

REGULAMIN PROJEKTU
„Małopolski senior - zdrowy, aktywny, pomocny - edycja 2”**Par. 1**
Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w aktywnościach organizowanych w ramach zadania „Małopolski senior - zdrowy, aktywny, pomocny - edycja 2”, zwanego dalej Projektem.
2. Zadanie jest realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w ramach Otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym pn. Aktywny Senior 2.0”.
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 życia¹.
5. Minimalna liczba odbiorców Projektu uczestniczących w przynajmniej jednej aktywności to 100.
6. Aktywności oferowane w ramach projektu to:
 - a. 3 agrotreningi,
 - b. 2 warsztaty "Cofnij PESEL",
 - c. 5 warsztatów kulinarnych,
 - d. 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 2024 i 2025 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:
 - a. Mailowo na adres: fundacja@tarr.tarnow.pl
 - b. Osobiście pod adresem: ul. Szujskiego 66, 33-100 Tarnów, pokój 107, w godzi. 07:30 – 15:30.
12. Jedna osoba może złożyć maksymalnie dwie karty zgłoszeniowe. Zasada ta dotyczy również maili (maksymalnie dwie karty zgłoszeniowe z jednego adresu). Jeśli do jednej wiadomości e-mail załączone będą więcej niż dwie karty zgłoszeniowe, to żadna z nich nie zostanie uznana za złożoną.
13. Karty zgłoszeniowe składane osobiście i mailowo, będą wprowadzane na listę rankingową naprzemiennie (karta złożona osobiście, karta przesłana e-mailem, karta złożona osobiście, karta przesłana e-mailem etc.).

¹ Na potrzeby projektu wiek emerytalny określono na podstawie powszechnego wieku emerytalnego dla kobiet obowiązującego w 2024 roku.

14. O udziale w Projekcie w 2024 roku decyduje wyłącznie kolejność zgłoszeń. W roku 2025 pierwszeństwo udziału w projekcie mają osoby, które nie uczestniczyły w danej aktywności w roku 2024, a w dalszej kolejności kryterium rozstrzygającym będzie kolejność zgłoszeń.
15. 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.
16. O zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie odbiorca Projektu zostanie poinformowany drogą mailową, telefoniczną lub bezpośrednio.
17. 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.
18. Udział we wszystkich aktywnościach jest bezpłatny.
19. Wszystkie aktywności będą organizowane zgodnie z zasadą równości szans, w tym równości płci, dostępności dla osób niepełnosprawnych i zasadą niedyskryminacji.

Par. 2 Agrotreningi

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną trzy wyjazdowe agrotreningi (dwa w 2024 i jeden w 2025 r.).
2. Agrotreningi to metoda pracy z osobami starszymi wykorzystująca zasoby gospodarcze, krajobrazowe, przyrodnicze oraz kulturowe obszarów wiejskich. Koncepcja agrotreningów stanowi innowację społeczną opracowaną w ramach Małopolskiego Inkubatora Innowacji Społecznych.
3. Poszczególne agrotreningi będą obejmować:
 - a. fizjotrening (2024 r.) – zostanie przeprowadzony przez fizjoterapeutę. Podczas treningu uczestnicy poznają zasady bezpiecznego i zdrowego relaksu na świeżym powietrzu. Uczestnicy pod okiem fizjoterapeuty odbędą spacer po okolicy, poznają proste ćwiczenia rekreacyjne z wykorzystaniem elementów pracy w ogrodzie. Poznają zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, dobierania prawidłowej postawy ciała do wykonywanej pracy itp.
 - b. herbitrening (2024 r.) – zostanie przeprowadzony przez osobę posiadającą doświadczenie w prowadzeniu warsztatów z wykorzystaniem ziół oraz doświadczenie kulinarne w gospodarstwie agroturystycznym. Podczas treningu uczestnicy zapoznają się z ziołami rosnącymi w okolicy (w ogródku oraz dziko). Wspólnie dokonają zbioru ziół takich jak np. bluszcz kurdybanek czy babka lancetowata i wykonają z nich proste produkty spożywcze i/lub kosmetyczne. Uczestnicy będą też mogli wymienić swoje doświadczenia związane z ziołami.
 - c. trening zdrowia (2025 r.) – zostanie przeprowadzony przez dietetyka. Podczas treningu uczestnikom zostanie przekazana wiedza o zdrowiu, w szczególności zdrowym żywieniu seniorów. Uczestnicy poznają zasady planowania zbilansowanej wiedzy. W ramach warsztatu przygotowane zostaną półprodukty, które będą mogły być wykorzystywane w czasie codziennego przyrządzania posiłków dla seniorów (np. zakwas, domowy ocet jabłkowy itp.).
4. Agrotreningi organizowane w ramach działania będą się odbywać w gospodarstwie agroturystycznym Chata Włóczykija w Jamnej (Pogórze Rożnowskie).
5. Każdy z agrotreningów zostanie przeprowadzony pod okiem trenera posiadającego wiedzę i doświadczenie w danej dziedzinie.

6. W ramach każdego z agrotreningów zaplanowano transport z Tarnowa do Jamnej i z powrotem, ubezpieczenie uczestników oraz poczęstunek. Podczas każdego spotkania uczestnikom będzie towarzyszył wolontariusz.
7. W każdym agrotreningu może wziąć udział 45 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednym agrotreningu.
8. Miejsca wyjazdu na agrotrening zlokalizowane będą na terenie Tarnowa.
9. Szczegółowe terminy oraz programy wycieczek zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/>.

Par. 3

Warsztaty "Cofnij PESEL"

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną dwie edycje warsztatów pn. „Cofnij PESEL”, przy czym jedna edycja warsztatu odbędzie się w roku 2024, a druga w 2025.
2. Celem spotkań będzie przekazanie seniorom wiedzy i umiejętności pozwalających na poprawę dobrostanu fizycznego i psychicznego, które będą mogli stosować w codziennym życiu oraz przekazywać je dalej. Seniorzy nauczą się samodzielnego dbania o zdrowie, samoopieki.
3. Każde ze spotkań będzie składało się z trzech głównych modułów:
 - a. Ćwiczenia oddechowe - teoria i praktyka,
 - b. Ruch w tańcu - Aktywność Fizyczna,
 - c. Zdrowy i regenerujący sen.
4. Zajęcia będą miały charakter praktyczny, warsztatowy. Po zakończeniu części grupowej uczestnicy będą mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji.
5. Warsztaty w roku 2024 odbędą się na terenie Wierzchosławic, a w 2025 na terenie Tarnowa
6. Każde ze spotkań poprowadzi dwójka wykwalifikowanych specjalistów z dziedzin: fizjoterapii, zdrowego stylu życia, żywienia. W trakcie każdego ze spotkań uczestnicy otrzymają ciepły posiłek. Podczas każdego spotkania uczestnikom będzie towarzyszył wolontariusz.
7. **Fundacja nie zapewnia transportu uczestników na miejsce warsztatów.**
8. W każdej edycji warsztatów może wziąć udział 20 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział w więcej niż jednej edycji warsztatów.
9. Szczegółowe terminy oraz lokalizacje warsztatów zostaną podane na stronie <https://tarr.tarnow.pl/fundacja-tarr/>.

Par. 4

Warsztaty kulinarne

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną pięć edycji warsztatów kulinarnych, przy czym dwie edycje warsztatów odbędą się w roku 2024, a trzy w 2025.
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. Fundacja 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.
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 „smartfony i urządzenia samoobsługowe”, przy czym dwie edycje odbędą się w roku 2024, a dwie kolejne w 2025.
2. W ramach każdej edycji odbędą się 5 spotkań trwające po 2 godziny każde (lub 2 spotkania trwające po 5 godzin - w przypadku zgłaszania takiego zapotrzebowania przez zgłaszających się uczestników).
3. W każdej edycji warsztatów może wziąć udział 12 odbiorców, przy czym 1 osoba może wziąć udział tylko w jednej edycji warsztatów.
4. Zajęcia będą obejmowały zagadnienia takie jak:
 - a. podstawy obsługi komputera i smartfona,
 - b. obsługa urządzeń samoobsługowych – bankomatu, paczkomatu, kasy samoobsługowej, parkometru
 - c. bezpieczeństwo w sieci,
 - d. obsługa komunikatorów,
 - e. wyszukiwanie i weryfikacja informacji w internecie,
 - f. obsługa narzędzi internetowych takich jak: bankowość elektroniczna, mObywatel, e-recepta, elektroniczna rejestracja medyczna.
5. Moduł „obsługa urządzeń samoobsługowych” będzie przeprowadzony z wykorzystaniem platformy internetowej Merkury.
6. Uczestnicy otrzymają poczęstunek (barek kawowy - kawa, herbata, ciastka itp.).
7. Warsztaty odbędą się na terenie Tarnowa.
8. 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