

REGULAMIN**projektu „Podłącz się pod aktywność”****§ 1****Informacje ogólne**

1. Niniejszy regulamin określa warunki i zasady rekrutacji do projektu „Podłącz się pod aktywność”, realizowanego przez Stowarzyszenie Promocji Kobiet Aktywnych SPINKA oraz Fundację Cambio, w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.
2. Informacje oraz terminy poszczególnych zajęć realizowanych w projekcie, będą dostępne na stronie: www.spinka.slask.pl oraz na zajęciach realizowanych w projekcie.
3. W projekcie zaplanowano działania:

1. Akademia wolontariatu:

- „Wolontariuszką/wolontariuszem być -Wolontariat w teorii i praktyce” – 4 zajęcia dla ok. 16 osób (kwiecień-czerwiec 2016r)
- Warsztaty wzmacniające kompetencje społeczne „Kompetentna wolontariuszka, kompetentny wolontariusz”, 5 zajęć dla 15 osób (lipiec-wrzesień 2016r).

2. Działania senierek i seniorów dla innych seniorów:

- „Możesz pomóc” – angażowanie się w inicjatywę jako wolontariusz/ka;
- „Powiedz, jak i komu pomóc” – zgłoszenie osoby/inicjatywy, która wymaga wsparcia wolontariuszy/szek;
- „Podziel się talentem” - zajęcia/spotkania/wydarzenia prowadzone przez seniorki/seniorów.

3. Usługi dla senierek/seniorów:

- zajęcia rekreacyjne i ruchowe dla seniorów i senierek „ RUSZ SIĘ Z NAMI” (lipiec-grudzień 2016, 15 osób/zajęcia).
- warsztaty artystyczne „KAŻDY MOŻE BYĆ ARTYSTĄ” - tworzenie wyrobów artystycznych z zastosowaniem różnych technik plastycznych – (sierpień - grudzień 2016, 5 warsztatów, 20 osób/zajęcia).
- Utworzenie grupy teatralnej senierek/seniorów - TEATR SENIORKI/RA. Utworzenie grupy teatralnej senierek/seniorów (ok. 8 osób, sierpień – grudzień).
- warsztaty bębniarskie „ZNAJDŹ SWÓJ RYTM” (4 warsztaty dla 10 osób, wrzesień-grudzień).
- wydarzenia kulturalne „KULTURA SIĘ WYDARZA”: wykłady o sztuce, koncert (październik-grudzień 2016)
- spotkanie nt. dostępnych usług pomocowych, w tym oferty ośrodków opieki społecznej „SENIORADA”

- spotkania doradcze „KU ZDROWIU i HARMONII” –Warsztaty Simontona, dla seniorów/rek zmagających się z chorobami, jak i dla tych, którzy wspierają osoby chore (8 warsztatów dla 14 osób).

§ 2

Procedura kwalifikacji uczestników.

1. Uczestniczką/Uczestnikiem projektu „Pod rękę” może być osoba, która:
 - Jest mieszkanką/ mieszkańcem Katowic,
 - Ukończyła 60 lat.
2. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest podpisanie się na liście obecności/formularzu zgłoszeniowym stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu, dostępnego na stronie: www.spinka.slask.pl oraz na zajęciach realizowanych w projekcie.
3. Liczba miejsc na zajęciach jest ograniczona. Obowiązują zapisy.
4. Rekrutacja na warsztaty wzmacniające kompetencje społeczne „Kompetentna wolontariuszka, kompetentny wolontariusz”, oraz spotkania doradcze „KU ZDROWIU i HARMONII” –Warsztaty Simontona będzie prowadzona przed rozpoczęciem zajęć. Uczestnicy/uczestniczki zobowiążą się do udziału w całym cyklu zajęć.
5. Wszystkie wypełnione listy obecności/formularze zgłoszeniowe stanowią dokumentację projektową przechowywaną w BIURZE PROJEKTU.

