

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE **„Świadomy Senior. Przeciwdziałanie chorobie alzheimera” edycja II**

Program z obszaru wsparcia działań innowacyjnych skierowanych do środowisk zagrożonych bezradnością w sprawach opiekuńczo-wychowawczych lub mających na celu aktywizację osób starszych w 2021 roku,

§1

Informacje o projekcie

1. Projekt „Świadomy Senior. Przeciwdziałanie chorobie alzheimera” edycja II jest realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Społecznych „GAMA”.
2. Projekt jest współfinansowany przez Wojewodę Podkarpackiego oraz Samorządu Województwa Podkarpackiego
3. Obszarem realizacji projektu jest powiat rzeszowski oraz powiat miasto Rzeszów
4. Celem zadania publicznego jest przeciwdziałanie chorobie Alzheimera wśród najbardziej narażonych na nią seniorów w wieku 60+ poprzez cykl warsztatów "Jak zachować sprawny umysł przez całe życie", wyjazd kondycyjno– dietetyczny do ośrodka czasów zdrowotnych oraz poprzez rehabilitację za pomocą presoterapii (masaż limfatyczny) do 12.2021 r.
5. Niniejszy Regulamin określa kryteria uczestnictwa oraz rekrutacji Uczestników i Uczestniczek projektu.

§ 2

Definicje podstawowe

1. Na potrzeby niniejszego Regulaminu będą używane następujące definicje pojęć:
 - a) **Projekt** „Świadomy Senior. Przeciwdziałanie chorobie alzheimera” edycja II jest realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Społecznych „GAMA”.
 - b) **Instytucja Pośrednicząca** (w skrócie IP) – Wojewoda Podkarpacki w Rzeszowie
 - c) **Beneficjent** – Towarzystwo Inicjatyw Społecznych „GAMA”., z siedzibą w Łukawcu 265G, 36-004 Łąka;
 - d) **Biuro Projektu** - Biuro Projektu „Świadomy Senior. Przeciwdziałanie chorobie alzheimera” zlokalizowane jest w Rzeszowie przy ul. Sikorskiego 19A
 - e) **Kandydat/Kandydatka** – osoba fizyczna, starająca się o udział w Projekcie, która złożyła dokumenty rekrutacyjne;
 - f) **Uczestnik/Uczestniczka projektu** – Kandydat/Kandydatka, który zostanie zakwalifikowany do udziału w Projekcie, zgodnie z zasadami określonymi w niniejszym Regulaminie i skorzysta ze wsparcia zaproponowanego w Projekcie;
 - g) **Osoba zamieszkująca w powiecie rzeszowskim i powiecie miasto Rzeszów**– to osoba zamieszkująca w w/w powiatach w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego;
 - h) **Osoby w wieku 60+** - osoby, które w dniu rozpoczęcia udziału w projekcie miały ukończone 60 lat;
 - i) **Uczestnik/Uczestniczka Projektu** – osoba, z którą została podpisana Umowa uczestnictwa w Projekcie;

§ 3

Wymagania formalne wobec Kandydatów/Kandydatek

1. Uczestnikiem/Uczestniczką projektu może być osoba pracująca bądź nie w wieku 60+ która z własnej inicjatywy, zainteresowana jest wzięciem udziału w projekcie i zamieszkuje (w rozumieniu KC) w gminie Głogów Małopolskie.
2. Uczestnikiem/Uczestniczką projektu może być osoba spełniająca jednocześnie następujące kryteria:
 - a) zamieszkuje na terenie powiatu rzeszowskiego, powiatu miasto Rzeszów,
 - b) jest w wieku 60+
 - c) z własnej inicjatywy chce wziąć udział we wszystkich zadaniach w projekcie
 - d) wypełni test 10 pytań na rozpoznanie choroby alzheimera (im większa liczba punktów tym wyższe miejsce w rankingu)
 - e) dostarczy wymagane dokumenty rekrutacyjne - opisane w § 4 - w okresie trwania rekrutacji,
 - f) akceptuje warunki niniejszego Regulaminu.
3. O zakwalifikowaniu do projektu w szczególności decydować będą:
 - a) spełnienie kryteriów formalnych,
 - b) przedłożenie Formularza zgłoszeniowego (rekrutacyjnego) wraz z wymaganymi załącznikami (jeśli dotyczy),
 - c) wynik testu 10 pytań

§ 4

Dokumenty wymagane od Kandydatów/Kandydatek

1. Dokumenty rekrutacyjne składają się z następujących elementów:
 - a) Formularz rekrutacyjny do projektu, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu wraz z oświadczeniami;
 - b) Oświadczenie o miejscu zamieszkania stanowiące załącznik nr 2
 - c) Kserokopia dokumentu ze zdjęciem potwierdzająca wiek uczestnika stanowiąca załącznik nr 3
2. Formularz rekrutacyjny i załączniki należy:
 - a) przygotować w formie papierowej,
 - b) wypełnić w sposób czytelny odręcznie lub komputerowo w języku polskim,
 - c) podpisać czytelnie niebieskim kolorem,
 - d) złożyć w terminie i miejscu wskazanym przez Beneficjenta.
3. Formularz rekrutacyjny wraz z wymaganymi załącznikami należy złożyć w Biurze Projektu osobiście, w terminie podanym na podstronie internetowej projektu lub stronie Partnera oraz w Biurze Projektu. Za datę złożenia dokumentów przyjmuje się datę wpływu do Biura Projektu.
4. Formularz rekrutacyjny należy złożyć w zamkniętej kopercie oznaczonej zgodnie z poniższym wzorem:

Adres kontaktowy

(imię i nazwisko oraz adres Kandydata/Kandydatki)

z dopiskiem:

formularz rekrutacyjny do projektu: „Świadomy Senior. Przeciwdziałanie chorobie alzheimera” edycja II.

§ 5

Procedura rekrutacji uczestników projektu

1. Rekrutacja zostanie przeprowadzona zgodnie z polityką równości szans kobiet i mężczyzn w ramach funduszy unijnych na lata 2014-2021, zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Rekrutacja do projektu będzie szeroka, oparta na zasadach równych szans bez względu na płeć, pochodzenie, ubóstwo.
2. Zakłada się łącznie dla całego Projektu zrekrutowanie 8 osób w wieku 60+ (jedna grupa)
3. Rekrutacja do projektu będzie ogłoszona na stronie www.tisgama.pl. Rozpocznie się od 1 sierpnia do 31 sierpnia 2021 roku.
4. Dokumenty rekrutacyjne oraz Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie można odebrać osobiście w Biurze Projektu, bądź pobrać ze strony internetowej projektu: www.tisgama.pl.
5. Warunkiem przystąpienia do projektu jest wypełnienie przez Kandydata/Kandydatkę dokumentów, o których mowa w §4 i dostarczenie ich w wyznaczonym terminie – czasie trwania naboru - do Biura Projektu (w godz. od 07:30 – 15:30 od poniedziałku do piątku).
6. Beneficjent zastrzega, iż wypełnienie i złożenie dokumentów rekrutacyjnych nie jest jednoznaczne z przyjęciem do projektu.
7. Dokumenty rekrutacyjne złożone przed terminem rozpoczęcia rekrutacji i po jej zakończeniu nie będą podlegać rozpatrzeniu i nie będą również odsyłane.
8. Każdy Kandydat/Kandydatka, który przedłoży dokumenty rekrutacyjne otrzyma pismo informujące o nadanym Numerze Identyfikacyjnym Kandydata (NIK), co będzie jednoznaczne z potwierdzeniem wpływu dokumentów do Biura Projektu.
9. Rekrutację i weryfikację Kandydatów na uczestników projektu prowadzi pracownik biurowy Towarzystwa GAMA pod nadzorem Koordynatora Projektu
10. W przypadku braku wystarczającej liczby osób zakwalifikowanych Beneficjent zastrzega sobie prawo do przedłużenia czasu rekrutacji uczestników projektu. Informacja o przedłużonym terminie rekrutacji umieszczona zostanie na stronie internetowej Beneficjenta.

§ 6

Weryfikacja formalna dokumentów rekrutacyjnych

1. Zebrane dokumenty rekrutacyjne będą weryfikowane pod względem formalnym na bieżąco. Dokumenty rekrutacyjne wymienione w § 4, które nie będą kompletne lub będą zawierały uchybienia formalne będą mogły być poprawione przez Kandydatów/Kandydatki jednokrotnie w terminie do 2 dni kalendarzowych od daty otrzymania informacji telefonicznej o konieczności uzupełnienia dokumentów.
2. Ocena formalna będzie dokonana w sposób 0 – 1 (spełnia/nie spełnia) i obejmuje następujące kryteria:
 - 2.1 zamieszkanie na terenie powiatu rzeszowskiego, powiatu miasto Rzeszów – spełnia/ nie spełnia

3

- 2.2 jest osobą w wieku 60+ – spełnia/ nie spełnia
3. Kandydaci/Kandydatki nie spełniające jednego z kryteriów oceny formalnej będą odrzuceni **i nie będą podlegać ocenie merytorycznej.**
4. Dokumenty rekrutacyjne prawidłowe pod względem formalnym zostaną ocenione merytorycznie przez pracownika TIS GAMA.
5. Pracownik ds rekrutacji na bieżąco dokona oceny kryteriów formalnych oraz przyzna punkty dla Kandydatów i Kandydatek.
6. Następnie przyznawane będą punkty za wypełnienie testu 10 pytań:
 - a) Im większa ilość odpowiedzi na TAK tym wyższy poziom w rankingu rekrutacji.
7. Uzyskane punkty zostają zsumowane i na ich podstawie tworzy się listę rankingową Kandydatów/Kandydatek do projektu.
8. W przypadku większej liczby osób chętnych do udziału w projekcie niż liczba miejsc zaplanowanych we wniosku o dofinansowanie zostanie utworzona jedna lista rezerwowa wspólna dla wszystkich grup.
9. W wyniku procesu rekrutacji zostanie utworzona lista: podstawowa według malejącej liczby punktów oraz rezerwowa (jeśli dotyczy) w według malejącej liczby punktów.
10. W przypadku tej samej liczby punktów o zakwalifikowaniu się do projektu ostatecznie decydować będzie dzień i godzina zgłoszenia.

11. Po zakwalifikowaniu uczestników każda osoba zostanie powiadomiona telefonicznie.
12. Kandydat/Kandydatka, którzy zostali zakwalifikowani do projektu otrzymają do podpisania, w terminie wskazanym przez Beneficjenta, Umowę uczestnictwa w projekcie wraz z załącznikami. Odmowa podpisania powyższych dokumentów będzie równoznaczna z rezygnacją danej osoby z uczestnictwa w Projekcie.
13. W przypadku rezygnacji osoby z listy podstawowej, do projektu zostaną zakwalifikowane osoby z listy rezerwowej według malejącej liczby punktów.

§ 7

Oferowane wsparcie

1. Wsparcie podstawowe w ramach projektu obejmuje:

Warsztaty – Jak zachować sprawny umysł przez całe życie.

Opis: 10 dni x 6h lekcyjnych

Warsztaty realizowane w oparciu o publikację „Jak zachować sprawny umysł przez całe życie” autorów: Dana Haralambie, Regina Rademächers. Warsztaty obejmują trzy bloki tematyczne – 1.Nauka, język, logika – 3 x 6h 2.Odżywianie: jedzenie, które pomoże zachować młode ciało i sprawny umysł – 3x6h 3.Wewnętrzne zasoby i stosunki społeczne: Twój najważniejszy sojusznik w procesie starzenia. 4x6h Część 1 – mózg jako podstawa tożsamości. Zestaw ćwiczeń praktycznych usprawniających działanie mózgu. Uczestnicy poznają budowę mózgu i jego predyspozycje do nauki, zachodzące w mózgu procesy. Nauczą się używać wielu systemów pamięci oraz jak najlepiej uczyć się nowych rzeczy. Część 2 – Uczestnicy poznają podstawową zależność pomiędzy sprawnie działającym mózgiem a codziennym odżywianiem. Poznają strategię przeciw zapomnieniu. Dowiedzą się jak dobrze odżywiać mózg, jak dobrze go karmić aby posiadał energię do dobrej pracy. Część 3 – Uczestnicy zwiększą

swój potencjał umysłowy, dowiedzą się jak zoptymalizować swoją pamięć, poznają działanie zmysłów i percepcji. Dowiedzą się jaki wpływ na organizm ma sen lub jego brak i jak temu przeciwdziałać. Dowiedzą się w jaki sposób przyjaciele i sąsiedzi wpływają na funkcje mózgu. Nauczą się być optymistą i poznają korzystny wpływ pozytywnego myślenia

Wyjazd kondycyjno-dietetyczny:

Opis: Wyjazd kondycyjno- dietetyczny (pobyt przygotowany na potrzeby uczestników) Podczas dwutygodniowego pobytu w ośrodku dietetycznym uczestnicy poznają zasady dobrego odżywiania, przejdą przez dietę owocowo-warzywną w celu oczyszczenia organizmu i przygotowania go do zmian żywieniowych. Codziennie będą brali udział w zajęciach ruchowych prowadzonych na sali gimnastycznej oraz w aerobiku na basenie aby skutecznie usprawnić swoją kondycję fizyczną. Wszystkie zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych fizykoterapeutów i dostosowane do predyspozycji ruchowych uczestników. Przewidziane są zajęcia z dietetykiem w celu ustalenia indywidualnej diety. Uczestnicy będą mogli samodzielnie przygotować dietetyczny posiłek. Wyjazd odbędzie się w miesiącu wrześniu 2020r

Presoterapia–masaż limfatycznym

Opis: Realizacja - 10 sesji x 1h x 10os. W wielu przypadkach otyłość jest główną przyczyną występowania zaburzeń w prawidłowym funkcjonowaniu układu limfatycznego. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej skutecznie utrudnia leczenie, a połączona z niską aktywnością fizyczną prowadzi do nasilania się choroby. Zbyt duże nagromadzenie limfy, skutkuje tzw. uczuciem ciężkich nóg oraz zaburzeniem prawidłowego kształtu kończyn (nogi wyglądem zaczynają przypominać toporne kolumny). Obrzęk limfatyczny nóg powoduje również, że skóra staje się stwardniała, pojawiają się wybrzuszenia czy grudkowate narośla. Poruszanie nogami jest utrudnione, a niejednokrotnie również bardzo bolesne. 10 razowa sesja ma wyregulować prawidłowy przepływ limfy w organizmie. Osoby otyłe mają zaburzone funkcjonowanie układu limfatycznego. Masaż limfatyczny ma na celu usprawnienie organizmu, pozbycie się zbędnych kilogramów, wspiera układ odpornościowy w wyłapywaniu oraz zwalczaniu niebezpiecznych dla organizmu toksyn, bakterii i wirusów. Jest bardzo ważnym elementem w utrzymaniu dobrej kondycji naszego organizmu. 10 x po 1h presoterapii wystarcza aby widoczne były efekty oraz

§ 8

Obowiązki i prawa Uczestników Projektu

1. Uczestnicy/Uczestniczki Projektu mają prawo do pełnej informacji dotyczącej swojego uczestnictwa w projekcie, w tym o terminach, miejscach i zasadach uczestnictwa we wsparciu.
2. Uczestnicy/Uczestniczki Projektu są zobowiązani do podpisywania listy obecności na warsztatach szkoleniowych, listy odbioru materiałów szkoleniowych oraz wypełniania ankiet ewaluacyjnych i innych dokumentów i formularzy związanych z wymaganiami Projektu.
3. Uczestnicy/Uczestniczki projektu zobowiązani są do udzielania niezbędnych informacji dla celów monitoringu, kontroli i ewaluacji Projektu.

5

4. W przypadku zmiany lub pojawienia się dodatkowych dokumentów wymaganych od Uczestników/Uczestniczek Projektu, zobowiązani/e są dostarczyć wskazane dokumenty w trybie i terminie wyznaczonym przez Beneficjenta.
5. Uczestnicy/Uczestniczki projektu są zobowiązani do poddania się kontroli w trakcie realizacji Projektu, prowadzonych przez Beneficjenta jak również inne instytucje do tego uprawnione: Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwo Finansów, Urząd Skarbowy, Izba Administracji Skarbowej, Najwyższa Izba Kontroli.
6. Uczestnicy/Uczestniczki projektu zobligowani są do uczęszczania na zajęcia ściśle z ustalonym i otrzymanym harmonogramem.
7. Uczestnicy/Uczestniczki projektu są zobowiązani do punktualnego i aktywnego uczestnictwa w szkoleniach.
8. Uczestnik/Uczestniczka projektu jest zobowiązana do informowania na bieżąco o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić jej udział w projekcie.
9. Uczestnik/Uczestniczka projektu zobowiązana jest do podpisywania list obecności, list odbioru materiałów szkoleniowych oraz wszelkich innych dokumentów potwierdzających uczestnictwo w działaniach określonych w projekcie.
10. W przypadku nieuzasadnionej rezygnacji Uczestnika/Uczestniczki projektu w trakcie trwania Projektu, Beneficjent ma prawo do naliczenia Uczestnikowi/Uczestniczce projektu kary umownej do wysokości poniesionych nakładów finansowych za każde uzyskane przez niego/nią wsparcie.

§ 9

Warunki rezygnacji i wykluczenia z udziału w Projekcie

1. Uczestnik/Uczestniczka projektu ma prawo do rezygnacji z udziału w projekcie bez ponoszenia odpowiedzialności finansowej wyłącznie w przypadku gdy:
 - a) rezygnacja zgłoszona została do biura projektu 7 dni roboczych przed badaniami lub
 - b) rezygnacja jest usprawiedliwiona ważnymi powodami losowymi, zdrowotnymi lub innymi przyczynami niezależnymi od Uczestnika/Uczestniczki, które uniemożliwiły udział w projekcie w zakresie przewidzianym na etapie rekrutacji.
2. Rezygnacja z udziału może nastąpić w uzasadnionych przypadkach poprzez złożenie (drogą pocztową lub osobiście) przez Uczestnika/Uczestniczkę projektu pisemnego oświadczenia z podaniem przyczyny rezygnacji oraz przedłożenia zaświadczenia od właściwej instytucji (np. zwolnienie lekarskie) do biura projektu. Powyższe oświadczenie Uczestnik/Uczestniczka jest zobowiązany/-a złożyć w terminie 3 roboczych dni od momentu zaistnienia przyczyn będących podstawą rezygnacji. Powody rezygnacji podlegają ocenie przez Beneficjenta.
3. Skreślenie uczestnika projektu z listy uczestników nastąpi w przypadku:
 - a) stwierdzenia podania nieprawdziwych danych i informacji w przekazanych przez uczestnika projektu dokumentach, oświadczeniach i danych podczas procesu rekrutacji,
 - b) nie wywiązania się przez uczestnika projektu z obowiązków wynikających z uczestnictwa w projekcie,
 - c) naruszenia przez uczestnika projektu postanowień Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie lub podpisanych umów.
4. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie niezgodnie z ust. 1 i 2 lub skreślenia z listy uczestników projektu Uczestnik/Uczestniczka jest zobowiązany/-a do zwrotu materiałów szkoleniowych oraz poniesionych kosztów jej uczestnictwa w 6

- projekcie, w terminie 14 dni od dnia otrzymania wezwania do zapłaty, wraz z ustawowymi odsetkami liczonymi od dnia zawarcia umowy.
5. Beneficjent może wypowiedzieć umowę uczestnictwa ze skutkiem natychmiastowym (oznaczającym wykluczenie Uczestnika/Uczestniczki z projektu). W tym przypadku Uczestnik/Uczestniczka jest zobowiązana do zwrotu materiałów szkoleniowych oraz poniesionych kosztów uczestnictwa w projekcie, w terminie 14 dni od dnia otrzymania wezwania do zapłaty, wraz z ustawowymi odsetkami liczonymi od dnia zawarcia umowy.
 6. W przypadku nie zwrócenia poniesionych kosztów w ciągu 14 dni od otrzymania wezwania do zapłaty, Beneficjent ma prawo do wystąpienia na drogę sądową oraz obciążenia wszelkimi kosztami wynikłymi z tego powodu Uczestnika/Uczestniczkę.

§ 10

Poufność

Uczestnik/Uczestniczka projektu zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy informacji związanych z udziałem w projekcie, jakie uzyskała w ramach uczestnictwa na poszczególnych etapach wsparcia, z wyjątkiem tych, które są ogólnie dostępne.

§ 11

Proces monitoringu i oceny

1. Zgodnie z wymogami Projektu wszyscy Uczestnicy projektu podlegają procesowi monitoringu oraz ewaluacji mającemu na celu ocenę skuteczności działań podjętych w ramach projektu.
2. W celu przeprowadzenia procesu monitoringu, ewaluacji i oceny Uczestnicy projektu są zobowiązani do udzielania informacji Beneficjentowi na temat rezultatów ich uczestnictwa w projekcie, również do 3 miesięcy po zakończeniu uczestnictwa w Projekcie.

§ 12

Postanowienia końcowe

1. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu, wiążąca dla Uczestników projektu, należy do Beneficjenta.
2. W sprawach spornych decyzję podejmuje Koordynator Projektu.
3. Beneficjent nie ponosi odpowiedzialności za zmiany w dokumentach programowych i wytycznych dotyczących realizacji projektu.
4. Beneficjent zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu. Zmiana Regulaminu obowiązuje od dnia publikacji na stronie internetowej projektu.
5. Beneficjent zastrzega sobie prawo jednostronnego wprowadzenia zmian w niniejszym Regulaminie w przypadku, gdyby było to konieczne z uwagi na zmianę warunków realizacji umowy o dofinansowanie podpisanej przez Towarzystwo Inicjatyw Społecznych „GAMA” z Wojewodą Podkarpackim w Rzeszowie, a także w przypadku pisemnych zaleceń wprowadzenia określonych zmian ze strony Wojewodę Podkarpackiego w Rzeszowie, bądź innych organów lub instytucji uprawnionych do przeprowadzenia kontroli realizacji projektu.
6. Beneficjent zastrzega sobie prawo zaprzestania realizacji projektu w razie rozwiązania umowy o dofinansowanie z Wojewodą Podkarpackim.

7. W przypadku o którym mowa w ust. 4, 5, 6 Uczestnikom projektu nie przysługuje żadne roszczenie wobec Beneficjenta.
8. Niniejszy Regulamin obowiązuje od dnia jego publikacji na stronie www.tisgama.pl
9. Decyzje Koordynatora Projektu są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.

Załączniki do Regulaminu:

Załącznik nr 1 - Formularz rekrutacyjny do udziału w projekcie.

Załącznik nr 2 – Oświadczenie o zamieszkanu

Załącznik nr 3 – Kserokopia dokumentu ze zdjęciem potwierdzająca wiek