

## **REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROGRAMIE „AKTYWNI SENIORZY 60+”**

### **§ 1 Postanowienia ogólne**

1. Regulamin określa warunki uczestnictwa w projekcie „AKTYWNI SENIORZY 60+” organizowanym i realizowanym przez Fundację JogaRuchOddech
2. Działania realizowane są na terenie miasta Białystok na rzecz uczestników programu spełniających warunki uczestnictwa określone w § 2 ust.2.
3. Program realizowany jest od listopada 2017 r. i trwa 3 m-ce.
4. Uczestnictwo w projekcie jest nieodpłatne.
5. Zapytania w sprawie programu proszę kierować na adres:  
[jogaruchoddech@gmail.com](mailto:jogaruchoddech@gmail.com) lub telefonicznie 606266663

### **§ 2 Założenia Programu**

1. Celem jest promocja aktywnego stylu życia. Aktywizacja osób starszych poprzez uczestnictwo w zajęciach rekreacyjno - sportowych. Zajęcia mają służyć propagowaniu zdrowych postaw, zwiększeniu świadomości pozytywnego wpływu kultury fizycznej na samopoczucie fizyczne jak i psychiczne, podniesieniu własnej samooceny oraz kształtowaniu postaw angażowania się w życie społeczne. Wpajanie wartości spędzania aktywnie czasu wolnego, oraz zapobiegania patologii starzenia się organizmu, poprzez ruch.
2. Wsparcie kierowane jest do osób w wieku 60+, mających naturalną sprawność ruchową i brak przeciwwskazań medycznych do gimnastyki ogólnej, zamieszkałych na terenie miasta Białystok. Warunki powyższe mają być spełnione przez beneficjenta w dniu przystąpienia do Programu.
3. Zajęcia prowadzone są raz w tygodniu . Trwają 1 godzinie i 30 min.
4. Zajęcia będą odbywały się w Białymstoku przy ul. Żytniej 16.

### **§ 3 Zasady rekrutacji**

1. Rekrutacja i przyjmowanie zgłoszeń będzie odbywać się przy współudziale Klubów Seniora. Rekrutację poprzedzą działania informacyjne skierowane do grupy docelowej osób 60+ .
2. Osoby chętne będą mogły zgłaszać się do udziału w projekcie poprzez kontakt z Klubami Seniora , lub mailowo [jogaruchoddech@gmail.com](mailto:jogaruchoddech@gmail.com) lub telefonicznie tel.606266663
3. Liczba miejsc do udziału w projekcie jest ograniczona max.20 osób. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń
4. W wyniku rekrutacji zostanie sporządzona lista osób zakwalifikowanych na zajęcia oraz lista rezerwowa.
5. Potwierdzeniem uczestnictwa będzie wpisanie danej osoby na listę uczestników projektu.
6. O zakwalifikowaniu do projektu będzie decydowało spełnienie warunków określonych w § 2 ust. 2 oraz kolejność zgłoszeń.

### **§ 4 Uprawnienia i obowiązki uczestników projektu**

1. Każdy uczestnik projektu ma prawo do:
  - a) bezpłatnego udziału w zajęciach
  - b) zgłaszania uwag i oceny zajęć.
2. Każdy uczestnik projektu zobowiązany jest do:
  - a) złożenia dokumentów potwierdzających uczestnictwo w projekcie (wypełnienie karty zgłoszeniowej wraz z oświadczeniem),
  - b) obecności na zajęciach,
  - c) dbałości o porządek i dobry stan udostępnianych pomieszczeń i sprzętów,

d) zmianę i stosowanie odpowiedniego obuwia na zajęciach, oraz dostosowanie ubioru do zajęć.

3. W przypadku nieobecności uczestnika na trzech kolejnych zajęciach realizator ma prawo skreślić go z listy uczestników projektu.

4. W przypadku usunięcia uczestnika z listy, realizator może zaproponować uczestnictwo osobie z listy rezerwowej.

### **§ 5 Zasady monitoringu i kontroli**

Uczestnik projektu zobowiązany jest do udzielania informacji na temat realizacji projektu osobom zaangażowanym w realizację projektu.

### **§ 6 Postanowienia końcowe**

1. Uczestnik projektu zobowiązany jest do przestrzegania i stosowania postanowień niniejszego regulaminu.

2. Kwestie nieuregulowane w niniejszym regulaminie rozstrzygane są przez Koordynatora projektu.

3. Realizator projektu zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu.

4. Aktualna treść niniejszego regulaminu jest dostępna na stronie [www.joga-ruch-oddech.pl](http://www.joga-ruch-oddech.pl)

5. Uczestnik Projektu własnoręcznym podpisem akceptuje treść niniejszego Regulaminu, jednocześnie zgadzając się na udział w Projekcie.

6. Organizator nie ubezpiecza uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków podczas organizowanych zajęć i nie ponosi odpowiedzialności za ich skutki.