



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja  
Ul. Stanisława Moniuszki 17, 06-400 Ciechanów  
Tel. 780-073-252  
[www.regeneracja.org.pl](http://www.regeneracja.org.pl)

---

# **Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „Pora na Seniora – wzrost aktywności społecznej seniorów z Ciechanowa”**



---

Projekt „Pora na Seniora – wzrost aktywności społecznej seniorów z Ciechanowa” jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Ciechanów.



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja  
Ul. Stanisława Moniuszki 17, 06-400 Ciechanów  
Tel. 780-073-252  
[www.regeneracja.org.pl](http://www.regeneracja.org.pl)

---

Spis treści:

I Postanowienia ogólne

II Cele projektu oraz zadania „Pora na Seniora”

III Warunki uczestnictwa w projekcie

IV Rekrutacja

V Prawa i obowiązki uczestników projektu

VI Postanowienia końcowe



Projekt „Pora na Seniora – wzrost aktywności społecznej seniorów z Ciechanowa” jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Ciechanów.

## I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i warunki uczestnictwa w projekcie **pt. „Pora na Seniora – wzrost aktywności społecznej seniorów z Ciechanowa”** Realizatorem projektu jest Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja, Pawłowo 18, 06-461 Regimin. Biuro projektu znajduje się przy ul. Stanisława Moniuszki 17, 06-400 Ciechanów.

2. Projekt „Pora na Seniora – wzrost aktywności społecznej seniorów z Ciechanowa” jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Ciechanów.

### *III. Ochrony i promocji zdrowia:*

*Zadanie I. Aktywizacja społeczna środowisk osób w wieku dojrzałym.*

Projekt jest realizowany w okresie **od 01.03.2017 r. do 30.09.2017 r.**

## II. Cele projektu oraz zadania „Pora na Seniora”

### 1. Cel ogólny projektu

Głównym celem projektu jest aktywizacja społeczna mieszkańców Ciechanowa w wieku powyżej 60 roku życia poprzez stworzenie im warunków do samodzielnego działania na rzecz przedstawicieli swojego pokolenia jak również innych członków lokalnych społeczności. Pragniemy dzięki realizacji projektu, w oparciu o grupę aktywnych seniorów działających w ramach Fundacji, zainicjować ruch społeczny w środowiskach seniorów poszczególnych osiedli na terenie miasta i zachęcić ich do aktywnego działania na rzecz swoich współmieszkańców.

### 2. Cele szczegółowe projektu to przede wszystkim:

- a) Przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia osób starszych;
- b) Dbłość o stan zdrowia osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju badań profilaktycznych;
- c) Zmniejszenie lub eliminacja niekorzystnych stanów emocjonalnych osób starszych: lęku, poczucia bezradności;
- d) Integracja seniorów ze społecznością lokalną;
- e) Zwiększenie aktywności społecznej seniorów,
- f) Zwiększenie poczucia użyteczności i przydatności wśród osób starszych.

### 3. Zadania projektu „Pora na Seniora”

Zgodnie z celem projektu będą realizowane następujące działania:

- a) Organizacja 4 spotkań warsztatowo-integracyjnych:

- Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej;
  - Trening motywacyjny;
  - Zdrowe odżywianie – spotkanie z dietetykiem;
  - Profilaktyka zdrowotna.
- b) Impreza integrująca społeczność senioralną – integracja międzysiedlowa Ciechanowa.

### III. Warunki uczestnictwa w projekcie

Uczestnikami projektu mogą być:

1. Osoby starsze w wieku powyżej 60 roku życia.
2. Osoby zamieszkujące miasto Ciechanów.

### IV. Rekrutacja

Proces rekrutacji uczestników projektu obejmować będzie następujące działania:

1. Promocja projektu

W celu promocji projektu przeprowadzone zostaną następujące działania:

- a) Dystrybucja ulotek na terenie realizacji projektu, tj. w mieście Ciechanów;
- b) Działania informacyjne za pośrednictwem strony internetowej fundacji: [www.regeneracja.org.pl](http://www.regeneracja.org.pl), w zakładce Projekty oraz w mediach społecznościowych.

2. Przyjmowanie zgłoszeń uczestnictwa w projekcie

Osoby chętne do udziału w projekcie mogą zgłaszać się bezpośrednio do biura projektu tj. Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja, gdzie powinny wypełnić i złożyć formularz rekrutacyjny, który jest jednoznaczny z deklaracją uczestnictwa w projekcie.

Terminy przyjmowania zgłoszeń do projektu **do 15.04.2017r.**

Kandydat może zostać poproszony o uzupełnienie braków w dokumentacji w przypadku stwierdzenia uchybień formalnych i jest zobowiązany do każdorazowego uzupełnienia braków w dokumentacji.

Biuro projektu dokona weryfikacji zgłoszenia w terminie do 5 dni roboczych od jego otrzymania.

3. Wybór uczestników projektu

Kwalifikacja uczestników do projektu przeprowadzona zostanie wg kolejności zgłoszeń.

Zgodnie z założeniami do projektu bezpośrednio w działania zaangażowane będą 24 osoby, po 2 osoby w grupie z 12 osiedli, które uczestniczyć będą w działaniach projektowych.

W razie niezgłaszania się uczestników z poszczególnych osiedli, grupę 24 osób utworzymy z chętnych seniorów z innego osiedla.

W przypadku niezrekrutowania odpowiedniej liczby uczestników projektu czas naboru zostanie wydłużony.

## **V. Prawa i obowiązki uczestników projektu**

Uczestnicy projektu mają prawo do:

1. Otrzymania wyczerpującej informacji dotyczącej projektu pt. „Pora na Seniora – wzrost aktywacji społecznej seniorów z Ciechanowa” i dostępnych w jego ramach form wsparcia;
2. Bezpłatnego udziału we wszystkich formach wsparcia zaplanowanych w projekcie.
3. Zgłaszania uwag i oceny realizowanych form wsparcia, którymi zostały objęte.
4. Wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.
5. Otrzymania materiałów szkoleniowych.
6. Otrzymania zaświadczenia poświadczającego udział w oferowanym wsparciu.

Uczestnicy projektu są zobowiązani do:

1. Zapoznania się z niniejszym regulaminem.
2. Wypełnienia dokumentów rekrutacyjnych, o których jest mowa w częściach dotyczących procesów rekrutacji.
3. Dostarczania wszelkich niezbędnych dokumentów, o które zostaną poproszeni przez Realizatora projektu.
4. Wypełnienia ankiet związanych z realizacją projektu dla celów monitoringu, kontroli i ewaluacji projektu.
5. Potwierdzenia uczestnictwa we wsparciu poprzez złożenie podpisu na liście obecności.
6. Potwierdzenia odbioru materiałów szkoleniowych i cateringu poprzez złożenie podpisu na liście.
7. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie do poinformowania Realizatora projektu w formie pisemnej wskazując przyczynę.
8. Bieżącego informowania o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy udział w projekcie.
9. Osobistego uczestniczenia we wszystkich formach wsparcia, realizowanych w ramach projektu. Warunkiem ukończenia poszczególnych form wsparcia jest udział w co najmniej

80% godzin zajęć. Nie osiągnięcie przez uczestnika wymaganego minimum 80% uczestnictwa zostanie potraktowane jako rezygnacja z dalszego udziału w projekcie.

10. W przypadku braku możliwości uczestniczenia w danej formie wsparcia do poinformowania telefonicznie lub osobiście Realizatora projektu o planowanej nieobecności.

11. Usprawiedliwienia wszystkich nieobecności poprzez dostarczenie zaświadczenia lekarskiego w przypadku choroby lub złożenia wyjaśnienia na piśmie w przypadku różnych zdarzeń losowych.

#### Zasady rezygnacji z projektu:

1. Uczestnicy mają prawo do rezygnacji z udziału w projekcie, po złożeniu w biurze projektu pisemnego oświadczenia ze wskazaniem przyczyny.
2. Realizator projektu zastrzega sobie prawo skreślenia uczestnika projektu z listy uczestników projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu.
3. W przypadku rezygnacji lub skreślenia uczestnika projektu z listy osób zakwalifikowanych do projektu, jego miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej.

#### **VI. Postanowienia końcowe**

1. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 03.03.2017r. i obowiązuje do czasu zakończenia projektu, to jest do 30.09.2017 r.
2. Regulamin projektu będzie dostępny w Biurze projektu oraz na stronie internetowej Realizatora projektu.
3. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak odmowa ich podania skutkuje niemożnością uczestnictwa w projekcie.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Realizator projektu.
5. Realizator projektu zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu lub dokumentów programowych.

*Regulamin wchodzi w życie z dniem 03.03.2017r.*

Zatwierdzam

*Justyna Stando*  
Koordynator projektu