



**Regulamin naboru uczestników do „Turkowskiego Klubu „Senior+”
funkcjonującego w 2018 r. w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020.**

§ 1 Informacje ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa:
 - 1) cele i założenia „Turkowskiego Klubu „Senior+”,
 - 2) warunki naboru i uczestnictwa do „Turkowskiego Klubu „Senior+”,
 - 3) zasady organizacji działań i zajęć „Turkowskiego Klubu „Senior+”,
 - 4) prawa i obowiązki uczestników „Turkowskiego Klubu „Senior+”,
 - 5) zasady rezygnacji uczestnictwa z „Turkowskiego Klubu „Senior+”.
2. Gmina Miejska Turku jest Organizatorem „Turkowskiego Klubu „Senior+” funkcjonującego w 2018 r. w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020.

§ 2 Cele i założenia „Turkowskiego Klubu „Senior+”

„Turkowski Klub „Senior+” funkcjonuje w 2018 r. w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020. Celem Programu jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych dla godnego starzenia się poprzez aktywność społeczną. Program ma za zadanie przyczynić się do pełniejszego korzystania z potencjału społeczno-zawodowego osób starszych, aby mogły one pełnić różne role społeczne w życiu publicznym. Ważnym elementem jest uwzględnienie w działaniu ograniczeń wynikających z barier funkcjonalnych, na które narażone mogą być osoby starsze.

§ 3 Nabór uczestników „Turkowskiego Klubu „Senior+”

1. Uczestnikiem „Turkowskiego Klubu „Senior+” może być osoba w wieku powyżej 60 lat zameldowana na terenie Miasta Turku, nieaktywna zawodowo, chętna do podejmowania działań wolontarystycznych na rzecz innych, a także do działań na rzecz samopomocy. Członkiem Turkowskiego Klubu „Senior+” będzie mógł zostać każdy mieszkaniec miasta, zainteresowany uczestnictwem w jego działalności i zajęciach.
2. Adresatami „Turkowskiego Klubu „Senior+” będzie 30 seniorów, którzy wyrażą zainteresowanie udziałem w szeregu działań o charakterze edukacyjno – rozwojowym, a także deklarujący gotowość do prowadzenia działań wspierających innych seniorów ze społeczności lokalnej.
3. W celu przystąpienia do „Turkowskiego Klubu „Senior+” należy złożyć formularz zgłoszenia w Miejskim Domu Kultury w Turku, ul. Kościuszki 13 do dnia 15 stycznia 2018 r. w godz.9.00-14.00 lub elektronicznie na adres e-miał:

oss@miastoturek.pl. Obowiązujący formularz zgłoszenia stanowi załącznik do niniejszego regulaminu.

4. Złożone formularze zgłoszeń nie podlegają zwrotowi. Osoba chętna do udziału w zadaniu zobowiązana jest do podania informacji zgodnych ze stanem faktycznym oraz do wypełnienia dokumentów w sposób kompletny i czytelny.
5. Osoby zakwalifikowane do „Turkowskiego Klubu „Senior+” zostaną powiadomione indywidualnie.
6. W przypadku zgłoszenia większej liczby uczestników spełniających powyższe kryteria, niż ilość wolnych miejsc, decydować będzie kolejność zgłoszeń. Osoby, które spełnią wymogi, ale nie zostaną zakwalifikowane z powodu braku miejsc, zostaną umieszczone na liście rezerwowej.
7. Osoby z listy rezerwowej będą kwalifikowane w przypadku rezygnacji osób z listy podstawowej.

§ 4 Zasady organizacji działań i zajęć „Turkowskiego Klubu „Senior+”

1. Udział w działaniach i zajęciach „Turkowskiego Klubu „Senior+” jest bezpłatny.
2. „Turkowski Klub „Senior+” będzie czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-14:00 w sali wraz z aneksem kuchennym i aneksem audiowizualnym Miejskiego Domu Kultury w Turku, ul. Kościuszki 13. Dopuszcza się również organizację działań i imprez okolicznościowych w obiektach jednostek i instytucji Miasta Turku. Każdemu z uczestników „Turkowskiego Klubu „Senior+” przysługują następujące typy zajęć:
 - 1) plastyczne/manualne – będą odbywały się w udostępnionej przez MDK pracowni pod okiem animatora. Zajęcia te będą miały na celu rozwinięcie manualnej sprawności i wrażliwości plastycznej. W ramach zajęć, przy współpracy z miejskimi placówkami oświatowymi, organizowane będą także spotkania integracyjne, łączące pokolenia – przedszkolaki/uczniowie będą tworzyć pod okiem seniorów i odwrotnie;
 - 2) muzyczne („Taniec i śpiew” oraz „Spotkania z muzykami i muzyką”) – w ramach tych zajęć osoby starsze będą mogły posłuchać muzyki, śpiewać, przygotowywać repertuar muzyczny na występy i imprezy okolicznościowe, nauczyć się pod okiem animatora podstawowych kroków tanecznych różnych stylów tańca, a także zapoznać się z różnymi instrumentami. Zajęcia usprawnią kondycję fizyczną i koordynację ruchową seniorów. Ponadto kontakt z muzyką poprawi samopoczucie i pomoże uzyskać pozytywne nastawienie do życia.
 - 3) kulinarne (Klub kulinarny)– w ramach zajęć seniorzy otrzymają porady dietetyczne, a także wspólnie będą przygotowywać posiłki z produktów przyniesionych przez nich samych i wspólnie zasiądą do ich konsumpcji. Ponadto będzie to platforma do wymiany między sobą przepisów i doświadczeń kulinarnych;

- 4) ruchowe i sportowo – rekreacyjne (Gimnastyka dla seniora) – zajęcia prowadzone przez kompetentnego animatora, polegające na prowadzeniu ćwiczeń ogólnorozwojowych wg schematu ćwiczeń odpowiedniego do wieku uczestników. Przyczynią się one do poprawy sprawności organizmu, pogłębią wydolność sercowo – oddechową.
 - 5) spotkania z cyklu „Apteka Natury” – seniorzy będą otrzymywać porady w zakresie ziołolecznictwa;
 - 6) refleksologia – terapia i lepsze zdrowie przez stopy i dłonie – po przeprowadzeniu zajęć dla seniorów z zakresu zasad refleksologii w ramach działalności klubu odbywać się będą zajęcia praktyczne w tym zakresie pod okiem przeszkolonego animatora, uwzględniające zasadę samopomocy;
 - 7) gry stolikowe – w ramach tego działania seniorzy będą mogli wspólnie lub w parach, zająć się grami, które dostarczą rozrywki, rozwiną zdrową konkurencję, pobudzą umysł i przyczynią się do lepszego jego funkcjonowania. W ramach gier stolikowych proponowane będą m.in. gry planszowe, karciane, a także szachy i warcaby;
 - 8) poranki filmowe – w ramach takich poranków seniorzy będą oglądać filmy i programy, po czym wywoływana będzie na ich podstawie dyskusja;
 - 9) zajęcia integracyjne – w ramach tych zajęć nawiązana zostanie współpraca z Turkowskim Centrum Wolontariatu oraz placówkami oświatowymi. Seniorzy będą włączani w różne akcje wolontarystyczne/ charytatywne, dzięki czemu kształtowana będzie w nich postawa niesienia pomocy innym oraz samopomocy, a także wykształcone zostanie poczucie „bycia potrzebnym”, organizowane będą także spotkania/akcje seniorów z dziećmi w celu integracji międzypokoleniowej.
 - 10) zajęcia z nauki podstaw języka angielskiego – zajęcia mają na celu pomoc seniorom w codziennym funkcjonowaniu w świecie, w którym język angielski stał się językiem niemal uniwersalnym i którego znajomość staje się niezbędna;
 - 11) kurs komputerowy – dzięki któremu seniorzy nabędą lub udoskonalą umiejętność obsługi komputera, niezbędnego dziś w życiu codziennym;
 - 12) kurs samoobrony dla seniora;
 - 13) szereg imprez okolicznościowych (m.in. bal karnawałowy, tłusty czwartek, ostatki, walentynki, dzień kobiet, dzień matki, dzień dziecka, dzień seniora, andrzejki, dzień wolontariusza, sylwester w Klubie Senior+). Dzięki dofinansowaniu dwie z nich zostaną uświetnione prowadzeniem obsługi muzycznej przez profesjonalnego DJ-a;
 - 14) zakup biletów wstępu do ośrodków sportowo – rekreacyjno – kulturalnych w Turku, w tym: na krytą pływalnię (dla każdego uczestnika 4 bilety w roku), do grotty solnej (dla każdego uczestnika 4 bilety w roku), do kina „TUR” (dla każdego uczestnika 4 bilety w roku).
3. Podczas zajęć wykorzystane będą listy obecności, ankiety, testy i kwestionariusze służące monitoringowi i ewaluacji projektu.

§ 5 Prawa i obowiązki uczestników „Turkowskiego Klubu „Senior+”

1. Każdy uczestnik „Turkowskiego Klubu „Senior+” ma prawo do:
 - 1) udziału w działaniach i zajęciach zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu,
 - 2) zgłaszania uwag dotyczących realizacji projektu bezpośrednio animatorowi zajęć,
 - 3) otrzymania materiałów i narzędzi i innych pomocy niezbędnych do prawidłowej realizacji zajęć i działań.
2. Uczestnik „Turkowskiego Klubu „Senior+” zobowiązany jest do:
 - 1) samodzielnego przybycia na zajęcia i działania „Turkowskiego Klubu „Senior+”
 - 2) punktualnego i aktywnego uczestnictwa w działaniach i zajęciach ,
 - 3) odpowiedniego zachowania zgodnie z normami społecznymi.
 - 4) potwierdzania uczestnictwa w zajęciach każdorazowo na liście obecności,
 - 5) wypełniania ankiet ewaluacyjnych, testów i kwestionariuszy monitoringowych.
3. W przypadku przybycia na zajęcia pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających Organizator ma prawo odmówić uczestnikowi projektu udziału w oferowanym wsparciu. Powtórzenie takiej sytuacji skutkuje wykluczeniem uczestnika z dalszego udziału w działaniach i zajęciach „Turkowskiego Klubu „Senior+”
4. Uczestnik „Turkowskiego Klubu „Senior+” ma obowiązek informowania animatora zajęć o jakiegokolwiek zmianie danych osobowych, oraz o zmianach statusu na rynku pracy.
5. Organizator dopuszcza usprawiedliwione nieobecności spowodowane chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi.

§ 6 Zasady rezygnacji uczestnictwa z „Turkowskiego Klubu „Senior+”

1. W przypadku rezygnacji z uczestniczenia z „Turkowskiego Klubu „Senior+” w przed rozpoczęciem zajęć uczestnik zobowiązuje się dostarczyć informacje o tym fakcie osobiście, telefonicznie bądź za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres oss@miastoturek.pl w najwcześniejszym możliwym terminie, jednak nie później niż 7 dni od zaprzestania uczestnictwa w zajęciach.
2. Organizator zastrzega sobie prawo skreślenia uczestnika z listy uczestników Projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu.

§ 7 Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo wniesienia zmian do Regulaminu lub wprowadzenie dodatkowych postanowień.
2. W kwestiach nieujętych w niniejszym Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje zespół pracowników Urzędu Miejskiego w Turku odpowiedzialnych za realizację projektu pn. „Turkowskiego Klubu „Senior+”. W skład zespołu wchodzi: Pierwszy Zastępca Burmistrza ds. Społecznych, Kierownik Wydziału Strategii i Rozwoju oraz Kierownik Wydziału Spraw Społecznych. Od decyzji zespołu nie przysługuje odwołanie.