

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

Wydanie z dnia 27.05.2024r

REGULAMIN UDZIAŁU W PROJEKCIE „Plan na długie życie”

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w projekcie „Plan na długie życie” realizowanym na podstawie RZĄDOWEGO PROGRAMU FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NA LATA 2021-2030 NOWEFIO-EDYCJA 2024, Priorytet 2.: Organizacje obywatelskie na rzecz dobra wspólnego.
2. Beneficjentem programu jest Fundacja „Puławskie Centrum Przedsiębiorczości”, zwana dalej FPCP, z siedzibą w Puławach, ul. Mościckiego 1, 24-110 Puławy. Biuro projektu znajduje się w Puławach przy ul. Mościckiego 1.
3. Projekt realizowany jest w okresie 01.05.2024r. do 31.12.2025 r. wyłącznie na terenie powiatu puławskiego.
4. Celem nadrzędnym projektu jest aktywizacja 100 osób w wieku powyżej 60 roku życia.
5. Wsparcie w ramach realizowanego działania obejmuje udział uczestnika projektu w bezpłatnych szkoleniach oraz innych formach wsparcia z zakresu:
 - ✓ Szkoleń i warsztatów z:
 - obsługi urządzeń i aplikacji mobilnych **E-senior.pl**
 - umiejętności posługiwania się językiem obcym (angielskim),
 - tworzenia dekoracji **DIY Seniorze**,
 - opiekowania się osobą starszą ,
 - umiejętności kulinarnych;
 - ✓ Konkursów upowszechni nowoczesne rozwiązania techniczne i ekologiczne: Teraz my on-line oraz EKO- ozdoby świąteczny.
 - ✓ Działań w zakresie wdrażania form aktywności fizycznej, m.in. zajęcia sportowo-rekreacyjne, w tym nordic walking , zajęcia taneczno-ruchowe, aqua- aerobik.

§ 2.

Kryteria udziału w projekcie

1. Do udziału w projekcie kwalifikowane będą osoby, które spełniają łącznie następujące kryteria:
 - a) są w wieku powyżej 60 roku życia,
 - b) posiadają miejsce zamieszkania (zgodnie z Kodeksem Cywilnym (KC) na terenie powiatu puławskiego,
 - c) są zainteresowane: zdobyciem wiedzy i praktycznych umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów (poprzez uczestnictwo w warsztatach, konkursach z obsługi urządzeń i Internetu), posługiwaniem się z jez. angielskim, zdobyciem wiedzy z zakresu przygotowania dekoracji, w tym tworzenie eko-

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

Wydanie z dnia 27.05.2024r

dekoracji, wzmocnienia umiejętności kulinarnych, zwiększeniem bezpieczeństwa zdrowotnego i wzmocnienie profilaktyki zdrowia przez udział w zajęciach aktywności fizycznej i szkoleniu opiekun osoby starszej.

2. Miejscem zamieszkania osoby fizycznej zgodnie z Kodeksem Cywilnym jest miejscowość, w której osoba ta przebywa z zamiarem stałego pobytu.
3. Potwierdzeniem ukończenia 60 roku życia jest okazany do wglądu personelu projektu dowód osobisty lub kopia dowodu załączona do dokumentacji rekrutacyjnej.
4. Warunkiem uczestnictwa w projekcie (spełnieniem wymogów formalnych) jest:
 - a) spełnienie wymogów określonych w § 2 pkt 1
 - b) złożenie następujących dokumentów rekrutacyjnych wraz z załącznikami:
 - prawidłowo wypełnionego Formularza Rekrutacyjnego wraz z załącznikami (*wzór formularza stanowi załącznik nr 1 do Regulaminu*),
 - Załącznik nr 1 do FR - Zgoda na przetwarzanie danych osobowych (zgodnie ze wzorem FPCP)
 - Załącznika nr 2 do FR – Kopia orzeczenia o niepełnosprawności (jeśli dotyczy)
 - Załącznika Nr 3 do FR – zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach ruchowo-tanecznych (jeśli dotyczy)
5. Zgłaszając się do projektu każdy uczestnik może wybrać kilka form wsparcia oferowanych w ramach projektu, łącząc aktywność fizyczną z zajęciami umysłowymi.
6. W przypadku dużej ilości osób zainteresowanych udziałem w projekcie pierwszeństwo udziału w szkoleniu będą miały osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności.

§ 3.

Rekrutacja

1. Rekrutacja do projektu prowadzona jest przez Fundację „Puławskie Centrum Przedsiębiorczości”.
2. W wyniku procesu rekrutacji do projektu zakwalifikowanych zostanie ogółem 100 osób.
3. Podczas rekrutacji ogłoszony będzie 1 nabór trwający 20 dni. W sytuacji jednak trudności kompletowaniu grupy docelowej ogłoszony zostanie nabór uzupełniający.
4. Fundacja „Puławskie Centrum Przedsiębiorczości” dopuszcza możliwość:
 - a) przedłużenia naboru w sytuacji, gdy w terminach naboru wpłynie mniej niż 110 Formularzy Rekrutacyjnych,

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**

Wydanie z dnia 27.05.2024r

- b) zawieszenie naboru w sytuacji, gdy liczba przyjętych Formularzy Rekrutacyjnych przekroczy 150,
 - c) wyznaczenie dodatkowego terminu składania dokumentów rekrutacyjnych w przypadku niewyłonienia na etapie oceny formalnej spośród zgłoszonych aplikacji wymaganej liczby Uczestników do projektu.
5. Nabór do projektu ogłaszany będzie na stronie internetowej FPCP (www.fpcp.org.pl), w Biurze Projektu, stronach internetowych Urzędów Miast i Gmin powiatu puławskiego, a także dystrybucję plakatów i ulotek w ośrodkach zdrowia, przychodniach.
6. Informacja na temat naboru do projektu zostanie podana na stronie internetowej www.fpcp.org.pl na 5 dni robocze przed planowaną datą rekrutacji.
7. Informacja na temat przedłużenia/zawieszenia/wznowienia naboru w przypadku niewyłonienia na etapie oceny formalnej spośród zgłoszonych aplikacji wymaganej liczby uczestników zostanie podana na stronie internetowej na 2 dni robocze przed planowaną datą temat przedłużenia/zawieszenia/wznowienia.
8. Kolejność składania Formularzy Rekrutacyjnych ma wpływ na zakwalifikowanie się osób do projektu.
9. O miejscu na liście kandydatów zakwalifikowanych do projektu decydować będzie spełnienie kryteriów formalnych tj. poprawność danych, wiek, zamieszkanie, posiadany stopień niepełnosprawności)
10. Osoba zainteresowana udziałem w projekcie zobowiązana jest wypełnić Formularz Rekrutacyjny wraz z załącznikami, a następnie złożyć go w biurze Fundacji:
- a) osobiście, bądź przez osoby trzecie,
 - b) listownie z potwierdzeniem odbioru (za pośrednictwem poczty/kuriera) do Biura Projektu mieszczącego się przy ul. Mościckiego 1 , 24-110 Puławy.
 - C) dokumenty dostarczone w inny sposób (np. telefaksem, pocztą elektroniczną) będą rozpatrywane, po uprzednim dostarczeniu ich wersji oryginalnej z podpisem (w ciągu 5 dni od daty złożenia wersji elektronicznej).
11. Oryginały dokumentów rekrutacyjnych (Formularz Rekrutacyjny i załączniki) osoba zainteresowana powinna dostarczyć do Biura Projektu w terminie wyznaczonej rekrutacji. Za datę złożenia dokumentów rekrutacyjnych uważa się datę i godzinę wpływu do Biura.
12. Niezłożenie dokumentów w terminie rekrutacji skutkuje niespełnieniem wymogów formalnych.
13. Dopuszcza się możliwość poprawy lub uzupełnienia złożonych dokumentów rekrutacyjnych.
14. Dokumentacja rekrutacyjna udostępniona jest w Biurze Projektu oraz na stronie internetowej FPCP.
15. Każdy złożony formularz jest ewidencjonowany w Rejestrze Formularzy Rekrutacyjnych i otrzymuje numer ewidencyjny.

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**

Wydanie z dnia 27.05.2024r

16. Osoba składająca dokumenty rekrutacyjne otrzyma potwierdzenie ich złożenia wraz z numerem ewidencyjnym nadanym w Rejestrze Formularzy Rekrutacyjnych.
17. Weryfikacji napływających zgłoszeń dokonuje personel projektu w oparciu o Karty Oceny Formalnej.
18. Weryfikacji podlegają:
 - a) kwalifikowalność osoby zainteresowanej udziałem w projekcie pod względem spełnienia wymogów z § 2 pkt 1 i 2,
 - b) kompletność i poprawność wypełnienia formularza (np. w języku polskim, wypełnienie wszystkich pól, podpisy w odpowiednich miejscach),
 - c) kompletność i poprawność załączników do Formularza Rekrutacyjnego (np. kopia dokumentów powinny zawierać opis „za zgodność z oryginałem”, datę stwierdzenia zgodności i czytelny podpis uczestnika) .
19. W przypadku potrzeby uzupełnienia Formularza Rekrutacyjnego kandydat będzie wezwany do uzupełnienia jego braków.
20. Na zakończenie każdego procesu rekrutacji utworzone zostaną listy osób zakwalifikowanych i listy rezerwowe. Wstępne listy uczestników przedstawione zostaną do Zarządu FPCP, który podejmie ostateczną decyzję o uczestnictwie osób w danej formie wsparcia. Zweryfikowana przez Zarząd lista będzie listą ostateczną.
21. Każda osoba zakwalifikowana zostanie powiadomiona o tym fakcie telefonicznie bądź e-mailowo.
22. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa osób z listy podstawowej do udziału w danej formie wsparcia kwalifikowane będą osoby z list rezerwowych.
23. Ze względu na założone w projekcie wskaźniki lub w przypadku braku miejsc w wybranej formie wsparcia Fundacja „Puławskie Centrum Przedsiębiorczości” zastrzega sobie prawo do zaproponowania kandydatowi innej formy wsparcia przewidzianej w ramach projektu niż ta zgłoszona przez niego w Formularzu.
24. Osoby zakwalifikowane do udziału w projekcie zobowiązane są do podpisania deklaracji uczestnictwa w projekcie.
25. W przypadku braku podpisania deklaracji uczestnictwa, potwierdzenia uczestnictwa w projekcie lub odmowy udziału w danej formie wsparcia na jej miejsce zostanie powołana pierwsza osoba z listy rezerwowej.

§ 4

Organizacja szkoleń/warsztatów/konkursów

1. W ramach projektu zorganizowane zostaną szkolenia/warsztaty:
 - a) **E-SENIOR.pl - zajęcia związane z obsługi urzędzeń i aplikacji mobilnych** dla 60 osób.
(6 grup po 10 osób) wymiarze 60 godzin (15 spotkań po 4 godziny)
Tematyka: obsługa tableta, iphona, popularnych aplikacji w

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

Wydanie z dnia 27.05.2024r

b) **Język angielski - szkolenia z nabycia umiejętności postugiwania się językiem obcy** dla 30 osób (3grupy po 10 osób) w wymiarze 60 godzin (1 raz w tygodniu po 1- 2 h). Zajęcia składać się będą z części teoretycznej i praktycznej.

c) **DIY Seniorze - warsztaty z tworzenia dekoracji** dla 20 osób (2 grupy po 10 osób) w wymiarze 24godzin (8 spotkań po 3 h)

d) **OPIEKUN OSOBY STARSZEJ - szkolenie z zakresu opieki nad osobami starszymi** dla 10 osób (1 grupa 10 osób) w wymiarze 60 godzin zajęć (1 raz w tygodniu po 3h): praktycznych (30godzin) i teoretycznych (30 godzin)

e) **POZNAJĘ KUCHNIE ŚWIATA - warsztaty kulinarne** dla 10 osób (1 grupa 10 osób) w wymiarze 60 godzin (1 raz w tygodniu po 4 godziny)

2. W ramach projektu organizowane będą zajęcia „AKTYWNI I ZDROWI” promujące zdrowy styl życia:

a) **SPACEREM po Zdrowie** - zajęcia sportowo-rekreacyjny w tym z kijkami nordic-walking dla 40 osób (2 grupy po 20 osób) w wymiarze 48h (4-6 razy w miesiącu po 1 godzinie; 2 grupy po 24 godziny).

b) „**W TANECZNYM RYTMIE**”- zajęcia ruchowo- taneczne dla 30 osób (2 grupy po 15 osób) w wymiarze 32h (po 16h dla 1 grupy)

c) **SENIORZY NA FALI**” - zajęcia z aqua-aerobiku „dla 30 osób (2 grupy po 15 osób) w wymiarze 48h (po 24 godzin dla 1 grupy).

3. Jeden uczestnik będzie mógł uczestniczyć w dwóch z wyżej wskazanych form aktywności w ramach pakietu „AKTYWNI I ZDROWI”, przy czym jedną z nich będą zajęcia „SPACEREM po Zdrowie”.

4. W ramach projektu zorganizowane zostaną także 2 konkursy:

a) **TERAZ my on-line** – konkurs skierowany do uczestników szkolenia e-senior.pl.

b) **EKO –Ozdoby świąteczne** - konkurs skierowany do uczestników warsztatów POZNAJĘ KUCHNIE ŚWIATA

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**

Wydanie z dnia 27.05.2024r

Szczegółowe zasady udziału w konkursie zostaną podane w regulaminie konkursu i przedstawione uczestnikom szkoleń podczas zajęć. Przewiduje się przyznanie nagród za zajęcie I, II i III miejsca oraz 2 wyróżnienia w 3 kategoriach.

5. Zajęcia w ramach projektu prowadzone będą w dni robocze od poniedziałku do soboty.

6. Czas trwania zajęć uwzględnia potrzeby uczestników w zakresie niezbędnych przerw.

7. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowaną kadrę wykładowców na terenie miasta Puławy, w wynajętych do tego celu pomieszczeniach/salach odpowiednio wyposażonych do danego typu zajęć, w tym ośrodkach aktywności fizycznej, przy współpracy z klubami fitness oraz ośrodkami sportu i rekreacji, szkołami posiadającymi basen oraz Medycznym Studium Zawodowym w Puławach.

8. Na zakończenie każdego szkolenia (oprócz zajęć w ramach pakietu AKTYWNI I ZDROWI) uczestnicy otrzymają zaświadczenia potwierdzające jego zakończenie.

§ 5.

Obowiązki i uprawnienia uczestników projektu

1. Uczestnicy projektu zobowiązani są do:

- a) przestrzegania niniejszego Regulaminu,
- b) aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
- c) punktualnego przychodzenia na zajęcia,
- d) rzetelnego przygotowywania się do zajęć zgodnie z poleceniami trenerów,
- e) potwierdzania swojej obecności na zajęciach własnoręcznym podpisem na listach obecności,
- f) poddanie się monitoringowi zgodnie z zasadami, o których mowa w §4 pkt 5,

2. Uczestnicy zobowiązani są do informowania Beneficjenta o ewentualnych zmianach swojej sytuacji osobistej i zawodowej (zmiana danych osobowych itp.)

3. Uczestnicy projektu zobowiązani są do wzięcia udziału w badaniach ankietowych w trakcie trwania projektu. Badania te będą dokonywane pod kątem uzyskanych korzyści z podniesienia kwalifikacji lub nabycia nowych umiejętności oraz stopnia zadowolenia z udziału w projekcie.

4. Uczestnicy projektu uprawnieni są do uczestnictwa w bezpłatnych szkoleniach i warsztatach praktycznych realizowanych w ramach projektu „PLAN NA DŁUDJE ŻYCIE”.

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**

Wydanie z dnia 27.05.2024r

5. Warunkiem ukończenia szkolenia jest uczestniczenie w co najmniej 80% liczby godzin na zajęciach.
6. Uczestnicy projektu uprawnieni są także do zgłaszania uwag dotyczących prowadzonych zajęć i kadry wykładowców/trenerów.

§ 6.

Przerwanie uczestnictwa w projekcie

1. Rezygnacja z udziału w projekcie możliwa jest tylko w uzasadnionych przypadkach, tj. zdarzeniach losowych, o których uczestnik bądź członek rodziny powiadamia FPCP pisemnie w ciągu 2 dni od zaistnienia zdarzeń.
2. Uzasadnione przypadki, o których mowa w pkt.1 niniejszego paragrafu niezależne od Uczestnika nie skutkują obciążeniem go kosztami szkolenia.
3. FPCP zastrzega sobie prawo do skreślenia uczestnika z listy uczestników szkolenia w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu oraz zasad współżycia społecznego.
4. W przypadku rezygnacji lub skreślenia Uczestnika z listy osób zakwalifikowanych do projektu, jego miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej .

§ 7.

Postanowienia końcowe

1. Sprawy nieuregulowane niniejszym Regulaminem rozstrzygane są przez Beneficjenta projektu.
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Fundacji „Puławskie Centrum Przedsiębiorczości” .
3. FPCP nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe u Uczestników lub osób trzecich, w związku lub na skutek wykorzystania przez Uczestników informacji, wiedzy lub umiejętności zdobytych w trakcie szkolenia, w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem.

Załączniki do Regulaminu:

Załącznik Nr 1 - Formularz Rekrutacyjny