



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

ul. Graniczna 37, 06-400 Ciechanów

tel. 780-073-252

[www.regeneracja.org.pl](http://www.regeneracja.org.pl)

---

# Regulamin rekrutacji i uczestnictwa projektu „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów”



Fundacja edukacyjno-sportowa reGeneracja

ul. Graniczna 37, 06-400 Ciechanów

tel. 780-073-252

[www.regeneracja.org.pl](http://www.regeneracja.org.pl)

---

Spis treści:

- I. Postanowienia ogólne
- II. Definicje
- III. Cele projektu „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów”
- IV. Warunki uczestnictwa w projekcie
- V. Rekrutacja
- VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu
- VII. Postanowienia końcowe

## I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i warunki uczestnictwa w projekcie **pt. „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów”**. Realizatorem projektu jest Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja, Pawłowo 18, 06-461 Regimin.
2. Projekt „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów” jest współfinansowany ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.
3. Projekt jest realizowany w okresie **od 01.06.2019r. do 30.11.2019r.**

## II. Definicje

**Projekt** – oznacza projekt pn. „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów”

**Uczestnik projektu** – osoba fizyczna, spełniająca kryteria uczestnictwa w projekcie określone w części IV niniejszego Regulaminu, zamieszkała na terenie jednej spośród następujących gmin: Ciechanów (gmina wiejska), Głinojeck, Grudusk, Opinogóra Górna, Sońsk.

**Realizator projektu** – Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja.

**Biuro projektu** – znajduje się przy ul. Granicznej 37, 06-400 Ciechanów.

## III. Cele projektu Banku Czasu Seniora

### 1. Cel ogólny projektu:

Celem realizacji zadania publicznego jest zwiększenie samodzielności oraz aktywności, w tym aktywności społecznej osób starszych poprzez działania profilaktyczne, edukację cyfrową oraz dialog pokoleniowy w grupie 50 seniorów zamieszkujących 5 gmin powiatu ciechanowskiego: gminę Ciechanów, Głinojeck, Grudusk, Sońsk oraz Opinogóra Górna.

Projekt składa się z dwóch zadań. Pierwsze zadanie służy przeciwdziałaniu wykluczeniu, w tym wykluczeniu cyfrowemu oraz działania profilaktyczne realizowane w postaci zajęć edukacyjnych. Drugie działanie służyć ma zbudowaniu dialogu wewnątrzpokoleniowego między seniorami zamieszkującymi gminy powiatu ciechanowskiego, którego rezultatem będzie wypracowanie rekomendacji usług dla środowiska seniorów zamieszkujących gminy objęte wsparciem.

## 2. Cele szczegółowe projektu:

- a. zwiększenie wiedzy i umiejętności seniorów w zakresie obsługi nowoczesnych urządzeń cyfrowych oraz korzystania z aplikacji mobilnych;
- b. zwiększenie wiedzy seniorów z zakresu profilaktyki prozdrowotnej,
- c. zbudowanie w seniorach zamieszkujących gminy wiejskie zachęty do aktywności społecznej i działania na rzecz swojego środowiska,
- d. zbudowanie sieci seniorów z terenu 5 gmin powiatu ciechanowskiego, którzy będą współpracować ze sobą oraz swoimi lokalnymi społecznościami na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu środowiska seniorów,
- e. wypracowanie i zaprezentowanie listy rekomendacji dla samorządów lokalnych do skutecznej pracy na rzecz seniorów.

## 3. Wsparcie w ramach projektu:

1. Działania profilaktyczne - warsztaty edukacji cyfrowej. W ramach warsztatów 5 grup seniorów (po 1 w każdej z gmin objętych projektem) będzie uczestniczyło w 20 godzinnych warsztatach z zakresu obsługi nowoczesnych narzędzi cyfrowych – tabletów oraz umiejętności korzystania z mediów społecznościowych, komunikatorów online oraz bankowości elektronicznej. W każdej gminie warsztaty organizowane będą w ramach czterech 5-godzinnych spotkań (łącznie 20h/gmina x 5 gmin=100 h), które odbywały się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu – Urzędy Gmin zaś w przypadku grupy z gminy Ciechanów zajęcia odbywać się będą w sali szkoleniowej fundacji regeneracja w Ciechanowie. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie catering. Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem zakupionych tabletów.

2. Działania profilaktyczne - wykłady z dietetyki. W każdej gminie przeprowadzona zostanie prelekcja z zakresu zdrowego odżywiania w ramach 5 godzinnych spotkań. W trakcie wykładu uczestnicy będą mogli dowiedzieć się jak układać zbilansowaną dietę pod kątem potrzeb swojej grupy wiekowej jak również będą mogli zapoznać się z narzędziami i aplikacjami wspierającymi zdrowe odżywianie. Liczba godzin zajęć 5 gmin x 5 godzin = 25 godzin. Zajęcia odbywały się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu – Urzędy Gmin zaś w przypadku grupy z gminy Ciechanów zajęcia odbywać się będą w sali szkoleniowej

fundacji regeneracja w Ciechanowie. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie catering.

3. Działania profilaktyczne - spotkania z farmaceutą. W każdej z gmin przeprowadzona zostanie 5 godzinna prelekcja prowadzona przez farmaceutę, w ramach której będą mogli skorzystać z porad na temat prawidłowego zażywania leków oraz interakcji między nimi, informacji na temat leków refundowanych. Dodatkowo seniorzy będą mogli poznać strony internetowe oraz aplikacje zwiększające ich wiedzę w zakresie prawidłowego zażywania farmaceutyków. Liczba godzin zajęć 5 gmin x 5 godzin = 25 godzin. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie catering.

4. Działania profilaktyczne - wykłady motywacyjne. W każdej z gmin przeprowadzony zostanie 5 godzinny wykład motywacyjny dla każdej z grup seniorów, który będzie prowadzony przez dyplomowanego coacha posiadającego doświadczenie w pracy na rzecz osób starszych i aktywizacji seniorów. Wykład ma na celu pomóc seniorom odkryć wartości życiowe i jednocześnie wzbudzić w chęć do aktywności i działania. Dzięki udziałowi w warsztatach seniorzy nauczą się wyznaczać sobie cele do realizacji służące przeciwdziałaniu ich marginalizacji społecznej. Liczba godzin zajęć 5 gmin x 5 godzin = 25 godzin. Zajęcia odbywały się będą w salach udostępnionych na te potrzeby przez Partnerów projektu – Urzędy Gmin zaś w przypadku grupy z gminy Ciechanów zajęcia odbywać się będą w sali szkoleniowej fundacji regeneracja w Ciechanowie. W ramach spotkań uczestnikom zapewniony zostanie catering.

5. Wyjazd studyjny Chcąc budować w seniorach chęć do wzmożonej aktywności społecznej zwiększającej ich samodzielność i poczucie sprawczości na niwie lokalnej pragniemy zorganizować wizyty studyjne do dwóch aktywnych warszawskich organizacji senioralnych, które przeprowadzą prelekcje dla seniorów dzięki której uczestnicy będą mogli się zainspirować działaniami prowadzonymi przez ich rówieśników. Planujemy organizację jednego wyjazdu w ramach którego odwiedzone zostaną dwie organizacje, z których każda przeprowadzi prelekcję na temat swojej działalności. Uczestnikom zostanie zapewniony transport do i z Warszawy oraz wyżywienie.

6. Spotkania networkingowo-warsztatowe. W ramach działania pragniemy przeprowadzić serię spotkań networkingowych, w ramach których przedstawiciele poszczególnych grup/gmin spotkają się aby pracując warsztatowo z wykorzystaniem metody design thinking zaprojektować działania jakie mogliby wdrażać na szczeblu swoich samorządów lokalnych. Planujemy zorganizować 3 spotkania 7-godzinnych. W każdym spotkaniu będzie brać udział po 3-4 przedstawicieli każdej gminy, czyli w każdy warsztat liczył będzie max 17 uczestników. Przeprowadzenie 3 warsztatów pozwoli każdemu uczestnikowi projektu wziąć udział w jednym warsztacie tak aby każdy z uczestników miał wkład merytoryczny w wypracowywany w trakcie warsztatów produkt jakim będzie stworzenie koncepcji działań na rzecz seniorów. Zajęcia odbywać się będą w Ciechanowie, w sali udostępnionej przez Fundację. Uczestnikom zapewniony zostanie catering.

7. Przygotowanie i opracowanie raportu. Chcąc stworzyć narzędzie wspierające długofalowe efekty projektu w ramach zadania opracowany zostanie raport na podstawie wniosków z prowadzonych spotkań networkingowych, który stanowił będzie podsumowanie zrealizowanych warsztatów i jednocześnie prezentował będzie rekomendacje dla poszczególnych samorządów w zakresie możliwości prowadzenia działań na rzecz seniorów. Raport zostanie opracowany pod kątem merytorycznym oraz graficznym, a następnie zaprezentowany na konferencji podsumowującej projekt.

8. Konferencja podsumowująca projekt. Na zakończenie realizacji projektu pragniemy zorganizować konferencję, w trakcie której seniorzy uczestniczący w projekcie zaprezentują raport przygotowany uprzednio i przedstawią przedstawicielom swoich gmin wnioski i rekomendacje dla dalszej pracy. Konferencja zostanie zorganizowana w Starostwie Powiatowym w sali udostępnionej na te potrzeby nieodpłatnie. Uczestnikom konferencji zapewnione zostaną materiały konferencyjne oraz poczęstunek.

#### IV. Warunki uczestnictwa w projekcie:

Uczestnikami projektu mogą być:

1. Osoby w wieku powyżej 55 roku życia.
2. Osoby zamieszkujące teren wymienionych poniżej gmin:
  - a) Ciechanów (gmina wiejska)

- b) Głinojeck
- c) Grudusk
- d) Opinogóra Górna
- e) Sońsk

## V. Rekrutacja

### 1. Przyjmowanie zgłoszeń uczestnictwa w projekcie

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie mogą zgłaszać się poprzez złożenie wypełnionego formularza rekrutacyjnego w biurze projektu znajdującym się przy ul. Granicznej 37, 06-400 Ciechanów, w siedzibie lokalnej organizacji społecznej, elektronicznie za pośrednictwem poczty e-mail [biuro@regeneracja.org.pl](mailto:biuro@regeneracja.org.pl) oraz pocztą tradycyjną.

Terminy przyjmowania zgłoszeń do projektu: 30.06.2019r.

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.

### 2. Wybór uczestników projektu

Zgodnie z założeniami do projektu bezpośrednio w działania zaangażowanych będzie co najmniej 50 osób, po 10 osób z terenów 5 gmin, które uczestniczyć będą w warsztatach organizowanych w ramach projektu. W przypadku niezrekrutowania odpowiedniej liczby uczestników projektu czas naboru zostanie wydłużony.

W przypadku większej liczby zgłoszeń decydować będzie data założenia/wpływu formularza.

Po zakończeniu rekrutacji przygotowana zostanie lista uczestników oraz listy rezerwowe w przypadku rezygnacji któregoś z uczestników. Wszystkie osoby zakwalifikowane do projektu zostaną o tym fakcie poinformowane telefonicznie i/lub osobiście przez koordynatora.



## VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu

### Uczestnicy projektu mają prawo do:

1. Otrzymania wyczerpującej informacji dotyczącej projektu pt. „Seniorzy w sieci – ciechanowskie sieci seniorów” 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 został objęty.
4. Wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.

### 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 zostanie poproszony 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.
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 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.

**VII. Postanowienia końcowe**

1. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 01.06.2019r. i obowiązuje do czasu zakończenia projektu, to jest do 30.11.2019r.
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 01.06.2019r.*

Zatwierdziła

*Dominika Kosiorek,*

koordynator projektu