**REGULAMIN PROJEKTU**

**„Zdrowie i aktywność”**

**Par. 1**

**Postanowienia ogólne**

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w aktywnościach organizowanych w ramach zadania „Zdrowie i aktywność”, 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. „Wiek seniora, a wigor juniora!”.
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). Ponadto spotkania z kuchnią seniora podczas Targu Regionalnego adresowane są do szerokiego grono odbiorców, w szczególności osób starszych, ich rodzin oraz obecnych i przyszłych opiekunów.
5. Minimalna liczba odbiorców Projektu uczestniczących w przynajmniej jednej aktywności to 100, przy czym do liczby tej nie wlicza się uczestników spotkań z kuchnią seniora podczas Targu Regionalnego, które ma charakter otwarty.
6. Aktywności oferowane w ramach projektu to:
   1. 4 wycieczki rekreacyjne - trekking z elementami nordic walking,
   2. 2 spotkania z kuchnią seniora podczas Targu Regionalnego,
   3. 4 warsztaty kulinarne "Dieta leczy".
   4. 2 edycje zajęć ruchowych "Zdrowy kręgosłup",
   5. 12 cykli indywidualnych spotkań profilaktycznych z fizjoterapeutą,
   6. 30 indywidualnych spotkań profilaktycznych z fizjoterapeutą uroginekologicznym,
   7. 2 cykle zajęć grupowych z fizjoterapeutą uroginekologicznym,
7. Warunkiem udziału w Projekcie jest złożenie Karty zgłoszenia, stanowiącej załącznik do niniejszego regulaminu. Warunek ten nie dotyczy spotkań z kuchnią seniora podczas Targu Regionalnego, które ma charakter otwarty
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.
11. Kartę zgłoszeniową można złożyć w następujący sposób:
    1. Mailowo na adres: [fundacja@tarr.tarnow.pl](mailto: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 rekreacyjne - trekking z elementami nordic walking**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną cztery wycieczki obejmujące lekkie szlaki górskie na terenie województwa małopolskiego (np. Beskid Niski, Beskid Sądecki), przy czym dwie wycieczki odbędą się w roku 2023, a dwie kolejne w 2024.
2. Program każdej z wycieczek będzie obejmował wędrówkę dopasowaną do możliwości zdrowotnych i kondycyjnych seniorów. Bezpośrednio przed wejściem na szlak przeprowadzona zostanie rozgrzewka z wykorzystaniem kijków oraz instruktaż wędrowania z kijkami (nordic walking i trekking), w tym dot. prawidłowego chodu, sposobu używania kijów, ich ustawienia, dopasowania do sylwetki itp.
3. Program wycieczek może zostać uzupełniony o krótką wizytę w miejscu o charakterze rekreacyjno-uzdrowiskowym, np. tężnia, park zdrojowy itp.
4. Podczas wycieczki zapewniony zostanie instruktor trekkingu/nordic walking, transport autokarem, wyżywienie (ciepły posiłek), ubezpieczenie, pokrycie kosztów związanych ze wstępem na szlak, obecność opiekuna 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 po warunkiem braku innych chętnych 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**

**Spotkanie z kuchnią seniora podczas Targu Regionalnego**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną dwa spotkania z kuchnią seniora, przy czym jedno spotkanie odbędzie się w roku 2023, a drugie w 2024.
2. Każde ze spotkań będzie organizowane przy okazji jednej z edycji Targu Regionalnego, który odbywa się w IV niedzielę każdego miesiąca w Tarnowie przy ul. Giełdowej 15.
3. Podczas każdego ze spotkań z kuchnią seniora odbędzie się:
   1. prelekcja dietetyka poświęcona żywieniu osób w wieku emerytalnym,
   2. degustacja potraw zalecanych seniorom
   3. warsztaty z układania zbilansowanego jadłospisu dla osoby starszej.
4. Wydarzenie ma charakter otwarty. Fundacja nie prowadzi rekrutacji jego uczestników.
5. Ze względów organizacyjnych Fundacja zastrzega sobie możliwość ograniczenia liczby uczestników warsztatów z układania zbilansowanego jadłospisu dla osoby starszej.
6. Miejsca startu wycieczek zlokalizowane będą na terenie Tarnowa.
7. Szczegółowe terminy oraz program wydarzenia zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 4**

**Warsztaty kulinarne "Dieta leczy"**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną cztery edycje warsztatów kulinarnych połączonych z prelekcją dietetyka, przy czym dwie edycje warsztatu odbędą się w roku 2023, a dwie kolejne w 2024.
2. Warsztaty poświęcone będą wpływowi różnych rodzajów diety na zdrowie seniora. Każde spotkanie będzie składało się z:
   1. prelekcji dietetyka obejmującej zagadnienia ogólne (np. na co zwracać uwagę przy robieniu zakupów, czym zastąpić cukier) oraz szczegółowe omówienie wybranego rodzaju diety i jej wpływu na zdrowie, także w kontekście popularnych chorób;
   2. 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**

**Zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup”**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną dwie edycje zajęć ruchowych: pilates/zdrowy kręgosłup, przy czym jedna edycja warsztatu odbędzie się w roku 2023, a druga w 2024.
2. W ramach każdej edycji odbędzie się 25 zajęć trwających po godzinie.
3. W każdej edycji zajęć może wziąć udział ok. 20 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednej edycji zajęć z zastrzeżeniem par. 1 ust. 12.
4. Zajęcia będą dostosowane do potrzeb i możliwości zdrowotnych i kondycyjnych zakwalifikowanych uczestników.
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**

**Indywidualne spotkania profilaktyczne z fizjoterapeutą**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną indywidualne spotkania z fizjoterapeutą. Łącznie zorganizowanych zostanie 36 spotkań, przy czym 18 spotkań odbędzie się w roku 2023, a 18 kolejnych w 2024.
2. Każdy zakwalifikowany uczestnik będzie uprawniony do skorzystania z pakietu trzech spotkań.
3. Jeden zakwalifikowany uczestnik może skorzystać wyłącznie z jednego pakietu indywidualnych spotkań profilaktycznych z fizjoterapeutą.
4. Czas trwania jednego spotkania to ok. 60 minut.
5. Każdy z pakietów będzie obejmował:
   1. zebranie wywiadu podmiotowego oraz przedmiotowego od uczestnika,
   2. ocenę postawy ciała,
   3. analizę zebranych danych z wywiadu ze wskazaniem słabych punktów w ciele,
   4. terapię powięziową/wisceralną zmienionych miejsc.
6. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
7. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje spotkań będą przekazywane bezpośrednio zakwalifikowanym uczestnikom.

**Par. 7**

**Indywidualne spotkania profilaktyczne z fizjoterapeutą uroginekologicznym**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną indywidualne spotkania z fizjoterapeutą uroginekologicznym. Łącznie zorganizowanych zostanie 30 spotkań, przy czym 15 spotkań odbędzie się w roku 2023, a 15 kolejnych w 2024.
2. Ze względu na tematykę spotkań, mogą w nich uczestniczyć wyłącznie kobiety.
3. Jedna zakwalifikowana uczestniczka może skorzystać wyłącznie z jednego indywidualnego spotkania profilaktycznego z fizjoterapeutą uroginekologicznym.
4. Czas trwania jednego spotkania to ok. 60 minut.
5. Każde ze spotkań będzie obejmowało:
   1. ocenę postawy ciała,
   2. ocenę toru oddechowego,
   3. ocenę napięcia mięśni dna miednicy per vagnium,
   4. ocenę ewentualnego obniżenia ścian pochwy,
   5. przekazanie informacji na temat konsultacji/zajęć/terapii w okresie postmenopauzalnym/senioralnym.
6. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
7. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje spotkań będą przekazywane bezpośrednio zakwalifikowanym uczestnikom.

**Par. 8**

**Zajęcia grupowe z fizjoterapeutą uroginekologicznym**

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną spotkania grupowe z fizjoterapeutą uroginekologicznym. Łącznie zorganizowanych zostaną 2 cykle spotkań, przy czym jeden cykl odbędzie się w roku 2023, a drugi w 2024.
2. Ze względu na tematykę spotkań, mogą w nich uczestniczyć wyłącznie kobiety.
3. Jedna zakwalifikowana uczestniczka może uczestniczyć wyłącznie w jednym cyklu grupowych spotkań profilaktycznych z fizjoterapeutą uroginekologicznym.
4. Każdy cykl spotkań obejmuje 5 spotkań trwających po ok. 60 minut.
5. Spotkania będą się odbywały w grupach pięcioosobowych.
6. Spotkania będą miały charakter aktywny.
7. Ćwiczenia wykonywane podczas trwania ćwiczeń będą miały charakter globalny, angażujący wszystkie mięśnie głębokie.
8. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
9. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje warsztatów zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/> .

**Par. 9**

**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)