

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

„Podaj rękę, podaj rękę zbudujemy nową więź-aktywny Senior”

Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji kandydatów, zasady uczestnictwa w projekcie „Podaj rękę, podaj rękę zbudujemy nową więź – Aktywny Senior” oraz prawa i obowiązki uczestników projektu.
2. Użyte w regulaminie określenia oznaczają:
 - **Organizatorzy** – Polsko-Niemieckie Stowarzyszenie Humanitas
 - **Biuro projektu** – Polsko-Niemieckie Stowarzyszenie Humanitas, ul. 1 Maja 1, 69-113 Górzycy (I piętro, pokój nr 6)
 - **Kandydat** – osoba ubiegająca się o zakwalifikowanie do udziału w projekcie.
 - **Uczestnik projektu** – osoba, która została zakwalifikowana do uczestnictwa w projekcie.
 - **Deklaracja uczestnictwa w projekcie** – dokument stanowiący wyrażenie zgody na udział w projekcie.

§ 2

Informacje o projekcie

1. Projekt pod nazwą „Podaj rękę, podaj rękę zbudujemy nową więź – Aktywny Senior” realizowany jest przez Polsko-Niemieckie Stowarzyszenie Humanitas.
2. Projekt dofinansowany jest ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.
3. Projekt realizowany jest w okresie od 1 marca 2017 roku do 31 grudnia 2017 roku.
4. Udział w projekcie jest dobrowolny i bezpłatny. Koszty udziału w projekcie pokrywane są ze środków Programu ASOS oraz wkładu własnego Stowarzyszenia.
5. W ramach projektu zaplanowano:
 - a) **Zajęcia warsztatowe manualno-artystyczne z ceramiką** – zajęcia będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycy, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 150 godzin. Zajęcia będą realizowane w okresie od marca do 31.05.2017 r. Zajęcia, w trakcie których wykonywane będą przedmioty z gliny z zastosowaniem różnych technik formowania i zdobienia. Uczestnicy zapoznają się z podstawami prawidłowego łączenia elementów z gliny przed jej wypalaniem. Na zajęciach pokazujemy jakie możliwości daje glina, jakie są jej rodzaje, uczymy technik lepienia z gliny i jej szkliwienia.
 - b) **Zajęcia warsztatowe manualno-artystyczne z zakresu wyplatania wikliny** - zajęcia będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycy, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 150 godzin. Zajęcia będą realizowane od marca do 31.05.2017 r. Na zajęciach będzie możliwość wyplatania koszy i innych elementów z wikliny.
 - c) **Zajęcia warsztatowe kulinarne** - zajęcia będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycy, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 150 godzin. Zajęcia będą

realizowane w terminie od 01.06 do 31.08.2017 r. W trakcie warsztatów uczestnicy dowiedzą się: jak odżywanie wpływa na nasze zdrowie, jak skomponować dietę dla osób starszych, w jaki sposób urozmaicać posiłki, jakie produkty zawierają najwięcej witamin i mikroelementów, w jaki sposób zmniejszyć spożycie tłuszczu, cholesterolu, cukru i soli, jak unikać potraw ciężkostrawnych i zwiększyć spożycie warzyw i owoców, jak dużo płynów i jakich wypijać, jak znajdować przyjemność w jedzeniu. W części praktycznej uczestnicy będą przygotowywać wybrane posiłki, wspólnie degustować i wymieniać doświadczenia kulinarne. Będą mieli możliwość poznać przepisy na zdrowe, pełnowartościowe potrawy.

- d) **Zajęcia sprawnościowo-ruchowe** - zajęcia będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycza, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 135 godzin. Zajęcia będą realizowane w terminie od 01.04-30.11.2017 r. Podczas zajęć zostaną zastosowane ćwiczenia profilaktyczne, które będą się skupiały głównie na wzmacnianiu oraz rozciąganiu mięśni przykręgosłupowych oraz mięśni stawów obwodowych.
- e) **Zajęcia edukacyjno-profilaktyczne** - zajęcia edukacyjne "oj boli boli" będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycza, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 120 godzin. Zajęcia będą prowadzone przez dietetyków, lekarzy i specjalistów od zdrowego trybu życia. Zajęcia będą realizowane w terminie od 01.05-20.10.2017 r.
- f) **Zajęcia edukacyjno-profilaktyczne** - zajęcia "porady nie od parady" będą realizowane w pięciu sołectwach (Górzycza, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie) w łącznej liczbie 150 godzin. Zajęcia będą miały na celu poznanie podstaw pierwszej pomocy, chorób wieku starszego, ich objawów oraz przeciwdziałaniu. Zajęcia będą realizowane w terminie 01.06-01.12.2017 r.

Ponadto w ramach projektu zaplanowano:

- I. **Wyjazd integracyjny nad morze** - wyjazd integracyjny uczestników z wszystkich sołectw objętych projektem. Zakładamy wyjazd grupy 40 osobowej wraz z koordynatorem nad morze do Międzyzdrojów. Planowany pobyt to 5 dni wraz z pełnym wyżywieniem. W ramach wyjazdu zakładamy zwiedzanie lokalnych atrakcji jak zabytki, park narodowy, ogrody botaniczne. Wyjazd będzie miał na celu wspólną integrację, odnowienie starych znajomości, wzajemne wsparcie i pomoc, zwiedzenie piękna Polskiego wybrzeża.
- II. **Szkolenie wolontariuszy** - W ramach projektu powołana zostanie 20 osobowa grupa wolontariuszy zarówno z osób starszych jak i młodzieży oraz osób w wieku średnim. Osoby te przejdą szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, rozmów z osobami starszymi, chorymi, upośledzonymi, postępowaniu w przypadku agresji i niechęci od osoby potrzebującej pomocy. Zadaniem wolontariuszy będzie wsparcie i pomoc osobom tego potrzebującym tj.: osobom starszym, samotnym, mającym problemy z poruszaniem się, osobą niepełnosprawnym. Pomoc będzie polegała na zrobieniu zakupów, posprzątaniu mieszkania, nanoszeniu drzewa, rozmowie i spędzeniu czasu z tymi osobami. Celem Wolontariuszy będzie stworzenie osobom będących objętych pomocą poczucia, że nie są sami i mogą liczyć na pomoc i dobre słowo drugiego człowieka,
- III. **Zakup sprzętu dla wolontariuszy oraz zakup urządzeń siłowni zewnętrznej do miejscowości Górzycza.**

§ 2

Uczestnicy projektu

- 1. Projekt jest skierowany do 60 osób w wieku 60+ oraz 20 wolontariuszy z sołectw: Górzycza, Czarnów, Żabice, Laski Lubuskie, Pamięcin.
- 2. Osoby zainteresowane uczestnictwem w projekcie muszą złożyć w Biurze Projektu (osobiście, przesyłką pocztową) wypełnionego formularza zgłoszeniowego stanowiącego załącznik do regulaminu. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest w Biurze Projektu (ul. 1

Maja 1, 69-113 Górzycy, I piętro, pokój nr 6), u sołtysów oraz na stronie internetowej: www.gorzycyca.pl

§ 3

Rekrutacja kandydatów

1. Rekrutacja będzie miała charakter otwarty.
2. Do projektu mogą przystąpić osoby, które ukończyły 60 lat oraz osoby 60 + z terenu gminy Górzycy (z sołectw Górzycy, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie)
3. Rekrutacja kandydatów do udziału w projekcie będzie odbywać się w sposób ciągły, poprzez:
 - wywieszenie plakatów informacyjnych o projekcie oraz dystrybucję formularzy zgłoszeniowych do projektu, udostępnienie informacji na stronie internetowej gminy Górzycy (www.gorzycyca.pl).
 - przyjmowanie formularzy zgłoszeniowych;
 - weryfikację zgłoszeń w oparciu o przyjęte kryteria.
 - wybór uczestników projektów - utworzone zostaną listy podstawowe oraz listy rezerwowe do poszczególnych zadań;
4. Rekrutacja będzie przeprowadzona zgodnie z zasadami równości szans, w tym równości płci.
5. Planowany okres rekrutacji wstępnej: 20.03.2017-31.03.2017 r.
6. W przypadku niezebrania odpowiedniej liczby uczestników Koordynator projektu jest uprawniony do przedłużenia okresu rekrutacji.
7. Postępowanie rekrutacyjne: osoba chcąca uczestniczyć w warsztatach zobowiązana jest wypełnić formularz rekrutacyjny oraz dostarczyć go do Biura Projektu w wyznaczonym terminie. Zgłoszenia wprowadzane będą według daty ich wpływu do rejestru utworzonego dla potrzeb rejestracji. Po zebraniu wystarczającej liczby formularzy, zostanie nadana punktacja wg. preferencji rekrutacyjnych, tj.

l.p.	KRYTERIA REKRUTACYJNE	LICZBA PUNKTÓW DO UZYSKANIA
1.	Osoba w wieku 60+	1
2.	Osoba zamieszkująca sołectwo Górzycy, Czarnów, Żabice, Pamięcin, Laski Lubuskie	1
3.	Osoba samotna	1
4.	Osoba niepełnosprawna	1
RAZEM – maksymalna ilość punktów do uzyskania:		4
8. Po zakończeniu rekrutacji zostanie utworzona lista rankingowa i lista rezerwowa:
 - a) w przypadku takiej samej ilości punktów znaczenie będzie miał termin wpływu formularza zgłoszeniowego;
 - b) w przypadku błędów formalnych w zgłoszonych dokumentach, kandydat zostanie telefonicznie lub e-mailowo poproszony o uzupełnienie braków w ciągu 2 dni roboczych. Nie złożenie uzupełnień w terminie powoduje skreślenie zgłaszającego się z listy uczestników szkolenia, a na jego miejsce zostanie przyjęta pierwsza osoba z listy rezerwowej;
 - c) złożone dokumenty zgłoszeniowe będą na bieżąco weryfikowane, a potencjalni uczestnicy będą niezwłocznie informowani o wyniku weryfikacji i ewentualnej konieczności poprawienia lub uzupełnienia dokumentów;

d) na podstawie dostarczonych w wymaganym terminie dokumentów, realizator projektu ostatecznie kwalifikuje uczestników do projektu: 60 osób w wieku 60+.

Dostarczenie wyżej wymienionych dokumentów we wskazanym terminie, decyduje o zakwalifikowaniu do uczestnictwa w projekcie;

e) osoby niespełniające kryteriów dostaną się na listę rezerwową, gdzie głównym kryterium kwalifikacyjnym osób będzie wiek: 60+.

f) po weryfikacji dokumentów uczestników, osoby zakwalifikowane do udziału w projekcie otrzymują telefoniczną informację o miejscu i terminie rozpoczęcia zajęć;

g) w przypadku rezygnacji lub wykreślenia uczestnika, znajdującego się na liście podstawowej, osoby znajdujące się kolejno na liście rezerwowej, otrzymają propozycję przystąpienia do udziału w warsztatach.

9. Zasady wyjazdu integracyjnego nad morze:

I. Wyjazd nad morze zaplanowano dla 40 osobowej grupy uczestników projektu.

II. Wybór ostatecznej grupy uczestników wyjazdu odbywał się będzie o następujące kryteria:

a) na sołectwo Górzycza przewidziano 20 uczestników wyjazdu,

b) na sołectwo Czarnów 5 uczestników wyjazdu,

c) na sołectwo Żabice 5 uczestników wyjazdu,

d) na sołectwo Pamięcin 5 uczestników wyjazdu,

e) na sołectwo Laski Lubuskie 5 uczestników wyjazdu.

III. W pierwszej kolejności do uczestnictwa w wyjeździe będą kwalifikowane osoby z danego sołectwa największą frekwencją na warsztatach:

Frekwencja 80-100% - 5 pkt.

Frekwencja 60-79% - 3 pkt

Frekwencja 40- 59% - 1 pkt

Frekwencja poniżej 40% - 0 pkt

IV. W przypadku takiej samej ilości punktów znaczenie będzie miał termin wpływu formularza zgłoszeniowego.

V. W przypadku dalszego nierozstrzygnięcia uczestników wyjazdu nastąpi losowanie.

§ 4

Zasady organizacji oraz warunki uczestnictwa w zajęciach

1. Uczestnictwo w projekcie jest dobrowolne.
2. Uczestnik projektu otrzyma nieodpłatnie przewidziane w projekcie wsparcie.
3. Uczestnik projektu zobowiązany jest do regularnego, punktualnego i aktywnego udziału w zajęciach oraz potwierdzania uczestnictwa na liście obecności.
4. Uczestnik jest zobowiązany do informowania o zmianie jakichkolwiek danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym.
5. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych trenerów i instruktorów.
6. W trakcie trwania zajęć, jak i po ich zakończeniu będą przeprowadzane ankiety ewaluacyjne jednak nie później niż do 31.12.2017 r.
7. Rezygnacja z uczestnictwa w projekcie może nastąpić tylko w uzasadnionych przypadkach, na pisemny wniosek uczestnika projektu.
8. Koordynator projektu ma prawo wykreślenia uczestnika projektu z listy uczestników w przypadku, gdy uczestnik projektu nie uczęszczał w 80 % zajęć oraz narusza prawo, postanowienia Regulaminu.

§ 5

Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje przez cały czas trwania projektu.
2. Regulamin jest dostępny w Biurze Projektu (Polsko-Niemieckie Stowarzyszenie Humanitas, ul. 1 Maja 1, 69-113 Górzycy (I piętro, pokój nr 6)
3. Wnioskodawca zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu oraz wyłącznej interpretacji jego zapisów. Niniejszy regulamin może ulec zmianie w przypadku, gdy będzie to konieczne z uwagi na zmiany wprowadzone do wniosku o dofinansowanie projektu, zmianę przepisów prawa lub warunków umowy o dofinansowanie projektu, a także pisemnego zlecenia wprowadzenia określonych zmian ze strony organów lub instytucji uprawnionych do dokonania oceny i kontroli realizacji projektu.