**REGULAMIN PROJEKTU**

 **„Małopolski senior - zdrowy, aktywny, pomocny”**

**Par. 1**

**Postanowienia ogólne**

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w aktywnościach organizowanych w ramach zadania „Małopolski senior - zdrowy, aktywny, pomocny”, zwanego dalej Projektem.
2. Zadanie jest realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w ramach Otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w zakresie działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym na lata 2023 – 2024 pn. „Aktywny Senior”.
3. Projekt jest realizowany przez Fundację Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego zwaną dalej Fundacją.
4. Odbiorcami Projektu są osoby w wieku emerytalnym, tj. kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 rok życia[[1]](#footnote-1).
5. Minimalna liczba odbiorców Projektu uczestniczących w przynajmniej jednej aktywności to 60.
6. Aktywności oferowane w ramach projektu to:
	1. 2 wycieczki krajoznawcze „Senior na szlaku”,
	2. 2 wycieczki kulinarne,
	3. 4 warsztaty kulinarne,
	4. 4 edycje warsztatów z zakresu kompetencji cyfrowych.
7. Warunkiem udziału w Projekcie jest złożenie Karty zgłoszenia, stanowiącej załącznik do niniejszego regulaminu.
8. Rekrutacja będzie prowadzona w okresach podanym na stronie internetowej <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> odrębnie dla aktywności przewidzianych w 2023 i 2024 r.
9. Fundacja zastrzega sobie prawo przedłużenia terminów rekrutacji lub wyznaczenia kolejnego naboru kandydatów aż do czasu zakwalifikowania grupy o oczekiwanej liczebności.
10. Jeden Odbiorca może uczestniczyć w więcej niż jednej aktywności, z zastrzeżeniem, że jeden uczestnik może uczestniczyć wyłącznie w jednej edycji warsztatów z zakresu kompetencji cyfrowych.
11. Kartę zgłoszeniową można złożyć w następujący sposób:
	1. Mailowo na adres: fundacja@tarr.tarnow.pl
	2. Osobiście pod adresem: ul. Szujskiego 66, 33-100 Tarnów, pokój 107, w godzi. 07:30 – 15:30.
12. O udziale w Projekcie w 2023 roku decyduje wyłącznie kolejność zgłoszeń. W roku 2024 pierwszeństwo udziału w projekcie mają osoby, które nie uczestniczyły w danej aktywności w roku 2023, a w dalszej kolejności kryterium rozstrzygającym będzie kolejność zgłoszeń.
13. Fundacja może odmówić uczestnikowi udziału w części aktywności, którymi uczestnik jest zainteresowany, jeżeli spowodowałoby to nieosiągnięcie minimalnej liczby osób uczestniczących, o której mowa w ust. 5.
14. O zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie odbiorca Projektu zostanie poinformowany drogą mailową, telefoniczną lub bezpośrednio.
15. Osoby, które nie zakwalifikują się do udziału w Projekcie, zostaną umieszczone na liście rezerwowej i w razie zwolnienia miejsca będą mogły zostać zakwalifikowane do udziału w Projekcie.
16. Udział we wszystkich aktywnościach jest bezpłatny.
17. Wszystkie aktywności będą organizowane zgodne z zasadą równości szans, w tym równości płci, dostępności dla osób niepełnosprawnych i zasadą niedyskryminacji.

**Par. 2**

**Wycieczki krajoznawcze „Senior na szlaku”**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną dwie wycieczki obejmujące turystyczne obszary województwa małopolskiego, przy czym jedna wycieczka odbędzie się w roku 2023, a druga w 2024.
2. Program każdej z wycieczek będzie obejmował wędrówkę (np. lekki szlak górski), zwiedzanie (np. muzeum, zabytki), prelekcje przewodnika poświęcone historii i kulturze zwiedzanego obszaru.
3. Poziom trudności będzie dostosowany do możliwości osób starszych.
4. Podczas wycieczki zapewniony zostanie przewodnik/pilot, transport autokarem, wyżywienie (ciepły posiłek), ubezpieczenie, pokrycie kosztów związanych ze wstępem do zwiedzanych obiektów i/lub na szlak, obecność dwójki opiekunów grupy podczas trwania wycieczki.
5. W każdej wycieczce może wziąć udział 45 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednej wycieczce z zastrzeżeniem par.1 ust 12.
6. Miejsca startu wycieczek zlokalizowane będą na terenie Tarnowa.
7. Szczegółowe terminy oraz programy wycieczek zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 3**

**Wycieczki kulinarne**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną dwie wycieczki kulinarne obejmujące turystyczne obszary województwa małopolskiego, przy czym jedna wycieczka odbędzie się w roku 2023, a druga w 2024.
2. Wycieczki kulinarne będą łączyły zwiedzanie lokalnych atrakcji z poznawaniem lokalnych tradycji kulinarnych.
3. Program każdej z wycieczek będzie obejmował:
	1. wizytę u lokalnego producenta żywności, który pokaże swoje gospodarstwo/zakład i sposób wytwarzania produktów, połączoną z poczęstunkiem przez niego przygotowanym,
	2. spotkania z dwoma lokalnymi producentami żywności innymi niż wskazany w ppkt. a,
	3. zwiedzanie lokalnej atrakcji turystycznej,
	4. element rekreacyjny (np. spacer).
4. Podczas wycieczki zapewniony zostanie transport autokarem, ubezpieczenie, pokrycie kosztów związanych ze wstępem do zwiedzanych obiektów i/lub na szlak, obecność dwójki opiekunów grupy podczas trwania wycieczki, możliwość skorzystania ze wszystkich punktów programu wskazanych w ust. 3.
5. W każdej wycieczce może wziąć udział 45 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednej wycieczce z zastrzeżeniem par.1 ust 12.
6. Miejsca startu wycieczek zlokalizowane będą na terenie Tarnowa.
7. Szczegółowe terminy oraz programy wycieczek zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 4**

**Warsztaty kulinarne**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną cztery edycje warsztatów kulinarnych, przy czym jedna edycja warsztatu odbędzie się w roku 2023, a druga w 2024.
2. Warsztaty poświęcone będą poznawaniu nowych smaków wywodzących się z różnych tradycji kulinarnych. Każde spotkanie będzie składało się z krótkiego wprowadzenia oraz części warsztatowej, podczas której uczestnicy wspólnie wykonają potrawy związane z tematem spotkania.
3. Organizator zapewni wszelkie materiały i produkty niezbędne do przeprowadzenia części warsztatowej.
4. W każdej edycji warsztatów może wziąć udział 12 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednej edycji warsztatów po warunkiem braku innych chętnych z zastrzeżeniem par.1 ust 12.
5. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
6. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje warsztatów zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 5**

**Warsztaty z zakresu kompetencji cyfrowych**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną cztery edycje warsztatów z zakresu kompetencji cyfrowych, przy czym dwie edycja odbędą się w roku 2023, a dwie kolejne w 2024.
2. W ramach każdej edycji odbędą się 4 spotkania trwające po 2 godziny każde (lub 2 spotkania trwające po 4 godziny - w przypadku zgłaszania takiego zapotrzebowania przez zgłaszających się uczestników).
3. W każdej edycji warsztatów może wziąć udział 10 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział tylko w jednej edycji warsztatów.
4. Zajęcia będą obejmowały zagadnienia takie jak:
	1. podstawy obsługi komputera i smartfona,
	2. bezpieczeństwo w sieci,
	3. obsługa komunikatorów,
	4. wyszukiwanie i weryfikacja informacji w internecie,
	5. obsługa narzędzi internetowych takich jak: bankowość elektroniczna, mObywatel, e-recepta, elektroniczna rejestracja medyczna.
5. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
6. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje warsztatów zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 6**

**Postanowienia końcowe**

1. Uczestnik aktywności Projektu zobowiązuje się do potwierdzania obecności oraz podpisania wszystkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu.
2. Osoby zakwalifikowane do udziału w aktywnościach Projektu, które potwierdziły chęć udziału, są zobowiązane do uczestniczenia w nich. Nieobecność może być usprawiedliwiona jedynie działaniem siły wyższej (np. choroba, nieprzewidziane zdarzenie losowe). Usprawiedliwiony charakter nieobecności za każdym razem będzie rozpatrywany indywidualnie. W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej Fundacja może domagać się od uczestnika/uczestniczki zwrotu kosztów poniesionych przez Fundację, spowodowanych przez tę nieobecność.
3. Fundacja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian lub dodatkowych postanowień w niniejszym Regulaminie.
4. Niniejszy regulamin jest dostępny na stronie internetowej <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .
5. W sprawach nieuregulowanych regulaminem mają zastosowanie obowiązujące przepisy prawa polskiego.

**Załączniki:**

1. Karta zgłoszenia udziału w projekcie
1. Na potrzeby projektu wiek emerytalny określono na podstawie powszechnego wieku emerytalnego dla kobiet obowiązującego w 2023 roku. [↑](#footnote-ref-1)