

Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie **Akademia Aktywny Senior +**

Informacje o projekcie

1. Ilekczoć w regulaminie jest mowa o:
2. **Projekcie** – należy przez to rozumieć projekt pn. „**Akademia Aktywny Senior +**” realizowany w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, **Priorytet I. Aktywność społeczna**; która obejmuje działania mające na celu zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, wspieranie seniorów mniej samodzielnych i ich otoczenia w miejscu zamieszkania, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym oraz zwiększenie zainteresowania i zaangażowania osób starszych w obszarze rynku pracy.
3. Projekt współfinansowany jest ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.
4. Projekt zakłada aktywizację społeczną 50 osób po 60 roku życia z terenu miasta Przemyśla i gminy wiejskiej Przemyśl oraz gminy Żurawica, w tym 3 osób niepełnosprawnych, poprzez organizację cyklicznych zajęć integracyjnych w formie warsztatów, wykładów i pogadank a także organizację wycieczki i ogniska integracyjnego. Proponowane działania umożliwiają włączenia się i czynny udział w lokalnym życiu społecznym osób objętych projektem poprzez przełamanie niechęci u osób starszych do zmian i nowości. Realizacja projektu umożliwi zagospodarowanie potencjału osób starszych i poprawę jakości ich życia poprzez zwiększenie ich aktywności zarówno fizycznej, umysłowej i społecznej poprzez udział w zajęciach sportowych, a także z zakresu kultury, informatyki oraz programów edukacyjnych dot. m.in. stężenia się, zdrowia i bezpieczeństwa osób starszych. Zadanie ma prowadzić do aktywizacji społecznej i integracji wewnątrzpokoleniowej osób po 60 roku życia, wynikającej nie tylko z udziału ale również z współtworzenia lokalnego życia społecznego, a także poszerzenie wiedzy związanej z samym sobą i funkcjonowaniem w grupie, polepszenie sprawności fizycznej, nabycie nowych umiejętności oraz sposobów spędzania wolnego czasu.

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji uczestników projektu pn. **Akademia Aktywny Senior +**, realizowanego przez Stowarzyszenie dla Przemyśla „Regia Civitas”, z siedzibą w Przemyśle przy ul. Rynek 5.
2. Biuro Projektu mieści się w siedzibie Stowarzyszenia dla Przemyśla „Regia Civitas” ul. Rynek 5, 37-700 Przemyśl. Kontakt: telefon: 796 516 513 e-mail: akademiaseniorarc@gmail.com
3. Termin realizacji projektu: 01 czerwca 2022 – 31 grudnia 2022.

Uczestnicy projektu

1. Zgodnie z wnioskiem uczestnikami Projektu (ostatecznymi beneficjentami) są osoby w wieku 60+ (ukończone 60 lat) zamieszkujące obszar realizacji projektu, tj. miasta

Przemyśl lub gminy wiejskiej Przemyśl lub gminy Żurawica (w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego) – to kryterium ocenione zostanie na podstawie wypełnionej zgody na udział w projekcie.

2. Planowana liczba beneficjentów ostatecznych objętych zadaniem publicznym wyniesie 50 osób w wieku 60+, w tym 3 osoby niepełnosprawne.

Uczestnictwo w projekcie

1. Uczestnikami projektu mogą być wszystkie osoby w wieku powyżej 60 zamieszkujące obszar realizacji projektu, tj. miasta Przemyśl oraz powiat przemyski (w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego).
2. W projekcie przewidziano 50 miejsc, w tym co najmniej dla 3 osób z orzeczeniem o lekkim, umiarkowanym bądź znacznym stopniu niepełnosprawności.
3. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.
4. W celu wzięcia udziału w projekcie należy w okresie od 13 czerwca 2022 do 8 lipca 2022 r. poprzez jedną z poniższych form:

- osobiście w Biurze Projektu lub w jednym z punktów rekrutacyjnych,
- pocztą lub kurierem,
- droga elektroniczną na adres mailowy: akademiaseniorarc@gmail.com

należy złożyć formularz zgłoszeniowy zawierający uzasadnienie chęci udziału w projekcie z własnoręcznym podpisem oraz zapoznać się z regulaminem i potwierdzić jego znajomość. Wraz z kartą zgłoszeniową należy wypełnić niezbędne oświadczenia i zgody, stanowiące integralną część karty.

5. Realizator projektu zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rekrutacji w przypadku zebrania odpowiedniej liczby Uczestników/czek.
6. Formularze zgłoszeniowy można składać osobiście w biurze projektu lub w punkcie na terenie miasta Przemyśla tj.:
 - Punkt rekrutacyjny 1: Przemyska Agencja Rozwoju Regionalnego, ul. ks. Piotra Skargi 7/1, 37-700 Przemyśl ,
 - Punkt rekrutacyjny 2: Zakład Usług Socjalnych i Edukacji, ul. Katedralna 5/20, 37-700 Przemyśl

lub przesłać pocztą/kurierem na adres Biura Projektu, tj. Stowarzyszenie dla Przemyśla „Regia Civitas”, ul. Rynek 5, 37-700 Przemyśl albo droga elektroniczną na adres mailowy: akademiaseniorarc@gmail.com (formularz w wersji papierowej należy złożyć w momencie zakwalifikowania się do projektu)

W przypadku przesłania Formularza rekrutacyjnego za pośrednictwem poczty/kuriera, za datę otrzymania dokumentów uznaje się datę wpływu dokumentów do Biura Projektu.

Każdy Kandydat, który przedłoży Formularz rekrutacyjny otrzyma Numer Aplikacyjny Kandydata (NAK) wraz z informacją o dacie złożenia Formularza rekrutacyjnego.

7. W wyniku przeprowadzonej rekrutacji zostanie sporządzona lista uczestników oraz lista rezerwowa – decyduje kolejność zgłoszeń.

8. Zakwalifikowane osoby podpiszą deklarację uczestnictwa w projekcie zawierającą prawa i obowiązki w ramach projektu.
9. W przypadku niewyłonienia wymaganej liczby 50 uczestników, w tym 3 osób niepełnosprawnych przewiduje się przeprowadzenie naboru uzupełniającego. Ewentualny termin zostanie podany po wynikach naboru.
10. W przypadku nadmiernej liczby chętnych planuje się stworzenie listy rezerwowej.
11. W razie konieczności, komisja ma prawo do wprowadzenia dodatkowych kryteriów rekrutacyjnych. Wypełnienie karty zgłoszeniowej nie jest równoznaczne z przyjęciem do projektu.
12. Uczestnicy projektu będą mogli dokonać wyboru ośrodka aktywności edukacyjnej seniorów do, którego będą chcieli uczęszczać.

Opis aktywności projektowych

W ramach projektu zostały zaplanowane dla wszystkich uczestników projektu następujące aktywności:

1. Warsztaty terapii zajęciowej – Warsztaty mają na celu usprawnianie oraz poprawa sprawności manualnej, rozwijanie aktywności twórczej, doskonalenie cech, tj. cierpliwość, dokładność, precyzja, stwarzanie możliwości do samorealizacji poprzez środki artystyczne, wyzwolenie spontaniczności twórczej, opanowanie umiejętności właściwego zastosowania przyrządów do różnego rodzaju prac plastycznych, poznanie różnych technik plastycznych, materiałów oraz sposobów łączenia ich, pobudzenie wyobraźni twórczej, fantazji, kreatywności
2. Warsztaty aktywności ruchowej – W ramach warsztatów uczestnicy projektu będą ćwiczyć z muzyką, biorąc udział w aerobiku, ćwiczeniach izometrycznych kończyn górnych i dolnych, ćwiczeniach oddechowych, ogólnokondycyjnych, relaksacyjnych.
3. Warsztaty sportowo-rekreacyjne: zumba dla seniora oraz nordic walking. - W ramach warsztatów uczestnicy projektu wezmą udział w zajęciach tanecznych zumba dla seniora oraz nordic walking. Zajęcia Nordic Walking odbywać się świeżym powietrzu na terenie miasta Przemyśla, gminy Przemyśl oraz gminy Żurawica, gdzie są wytyczone trasy Nordic Walking.
4. Warsztaty wykorzystania nowych technologii - Program zajęć obejmuje m.in. komunikację elektroniczną (Skype, Facebook, Messenger), naukę zakładania poczty i pisanie e-maili, surfowanie w sieci (szukanie potrzebnych informacji oraz robienie zakupów), obsługę urządzeń mobilnych (smartfon, tablet).
5. Warsztaty joga zdrowego kręgosłupa - Zajęcia mają na celu m.in.: wzmocnić i rozciągnąć mięśnie, przywrócić naturalną ruchomość w stawach; minimalizować bóle pleców i mięśni, poprawić krążenie krwi. Tego typu zajęcia są relaksujące i działają kompleksowo, wzmacniając i usprawniając całe ciało. Znacząco poprawiają samopoczucie oraz zwiększają siły witalne i zapobiega depresji starczej.
6. Warsztaty: Język angielski dla Seniora – Warsztaty mają na celu naukę podstawowych zwrotów, które pozwoli na swobodne porozumiewania się.

7. Cykl wykładów i pogadań "Świadomy Senior" – Zajęcia mają na celu uzmysłowienie seniorom jak powinni się zachowywać w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia oraz jak ważna jest profilaktyka. Wykłady i pogadanki będą odbywać się w formie aktywnych spotkań i podzielone będą na kilka tematów: „Vademecum zdrowego wyżywienia – dieta Seniora”, „Świadomy senior w gąszczu przepisów”, „Bezpieczeństwo wieku srebrnego”, „Pierwsza pomoc”, „Bezpieczne finanse seniora”, „Modny senior – czyli jak ubierać się modnie”, „Savoir-vivre: zasady dobrego wychowania”, „Piękna cera w każdym wieku”, „Choroby wieku podeszłego – profilaktyka”, „Jak dbać o swoich pupili”, „Dobra rozmowa czyli przepis na udaną komunikację”, „Ogrodnictwo - moje hobby”, „Wykorzystanie ziół w codziennej diecie”, „Jak żyją seniorzy w innych krajach”, „Jak Senior może budować rzeczywistość wokół siebie”.
8. Wycieczka „Podróż ze sztuką w tle” - W ramach działania zostanie zorganizowana wycieczka do Kazimierza Dolnego, który dzięki swej bogatej historii – obfituje w liczne interesujące zabytki architektury zarówno sakralnej, jak i świeckiej.
9. Ognisko integracyjne - Podczas spotkania odbędzie się wspólne ognisko z pieczeniem kiełbaski i kociołkiem oraz innymi atrakcjami okołooogniskowymi w tle pogawędek przy kawce i ciastku. W programie również liczne gry i zabawy, tańce przy muzyce, konkurencje indywidualne i grupowe

Obowiązki uczestnika projektu

1. Do obowiązków uczestników projektu należy:
 - a. Przestrzeganie regulaminu projektu.
 - b. Systematyczne uczestniczenie we wszystkich aktywnościach projektowych – potwierdzenie uczestnictwa poprzez podpisanie listy obecności.
2. Do praw uczestników projektu należy:
 - a. Nieodpłatne uczestnictwo we wszystkich aktywnościach w ramach projektu prowadzonych zgodnie z zasadami najwyższej staranności i profesjonalizmu.
 - b. Zgłaszanie ewentualnej nieobecności oraz wskazanie terminu ewentualnego nadrobienia zajęć.
 - c. Bieżący kontakt z Biurem oraz Koordynatorem Projektu (mailowy, telefoniczny, osobisty).

Postanowienia końcowe

1. Realizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w regulaminie.
2. Sprawy nieuregulowane niniejszym regulaminem są rozstrzygane przez Koordynatora projektu w porozumieniu z Zarządem Stowarzyszenia.
3. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania.

Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacji i udziału w projekcie Akademia Aktywny Senior +

Projekt **Akademia Aktywny Senior +**, realizowany przez Stowarzyszenie dla Przemysłu „Regia Civitas” w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

FORMULARZ REKRUTACYJNY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE

Przed złożeniem wypełnionego Formularza rekrutacyjnego prosimy o zapoznanie się z Regulaminem rekrutacji i udziału w projekcie pt. „Akademia Aktywny Senior +” dostępnym na stronie stowarzyszenia www.regiacivitas.pl (zakładka: Akademia Aktywny Senior +) oraz w Biurze Projektu.

Informacje wypełniane przez Instytucję przyjmującą Formularz Rekrutacyjny: Stowarzyszenie dla Przemysłu „Regia Civitas”	
Data przyjęcia Formularza	
Godzina przyjęcia Formularza	
Numer Aplikacyjny Kandydata (NAK)	RC/AAS/...../.....
Podpis osoby przyjmującej Formularz	

UWAGA:

1. Formularz rekrutacyjny do Projektu należy **wypełnić komputerowo lub odręcznie (w czytelny sposób drukowanymi literami)**, a w polach do wyboru zaznaczyć „X” i złożyć wraz z wymaganymi załącznikami.
2. Formularz rekrutacyjny powinien być **zaparafowany na każdej stronie, która nie jest opatrzona podpisem i podpisany czytelnie** przez Kandydata/tkę do udziału w projekcie w miejscach do tego wskazanych.

I. DANE PERSONALNE KANDYDATA DO PROJEKTU

Lp.	DANE PERSONALNE																					
1.	Imię / Imiona																					
2.	Nazwisko																					
3.	Data urodzenia																					
4.	Płeć	<input type="checkbox"/> Kobieta <input type="checkbox"/> Mężczyzna																				
5.	PESEL	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> <td style="width: 25px;"></td> </tr> </table>																				
6.	Wiek ¹ (w latach)																					
7.	Adres zamieszkania (kryterium uczestnictwa²)																					
	a	Miejscowość																				
	b	Ulica ³																				
	c	Nr domu / lokalu																				
	d	Kod pocztowy																				
	e	Gmina																				
	f	Powiat																				
	g	Województwo																				
8.	Telefon kontaktowy																					
9.	Adres e-mail ⁴																					

¹ Uczestnikiem projektu może być wyłącznie osoba w wieku 60+ (ukończone 60 lat)

² Uczestnikiem projektu może być wyłącznie **osoba zamieszkująca na obszarze**: miasta Przemyśla lub gminy wiejskiej Przemyśl lub gminy Żurawica (według Kodeksu Cywilnego, którego art. 25 mówi, iż „**miejszem zamieszkania osoby fizycznej** jest miejscowość, w której osoba ta przebywa z zamiarem stałego pobytu”).

³ W przypadku braku ulicy należy wpisać nie dotyczy.

⁴ Wypełnienie pola nie jest obowiązkowe.

II. STATUS KANDYDATA PROJEKTU

Należy zaznaczyć właściwe pole	TAK	NIE
Posiadam orzeczenie o lekkim, umiarkowanym bądź znacznym stopniu niepełnosprawności		

III. UZASADNIENIE CHĘCI UDZIAŁU W PROJEKCIE

Uzasadnienie chęci udziału w projekcie	
--	--

IV. OŚWIADCZENIE KANDYDATA DO UDZIAŁU W PROJEKCIE

Ja niżej podpisana/-y, świadoma/-y konsekwencji prawnych związanych ze składaniem oświadczeń niezgodnych z prawdą **oświadczam, że:**

1. Zapoznałam/em się z Regulaminem rekrutacji i udziału w projekcie pt. Akademia Aktywny Senior + i akceptuję jego warunki.
2. Zostałam/em poinformowana/y, że projekt pt. Akademia Aktywny Senior + jest realizowany w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.
3. Przyjmuję do wiadomości, że złożenie Formularza rekrutacyjnego nie jest równoznaczne z zakwalifikowaniem się do udziału w projekcie.
4. Wyrażam chęć udziału we wszystkich formach wsparcia zaplanowanych w projekcie Akademia Aktywny Senior +
5. Dane zawarte w Formularzu rekrutacyjnym są zgodne ze stanem prawnym i faktycznym.
6. Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz ustawą z dnia 10 maja 2018r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2018.1000) oraz uchylecia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L.119.1).), do celów związanych z przeprowadzeniem rekrutacji, monitoringu i ewaluacji projektu, a także z obowiązków sprawozdawczych w zakresie niezbędnym do wywiązania się Stowarzyszenia dla Przemysłu „Regia Civitas” z realizacji zadania publicznego zleconego w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 pt. Akademia Aktywny Senior +. Jestem świadoma/y, że moja zgoda może być odwołana w każdym czasie, co skutkować będzie usunięciem mojej kandydatury. Cofnięcie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie mojej zgody przed jej wycofaniem. Moje dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji projektu pt. „Akademia Aktywny Senior +”. Moje dane osobowe mogą zostać powierzone do przetwarzania dla Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.
7. Wyrażam zgodę na używanie i rozpowszechnianie mojego wizerunku przez Stowarzyszenia dla Przemysłu „Regia Civitas” dla celów działań informacyjno-promocyjnych związanych z realizacją projektu pn. „Akademia Aktywny Senior +”. Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, iż fotografie, filmy lub nagrania wykonane podczas zajęć i spotkań mogą zostać umieszczone na portalu facebook, stronie internetowej oraz wykorzystane w materiałach promocyjnych. Podpisanie oświadczenia jest dobrowolne, ale jego niepodpisanie oznacza brak możliwości udziału w Projekcie.

.....
Miejscowość i data

.....
Czytelny podpis Kandydata