

Jelenia Góra 1.04.2019 r.

Regulamin rekrutacji uczestników projektu „**Życie Seniora w harmonii to CUD**”

zleconego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2014-2020

§1

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Regulamin określa proces rekrutacji Uczestników do Projektu „**Życie Seniora w harmonii to CUD**”
2. Głównym celem Projektu jest poprawa jakości życia 40 osób starszych(60+) z Jeleniej Góry i okolic poprzez aktywność edukacyjną i społeczną w okresie od 1.04.2019 do 31.12.2019 r.
3. W ramach Projektu realizowane będą następujące formy aktywności:
 - a) Wykłady i warsztaty Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, odbywające się w środy przed południem, zgodnie z ustalonym harmonogramem, których celem jest zdobycie wiedzy i umiejętności nt. integrowania stanu Ciała, Umysłu i Ducha w życiu codziennym seniora. Poruszana tematyka będzie dotyczyć:
 - zasad żywienia właściwych dla wieku senioralnego
 - aktywności ruchowej w celu pozbywania się napięć fizycznych, które wpływają na napięcia psychiczne
 - nauka udzielania I pomocy
 - ćwiczenia koncentracji, pamięci, skojarzeń, uczenie się nowych rzeczy
 - radzenie sobie w sytuacjach trudnych
 - budowanie relacji i otwarte komunikowanie się z innymi
 - budowanie poczucia bezpieczeństwa (spotkanie z prawnikiem, rzecznikiem praw konsumenta, bezpieczeństwo w internecie)
 - b) Gimnastyka dla Seniora – 14 osób – 1 raz w tygodniu
 - c) Szkolenia z technologii cyfrowych – 3 grupy po 6 osób
 - d) Szkolenie nieformalnych opiekunów osób starszych pn. Opieka domowa nad osobą starszą, chorą lub niesamodzielną
 - e) Realizacja 5 miniprojektów w środowisku lokalnym – moduł pn. Senior dla Seniora
4. Udział w projekcie jest bezpłatny.

§2

UCZESTNICZY PROJEKTU

1. Uczestnikami Projektu mogą osoby z Jeleniej Góry i okolic w wieku 60+, aktualni Słuchacze Jeleniogórskiej Akademii III Wieku oraz inni seniorzy, którzy zgłoszą się do projektu.
2. Zgłaszając się do projektu, Uczestnik decyduje się na aktywny udział w wykładach i warsztatach Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, w okresie realizacji projektu. Może też wybrać inne formy aktywności w miarę dostępności miejsc.

§3

PROCES REKRUTACJI

1. Rekrutacja będzie prowadzona w okresie od 1 do 30 kwietnia 2019 r., a w przypadku wolnych miejsc – również później w trybie ciągłym.
2. Osoba zgłaszająca chęć uczestnictwa w projekcie wypełnia dokumenty rekrutacyjne i przekazuje do sekretariatu w siedzibie Fundacji.
3. Wpływ dokumentów jest odnotowany z zapisaniem daty złożenia, która będzie miała wpływ na rekrutację.
4. Komplet dokumentów rekrutacyjnych dostępny jest w sekretariacie w siedzibie Fundacji oraz na stronie www.aktywni21.org.pl
5. Rekrutację prowadzi Komisja Rekrutacyjna powołana przez Prezes Fundacji, w skład której wchodzi 3 osoby.
6. Kryteria rekrutacji:
 - a) Pierwszeństwo w przyjęciu na listę uczestników mają aktualni Słuchacze JAIIIW - do 20 osób, gdyż działania projektowe są poszerzeniem oferty edukacyjnej organizacji.
 - b) Kolejnym kryterium premiującym będzie oświadczenie o niepełnosprawności – do 10 osób
 - c) Kolejnym kryterium premiującym będzie zamieszkanie na terenach wiejskich.
7. Komisja rekrutacyjna utworzy listę BO, z przypisaniem do poszczególnych form aktywności oraz listę rezerwową.

§4

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W uzasadnionych przypadkach Organizator zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego Regulaminu. Wszelkie zmiany Regulaminu wymagają formy pisemnej i wchodzi w życie z dniem ich ogłoszenia.
2. Regulamin obowiązuje przez cały okres realizacji Projektu.
3. Sprawy nie regulowane niniejszym Regulaminem są rozstrzygane przez Organizatora.
4. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 2019 roku.