

Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w zadaniu publicznym
NAUKA, SZKOLNICTWO WYŻSZE, EDUKACJA, OŚWIATA I WYCHOWANIE
pt. „Aktywni, Zdrowi, Zintegrowani –
Edukacja i Aktywizacja Seniorów Powiatu Dębickiego”

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w aktywnościach organizowanych w ramach zadania „Aktywni, Zdrowi, Zintegrowani – Edukacja i Aktywizacja Seniorów Powiatu Dębickiego”, zwanego dalej Projektem.
2. Zadanie publiczne pn. „Aktywni, zdrowi i zintegrowani - edukacja i aktywizacja seniorów Powiatu Dębickiego” jest współfinansowane ze środków budżetu Powiatu Dębickiego.
3. Projekt jest realizowany przez Stowarzyszenie Teraz Dębica zwanym dalej Stowarzyszeniem.
4. Odbiorcami Projektu są osoby w wieku emerytalnym, tj. kobiety i mężczyźni, którzy ukończyli 60 rok życia¹.
5. Liczba uczestników Projektu wynosi 30 osób.
6. Aktywności oferowane w ramach projektu to :
 - integracyjno – edukacyjny wyjazd na grzybobranie do Głobikowej,
 - zajęcia z aktywności ruchowej na świeżym powietrzu,
 - zajęcia psychoedukacyjne „Rozwój seniora a poczucie szczęścia”.
 - zajęcia psychoedukacyjne „Samotność czy osamotnienie? Jak nie wypaść z obiegu” – funkcjonowanie seniorów w różnych sferach życia”,
 - zajęcia edukacyjne „Nowoczesne technologie wokół seniorów”,
 - zajęcia edukacyjne „Jak się nie dać oszukać (zmanipulować) we współczesnym świecie – bezpieczeństwo seniora w Internecie”,
 - zajęcia edukacyjne „Adaptogeny – naturalne wsparcie dla odporności i równowagi organizmu”,
 - warsztaty artystyczne „Tworzenie bożonarodzeniowych dekoracji i stroików”,
 - spotkanie opłatkowe połączone ze wspólnym kolędowaniem.
7. Warunkiem udziału w Projekcie jest złożenie Karty zgłoszenia, stanowiącej załącznik do niniejszego regulaminu.
8. Rekrutacja będzie prowadzona do 25 sierpnia 2025 r.
9. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo przedłużenia terminów rekrutacji lub wyznaczenia kolejnego naboru kandydatów aż do czasu zakwalifikowania grupy o oczekiwanej liczbie.
10. Jeden Odbiorca może uczestniczyć we wszystkich formach aktywności.
11. Kartę zgłoszeniową można złożyć w następujący sposób:
 - a. mailowo na adres: annany@wp.pl
 - b. Osobiście pod adresem: ul. Mickiewicza 2, 39-200 Dębica, sala Akcji Katolickiej, w godzinach. 9:30 – 10:30 i 16.00 : 17.00 w dniach od 16.08.2025 do 25.08.2025r.

¹ Na potrzeby projektu wiek emerytalny określono na podstawie powszechnego wieku emerytalnego dla kobiet obowiązującego w 2023 roku.

12. O udziale w Projekcie w 2025 roku decyduje wyłącznie kolejność zgłoszeń.
13. W ramach naboru prowadzonego w roku 2025 r. karty zgłoszeniowe składane osobiście i mailowo, będą wprowadzane na listę rankingową naprzemiennie (karta złożona osobiście, karta przesłana e-mailem, karta złożona osobiście, karta przesłana e-mailem etc.).
14. O zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie odbiorca Projektu zostanie poinformowany drogą mailową, telefoniczną lub bezpośrednio.
15. Osoby, które nie zakwalifikują się do udziału w Projekcie, zostaną umieszczone na liście rezerwowej i w razie zwolnienia miejsca będą mogły zostać zakwalifikowane do udziału w Projekcie.
16. Udział we wszystkich aktywnościach jest bezpłatny.
17. Wkład własny Odbiorców będzie obowiązywał przy przygotowaniu (posiłków, degustacji).
18. Wszystkie aktywności będą organizowane zgodnie z zasadą równości szans, w tym równości płci, dostępności dla osób niepełnosprawnych i zasadą niedyskryminacji.

§ 2

Wycieczki krajoznawczo - edukacyjne

1. W ramach Projektu zorganizowana zostanie jedna wycieczka obejmująca turystyczne obszary powiatu dębickiego.
2. Program wycieczki będzie obejmował wędrowkę (np. lekki szlak górski Berdech), zwiedzanie (Polana Kałużówka, kościół w Gumniskach, Park Dinosaurów), grzybobranie, prelekcje przewodnika poświęcone historii i kulturze zwiedzanego obszaru, pogadanka mykologa i instruktora nordic walking. Możliwość uczestniczenia we mszy św. w kościele w Gumniskach lub kościele Miłosierdzia Bożego w Dębicy lub na szlaku przy kapliczce.
3. Poziom trudności będzie dostosowany do możliwości osób starszych.
4. Podczas wycieczki zapewniony zostanie przewodnik/pilot, transport autokarem, wyżywienie (ciepły posiłek opłacony ze środków własnych Odbiorców), ubezpieczenie, pokrycie kosztów związanych ze wstępem do zwiedzanych obiektów i/lub na szlak, obecność dwójki opiekunów grupy podczas trwania wycieczki.
5. Miejsca startu wycieczki zlokalizowane będzie na parkingu obok kościoła pw. Miłosierdzia Bożego w Dębicy.
6. Szczegółowe terminy oraz programy wycieczek zostaną podane na facebooku, w ogłoszeniach parafialnych, sms, telefonicznie, plakacie informacyjnym.

§ 3

Wykłady edukacyjne

W ramach projektu zaplanowano **cykl wykładów (5 spotkań po 2 h**, które będą dotyczyły istotnych aspektów życia seniorów – ich rozwoju osobistego, integracji społecznej, zdrowia oraz bezpieczeństwa. Celem tych spotkań jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń, budowania relacji i podnoszenia kompetencji uczestników w różnych dziedzinach. Każde spotkanie składać się będzie z dwóch części:

1. **Część edukacyjna** – wykład prowadzony przez eksperta (psychologa, socjologa, lekarza, specjalistę ds. nowych technologii, prawnika itp.).
2. **Część dyskusyjna i warsztatowa** – wspólna rozmowa, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, wymiana doświadczeń uczestników.

1. Rozwój seniora a poczucie szczęścia. Zakres tematyczny: 1. Psychologia pozytywna w życiu seniora – jak czerpać radość z codzienności ? 2. Znaczenie aktywności fizycznej i intelektualnej dla dobro-

stanu psychicznego. 3. Rola relacji międzyludzkich i integracji społecznej w podtrzymaniu motywacji i poczucia sensu życia. 4. Sposoby radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

Warsztat: Ćwiczenia poprawiające nastrój i motywację, techniki relaksacyjne, praktyczne strategie na zwiększenie codziennej satysfakcji.

2. Samotność czy osamotnienie? Jak „nie wypaść z obiegu” – funkcjonowanie seniorów w różnych sferach życia. Zakres tematyczny: 1. Psychologiczne aspekty samotności – jak ją rozpoznać i przeciwdziałać jej skutkom? 2. Rola kontaktów rodzinnych i przyjacielskich w utrzymaniu zdrowia psychicznego. 3. Możliwości uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności (wolontariat, kluby seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku). 4. Korzyści płynące z budowania i utrzymywania relacji międzyludzkich.

Warsztat: Ćwiczenia z komunikacji i nawiązywania kontaktów, symulacja rozmów, analiza codziennych sytuacji społecznych, sposoby radzenia sobie z izolacją.

3. Nowoczesne technologie wokół seniorów. Zakres tematyczny: 1. Jak technologia może ułatwić życie seniorom? 2. Korzystanie z urządzeń mobilnych – smartfony, tablety, komputery. 3. Przegląd przydatnych aplikacji: komunikacja (WhatsApp, Messenger), zarządzanie zdrowiem (aplikacje do monitorowania ciśnienia, krokomierze), bankowość elektroniczna. 4. Podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie.

Warsztat: Praktyczne ćwiczenia z obsługi smartfonów, wysyłanie wiadomości, korzystanie z aplikacji, tworzenie kont online.

4. Adaptogeny – naturalne wsparcie dla odporności i równowagi organizmu. Zakres tematyczny: 1. Czym są adaptogeny i jak działają na organizm? 2. Naturalne metody wzmacniania odporności – rola diety, suplementacji i stylu życia. 3. Adaptogeny a stres – jak rośliny adaptogenne pomagają w walce ze zmęczeniem i napięciem? 4. Przykłady najpopularniejszych adaptogenów: żeń-szeń, ashwagandha, różeniec górski, maca.

Warsztat: Degustacja herbat ziołowych, analiza różnych produktów dostępnych na rynku, nauka czytania etykiet suplementów.

5. Jak się nie dać oszukać (zmanipulować) we współczesnym świecie – bezpieczeństwo seniora w internecie. Zakres tematyczny: 1. Najczęstsze metody oszustw wobec seniorów – „na wnuczka”, „na policjanta”, fałszywe SMS-y i e-maile. 2. Jak rozpoznać fake newsy i nie dać się dezinformacji? 3. Zasady bezpiecznego korzystania z internetu – jak unikać zagrożeń w sieci? 4. Jak skutecznie zabezpieczyć swoje dane osobowe i finanse?

Warsztat: Analiza przykładowych fałszywych wiadomości, ćwiczenia z rozpoznawania niebezpiecznych treści w internecie, nauka tworzenia silnych haseł i ustawień prywatności.

§ 3

Warsztaty plastyczne

Przedświątęczne warsztaty artystyczne staną się wyjątkowym wydarzeniem w ramach projektu, łączącym tradycję, twórczość i integrację społeczną. Spotkanie odbędzie się w ciepłej, rodzinnej atmosferze, a jego głównym celem będzie stworzenie bożonarodzeniowych dekoracji oraz stroików, które

ozdobią domy uczestników, kościoł i przestrzeń wspólną. Warsztaty rozpoczną się krótkim wprowadzeniem na temat tradycji świątecznych i ich znaczenia w kulturze polskiej. Prowadzący – doświadczony instruktor rękodzieła – opowie o różnych technikach tworzenia ozdób, od tradycyjnych metod po współczesne sposoby zdobienia i dekorowania. Seniorzy będą mieli okazję dowiedzieć się, jak w prosty sposób można stworzyć efektowne świąteczne kompozycje, wykorzystując zarówno klasyczne materiały, jak i te dostępne w każdym domu. Następnie uczestnicy przystąpią do twórczej pracy. Każdy będzie mógł wykonać własne ozdoby choinkowe, stroiki na stół wigilijny oraz wieńce adwentowe. Do dyspozycji będą naturalne materiały, takie jak gałązki świerkowe, szyszki, suszone owoce i laski cynamonu, a także różnorodne elementy dekoracyjne – wstążki, koraliki, błyszczące dodatki i ręcznie malowane bombki. Nie zabraknie także miejsca na eksperymentowanie z techniką decoupage czy malowania na szkle, co pozwoli uczestnikom stworzyć unikalne, spersonalizowane ozdoby.

W trakcie pracy prowadzący będzie udzielał indywidualnych wskazówek i pomagał w realizacji pomysłów. Seniorzy będą mieli okazję wymieniać się doświadczeniami, wspominać dawne święta i opowiadać o swoich rodzinnych tradycjach. Będzie to czas pełen radości, wspólnego śmiechu i budowania więzi, które są niezwykle ważne w tym okresie. Na zakończenie spotkania uczestnicy podzielą się swoimi pracami, prezentując je przed grupą. Każdy będzie mógł zabrać swoje dzieła do domu lub przekazać je na rzecz dekoracji wspólnej przestrzeni, np. kościoła. Spotkanie zakończy się krótkim podsumowaniem, a przy ciepłej herbacie i świątecznych piernikach seniorzy będą mogli jeszcze chwilę porozmawiać, nacieszyć się wspólnym czasem i poczuć prawdziwą magię świąt.

§ 4

Spotkanie opłatkowe

Zwierzchniem projektem będzie wyjątkowe, pełne ciepła i radości spotkanie opłatkowe połączone ze wspólnym kolędowaniem, które odbędzie się w przedświątecznej atmosferze. To wydarzenie stanie się nie tylko symbolicznym podsumowaniem kilku miesięcy wspólnych działań, ale także okazją do budowania więzi, wyrażenia wdzięczności i podkreślenia wartości wspólnoty. Spotkanie rozpocznie się podsumowaniem projektu, podczas którego organizatorzy przypomną najważniejsze wydarzenia, warsztaty, wykłady i aktywności, w których uczestniczyli seniorzy. Wspólna refleksja nad tym, czego udało się dokonać, pozwoli dostrzec, jak dużą wartość miała ta inicjatywa – zarówno pod względem edukacyjnym, jak i integracyjnym. Seniorzy będą mieli okazję podzielić się swoimi wrażeniami, opowiedzieć o tym, co było dla nich szczególnie cenne, a także wyrazić swoje oczekiwania na przyszłość (ewaluacja projektu). Następnie przyjdzie moment na tradycyjny opłatek, który stanowi ważny element polskiej kultury i symbolizuje jedność, życzliwość oraz wzajemne wsparcie. Seniorzy podzielą się opłatkiem, składając sobie życzenia zdrowia, pomyślności i radości na nadchodzący rok.

§ 5

Postanowienia końcowe

1. Uczestnik aktywności Projektu zobowiązuje się do potwierdzania obecności oraz podpisywania wszystkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu.
2. Osoby zakwalifikowane do udziału w aktywnościach Projektu, które potwierdziły chęć udziału, są zobowiązane do uczestniczenia w nich. Nieobecność może być usprawiedliwiona jedynie działaniem siły wyższej (np. choroba, nieprzewidziane zdarzenie losowe).

Usprawiedliwiony charakter nieobecności za każdym razem będzie rozpatrywany indywidualnie. W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej Stowarzyszenie może domagać się od uczestnika/uczestniczki zwrotu kosztów poniesionych przez Stowarzyszenie, spowodowanych przez tę nieobecność.

3. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo dokonywania zmian lub dodatkowych postanowień w niniejszym Regulaminie.
4. W sprawach nieuregulowanych regulaminem mają zastosowanie obowiązujące przepisy prawa polskiego.

Załączniki:

1. Karta zgłoszenia udziału w projekcie