemożnością uczestnictwa w projekcie.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Realizator projektu.
5. Realizator projektu zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu lub dokumentów programowych.

Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.06.2020r.

Zatwierdziła
Dominika Kosiorek,
koordynator projektu