



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie
„Nie liczymy lat, liczymy na siebie! Świadomi w XXI wieku”
sfinansowanym ze środków z budżetu Województwa
Mazowieckiego



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

Spis treści:

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



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

I. **Postanowienia ogólne**

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i warunki uczestnictwa w projekcie pn. „**Nie liczymy lat, liczymy na siebie! Świadomi w XXI wieku**”. Realizatorem projektu jest Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja, Pawłowo 18, 06-461 Regimin.
2. Zadanie publiczne „**Nie liczymy lat, liczymy na siebie! Świadomi w XXI wieku**” sfinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego
3. Projekt jest realizowany w okresie **od 01.06.2024r. do 30.11.2024r.**

II. **Definicje**

Projekt/zadanie publiczne – oznacza to projekt pt. „**Nie liczymy lat, liczymy na siebie! Świadomi w XXI wieku**” sfinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Uczestnik projektu – osoba spełniająca kryteria uczestnictwa w projekcie określone w części IV niniejszego Regulaminu zamieszkała na terenie powiatu ciechanowskiego.

Realizator projektu – Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja.

Beneficjent/Koordinator - Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja.

Biuro projektu – znajduje się przy ul. Krótkiej 11, 06-400 Ciechanów

III. **Cele projektu oraz zadania**

Cel ogólny projektu:

Celem realizacji zadania jest zwiększenie samodzielności, aktywności oraz przeciwdziałaniem zagrożeniu marginalizacją społeczną 48 seniorów w wieku 55+ zamieszkujących powiat ciechanowski i powiat mławski poprzez warsztaty pobudzające do aktywności fizycznej i manualnej, podnoszące umiejętności cyfrowe i korzystania ze sztucznej inteligencji, zwiększające świadomość uczestników na temat fake newsów, sztuki rozpoznawania opinii a także radzenia sobie z hejtem nie tylko w przestrzeni online, dostarczając narzędzi i umiejętności, które pomogą uczestnikom skutecznie analizować informacje, rozróżniać fakt od fikcji oraz krytycznie oceniać opinie. Realizując zaplanowane działania



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

pragniemy pomóc zmienić wizerunek osób starszych w opinii publicznej, wpłynąć pozytywnie na stan ich zdrowia, a także wzmocnić pozycję seniorów w ich środowisku lokalnym.

Zadania:

1. Promocja i rekrutacja

Promocja odbywać się będzie poprzez kilka kanałów komunikacyjnych – informacje o trwającym naborze będą widnieć na stronie internetowej Fundacji oraz na fundacyjnym Facebook'u i Instagramie. Dokumenty rekrutacyjne są dostępne na stronie internetowej Fundacji, która jest dostępna cyfrowo, zgodnie ze standardem WCAG 2.1. Rekrutacja odbywać się będzie na terenie gmin objętych wsparciem projektowym, tj. gminy Gliniojeck, gminy Regimin, gminy wiejskiej Ciechanów, gminy Stupsk, gminy Strzegowo oraz gminy Szydłowo. Z każdej gminy zrekrutowana zostanie 8-osobowa grupa uczestników w wieku powyżej 55 roku życia.

2. Warsztaty „Laboratorium faktów i opinii”

Udział w warsztacie „Laboratorium Faktów i Opinii” pozwoli Seniorom na opanowanie trudnej w obecnych czasach sztuki odróżniania faktów (informacji dających się zweryfikować z wykorzystaniem procesów poznawczych) od opinii (informacji dotyczących ocen i przekonań). Seniorzy nauczą się prowadzić własne, codzienne, nieformalne mini-badania z wykorzystaniem różnych mediów, identyfikować tzw. Fake newsy, jak również śledzić występujące w przekazie znamiona stereotypów. Omówią kryteria prawdy, jej względność i bezwzględność. Poznają różnice pomiędzy manipulacją a perswazją oraz poznają techniki wykorzystywane w manipulacji.

Każda grupa skorzysta z 9 godzin zajęć warsztatowych realizowanych w ramach 3 spotkań 3-godzinnych. Uczestnikom zapewniony zostanie poczęstunek w formie serwisu kawowego.

Spotkania będą odbywały się w salach udostępnionych przez samorządy. Uczestnikom podczas spotkań zapewniony zostanie poczęstunek.

Dostępność dla osób ze specjalnymi potrzebami:

1. Spotkania będą odbywać się w salach pozbawionych barier architektonicznych.
2. Treści oraz sposób ich prezentowania będą dostosowane do możliwości poznawczych uczestników.



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

3. Warsztaty pn. „Inteligentne Lekcje: Świat Cyfrowej Edukacji”

Celem tego działania jest zwiększenie kompetencji cyfrowych, wzmocnienie umiejętności korzystania z nowoczesnych technologii, oraz zapewnienie seniorom dostępu do korzyści płynących z wykorzystania sztucznej inteligencji poprzez:

1. Nauczenie seniorów obsługi komputera, tabletu czy smartfona, aby byli w stanie korzystać z różnych funkcji, aplikacji i platform online.
2. Wyjaśnienie podstawowych koncepcji związanych ze sztuczną inteligencją, takich jak maszynowe uczenie się, algorytmy czy automatyczne rozpoznawanie wzorców.
3. Nauczenie seniorów korzystania z aplikacji opartych na sztucznej inteligencji, takich jak asystenci głosowi, systemy rekomendacyjne czy aplikacje zdrowotne z wykorzystaniem AI.
4. Edukacja w zakresie podstawowych zasad bezpieczeństwa online.
5. Zachęcanie seniorów do korzystania z mediów społecznościowych, platform komunikacyjnych czy innych narzędzi online w celu utrzymania kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i społecznością.
6. Zapewnienie zajęć, które angażują umysł seniorów, takich jak gry edukacyjne, nauka języków obcych online czy rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji.
7. Nauczanie seniorów korzystania z aplikacji zdrowotnych opartych na sztucznej inteligencji, które pomagają w monitorowaniu zdrowia, przypominają o przyjmowaniu leków czy dostarczają spersonalizowanych planów ćwiczeń.

Spotkania będą odbywały się w salach na terenach gmin, w których najczęściej spotykają się seniorzy.

Dostępność dla osób ze specjalnymi potrzebami:

1. Spotkania będą odbywać się w salach pozbawionych barier architektonicznych.
2. Treści oraz sposób ich prezentowania będą dostosowane do możliwości poznawczych uczestników.

4. Twórcze spotkania

Celem tego działania jest rozwój motoryki małej i dużej uczestników projektu wykorzystując zajęcia z rękodzieła i gry w bule. Promowanie wyrażania siebie poprzez różne formy rękodzieła stymuluje kreatywność i rozwija umiejętności artystyczne; rozwija zdolności manualne poprzez pracę z różnymi materiałami, narzędziami i technikami rękodzielniczymi; dostarcza okazji do tworzenia własnych projektów i obiektów, co przyczynia się do zwiększenia poczucia satysfakcji i dumy; stwarza warunki do interakcji społecznej, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji, a także powstawania atmosfery relaksu i koncentracji, co korzystnie wpływa na redukcję stresu i poprawę samopoczucia emocjonalnego. Natomiast gra w bule wspomaga utrzymanie sprawności fizycznej i



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

zdrowego stylu życia; rozwija umiejętności strategicznego myślenia, i tym samym stymuluje pracę umysłu seniorów; sprzyja interakcji i integracji pomiędzy uczestnikami; pomaga utrzymać zdolność ruchową poprzez angażowanie różnych partii ciała. W ramach zadania przeprowadzone zostaną 3 warsztaty po 3 godziny. Założenia organizacyjne:

1. 3 spotkania z rękodzieła x 3h x 6 gminy = 54h. W trakcie zajęć uczestnicy będą mieli zapewniony poczęstunek w postaci zimnego bufetu oraz materiały do zajęć.
2. 3 spotkania z gry w bule x 3h x 6 gmin = 54h. W trakcie zajęć uczestnicy będą mieli zapewniony poczęstunek w postaci zimnego bufetu.

Spotkania będą odbywały się w salach udostępnionych przez samorządy. Uczestnikom podczas spotkań zapewniony zostanie poczęstunek.

Dostępność dla osób ze specjalnymi potrzebami:

3. Spotkania będą odbywać się w salach pozbawionych barier architektonicznych.
4. Treści oraz sposób ich prezentowania będą dostosowane do możliwości poznawczych uczestników.

IV. Warunki uczestnictwa w projekcie

Uczestnikami projektu mogą być osoby zamieszkujące powiat ciechanowski: gminy Głinojeck, Regimin, gmina wiejska Ciechanów oraz mławski: gmina Szydłowo, Stupsk oraz Strzegowo - w wieku 55+.

V. Rekrutacja

1. Etapy rekrutacji

Rekrutacja otwarta, jednoetapowa (czerwiec – lipiec 2024), prowadzona przez Realizatora projektu. W celu rekrutacji w mediach społecznościowych oraz na stronie internetowej fundacja przeprowadzona zostanie akcja promocyjna projektu, do promocji zaangażowane zostaną również lokalne organizacje.

2. Zasady rekrutacji

- a. Osoby zainteresowane udziałem w Projekcie proszone są o pobranie, wypełnienie i odręczne podpisanie Formularza rekrutacyjnego, będącego jednocześnie deklaracją uczestnictwa w projekcie.
- b. Kryteria formalne:



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

- adres zamieszkania na terenie gmin objętych wsparciem

- osoba w wieku 55+

Ocena formalna 1/0 – spełnia/nie spełnia.

c. Zgłoszenia przyjmujemy w następujących formach:

a. Osobiście w Biurze projektu w Fundacji edukacyjno-sportowej reGeneracja, przy ul. Krótkiej 11 w Ciechanowie (biuro jest czynne w godz. 08.00-15.30) lub

b. W formie wypełnionego skanu, który należy przesać na adres e-mailowy:

biuro@regeneracja.org.pl do dnia 31.07.2024r.

c. Telefonicznie pod numerem telefonu 780 073 252.

d. Za pomocą wiadomości SMS na numer telefonu 780 073 252.

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

e. O zakwalifikowaniu do Projektu decydować będzie:

- przynależność do grupy docelowej,

- wypełniona i kompletna dokumentacja.

f. Osoby zakwalifikowane do Projektu zostaną powiadomione o tym fakcie telefonicznie, poprzez wiadomość SMS lub drogą e-mailową.

g. W przypadku większej liczby chętnych osób utworzona zostanie lista rezerwowa.

h. W przypadku rezygnacji lub niedopełnienia wymogów formalnych przez osoby

zakwalifikowane na ich miejsce wprowadzone zostaną osoby z listy rezerwowej.

i. Realizator Projektu, może w uzasadnionych przypadkach przedłużyć termin rekrutacji oraz składania dokumentów.

VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu

1. Uczestnicy projektu mają prawo do:

a. Otrzymania wyczerpującej informacji dotyczącej projektu pt. „Seniorzy z inicjatywą” i dostępnych w jego ramach form wsparcia.

b. Bezpłatnego udziału we wszystkich formach wsparcia zaplanowanych w projekcie.

c. Zgłaszania uwag i oceny realizowanych form wsparcia, którymi został objęty.

d. Wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

2. Uczestnicy projektu są zobowiązani do:

- a. Zapoznania się z niniejszym regulaminem.
- b. Wypełnienia dokumentów rekrutacyjnych, o których jest mowa w częściach dotyczących procesów rekrutacji.
- c. Dostarczania wszelkich niezbędnych dokumentów, o które zostanie poproszony przez Realizatora projektu.
- d. Wypełnienia ankiet, testów oraz innych materiałów dokumentujących związanych z realizacją projektu dla celów monitoringu, kontroli i ewaluacji projektu.
- e. Potwierdzenia uczestnictwa we wsparciu poprzez złożenie podpisu na liście obecności.
- f. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie do poinformowania Realizatora projektu w formie pisemnej wskazując przyczynę.
- g. Bieżącego informowania o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy udział w projekcie.
- h. Osobistego uczestniczenia we wszystkich formach wsparcia realizowanych w ramach projektu.
- i. W przypadku braku możliwości uczestniczenia w danej formie wsparcia do poinformowania telefonicznie, poprzez SMS bądź osobiście Realizatora projektu o planowanej nieobecności.

3. Zasady rezygnacji z projektu:

- a. Uczestnicy mają prawo do rezygnacji z udziału w projekcie, po złożeniu w biurze projektu pisemnego oświadczenia ze wskazaniem przyczyny.
- b. Realizator projektu zastrzegają sobie prawo skreślenia uczestnika projektu z listy uczestników projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu.
- c. 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 01.06.2024r. i obowiązuje do czasu zakończenia projektu, to jest do 30.11.2024r.
2. Regulamin projektu będzie dostępny w Biurze projektu oraz na stronie internetowej Realizatora projektu.



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

Pawłowo 18, 06-461 Regimin

Biuro: ul. Krótka 11, 06-400 Ciechanów

tel. 780 073 252

www.regeneracja.org.pl

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 zastrzegają sobie prawo zmiany Regulaminu w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu lub dokumentów programowych.
6. Realizator projektu zastrzegają sobie prawo do zmiany Regulaminu bez konieczności uzyskania uprzedniej zgody uczestników/czek projektu.
7. Uczestnik Projektu, podpisując Formularz rekrutacyjny będący jednocześnie deklaracją uczestnictwa, pisemnie potwierdza zapoznanie się z Regulaminem Projektu.
8. Każdy z uczestników projektu przed przystąpieniem do niego wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Realizatora projektu w zakresie określonym w oświadczeniu o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych.
9. Każdy z uczestników projektu wraz z przystąpieniem do niego wyraża zgodę do nieodpłatnego używania i rozpowszechniania jego wizerunku w celach informacyjno-promocyjnych Projektu. Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, iż fotografie, filmy lub nagrania wykonywane podczas zajęć organizowanych w ramach „Seniorzy z inicjatywą” mogą zostać umieszczone na stronie internetowej projektu, w social mediach oraz mogą być wykorzystane w materiałach promocyjnych, przez Fundacji edukacyjno-sportowej reGeneracja. Zgoda nie jest ograniczona czasowo i terytorialnie.

Zatwierdziła:

Katarzyna Szmit

Koordinator Projektu