

REGULAMIN ZAJĘĆ „DZIEŃ Z JOGĄ I ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ”

Projekt dofinansowany ze środków BUDŻETU PAŃSTWA

Nazwa programu: *PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ OSÓB STARSZYCH
"AKTYWNI +" NA LATA 2021-2025 - 1 PRIORYTET*

Nazwa zadania: *AKTYWNI - ZDROWI - ZAANGAŻOWANI - SENIORZY NA
OBSZARZE 9 GMIN WIELKOPOLSKI*

I. Organizator

1. Organizatorem zajęć „DZIEŃ Z JOGĄ I ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ” dla seniorów jest: Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „7Ryb” tel. 506 256 186/, 67 254 74 41 adres email: biuro@7ryb.pl



II. Cele i założenia zajęć „DZIEŃ Z JOGĄ I ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ” dla seniorów

1. wzrost udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania wolnego czasu,
2. rozwój wolontariatu wśród seniorów
3. wzrost udziału seniorów w aktywnym życiu społecznym
4. tworzenie nawyków do aktywnego spędzania wolnego czasu w różnych formach
5. umiejętność zdobywania wzajemnego doświadczenia od seniorów z innych gmin; -wprowadzenie aktywności społecznej wśród osób niepełnosprawnych

III. Termin i miejsce

1. Daty i miejsce zajęć:

- **01.09.2023 r. Gmina Margonin, Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Margoninie, Rynek 16A godz.15:30-18:30,**
- **01.09.2023 r. Gmina Szamocin, Centrum Integracji Środowiskowej przy ul. Rynek 1, godz.18:00-21:00,**
- **06.09.2023 r. Gmina Wyrzysk, Klub Miejski ul. Młyńska 2, godz. 16:00-19:00,**
- **08.09.2023 r. Gmina Rogoźno, Centrum Integracji Społecznej ul. Kościuszki 41, godz. 15:30-18:30,**
- **08.09.2023 r. Gmina Oborniki, Obornicki Ośrodek Kultury Armii Poznań 18, godz. 18:00-21:00,**
- **14.09.2023 r. Gmina Skoki, Biblioteka Publiczna Rogozińska 1B, godz. 15:15-18:15,**
- **15.09.2023 r. Gmina Kiszkowo, Hala Widowiskowa ul. Polna 33, godz. 16:00-19:00,**
- **20.09.2023 r. Gmina Gołańcz, Świetlica miasta „stodoła” ul. dr. Piotra Kowalika 1, godz. 15:30-18:30,**
- **22.09.2023 r. Gmina Wągrowiec, Balance Studio Zdrowia Alicja Brewińska Wągrowiec ul. Nad Nielbą Wągrowiec, godz. 15:30-18:30**

IV. Zasady uczestnictwa

1. W zajęciach jogi dla seniorów prawo uczestnictwa ma każda osoba, która ukończyła 60 lat i która zamieszkuje jedną z gmin członkowskich stowarzyszenia LGR „7Ryb”, tj. Gminy Szamocin, Gminy wiejskiej Wągrowiec, Gminy Margonin, Gminy Skoki, Gminy Gołańcz, Gminy Wyrzysk, Gminy Kiszkowo, Gminy Oborniki, Gminy Rogoźno.
2. Każdy uczestnik zajęć musi złożyć prawidłowo wypełnioną „Deklarację udziału w projekcie” wraz z oświadczeniem RODO. Wypełnienie ww. deklaracji, jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
3. Wszyscy uczestnicy zajęć jogi dla seniorów są zobowiązani do stosowania się do poleceń instruktora oraz obsługi z ramienia Organizatora.
4. Podpisując deklarację Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w zajęciach jogi dla seniorów. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w zajęciach, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NWW w trakcie trwania zajęć.
5. Przez akceptację niniejszego regulaminu uczestnik zrzeka się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora w razie wypadku lub szkody związanej z uczestnictwem w zajęciach.
6. Celem realizacji wskaźnika zaplanowanego w ofercie złożonej do Ministerstwa, zaplanowano udział 1 osoby na jednych zajęciach. Kilukrotny udział tego samego uczestnika na różnych zajęciach jest możliwy w przypadku braku chętnych innych osób.

V. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia na zajęcia jogi są przyjmowane w terminie do 4 dni przed każdymi zajęciami. W przypadku braku chętnych, termin też może zostać wydłużony.

2. Ilość uczestników zajęć jest ograniczona i wynosi 10 osób z terenu jednej z 9 gmin członkowskich stowarzyszenia LGR „7Ryb” (razem 90 osób z wszystkich gmin), liczy się pierwszeństwo zgłoszeń!

3. Zapisy na zajęcia prowadzi Biuro Stowarzyszenia LGR „7Ryb”, które mieści się na Al. Jana Pawła II 16/2 w Wągrowcu, czynne jest w godzinach 7:30-15:30, adres email: biuro@7ryb.pl, numer telefonu: 506 256 186/67 254 74 41.

4. W ramach zajęć jogi każdy uczestnik otrzymuje:
- zdrowe przekąski oraz napoje

5. Dla zgłoszonych uczestników 60+ w tym osób niepełnosprawnych, zajęcia jogi mają charakter rekreacyjny i są bezpłatne, dofinansowane ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”.

VI. Zalecenia dla uczestników:

1. O wszelkich dolegliwościach, urazach, kontuzjach należy informować instruktora przed rozpoczęciem zajęć.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń wystąpią niepokojące objawy, takie jak wzrost ciśnienia, ból w kręgosłupie lub w stawach, napięcie w oczach lub inne należy niezwłocznie poinformować instruktora.
3. Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym), po długotrwałym pobycie na słońcu lub po wizycie w saunie.

VII. Polityka prywatności

1. Uczestnik wypełniając „deklarację udziału w projekcie” wraz z oświadczeniem RODO wyraża zgodę na wykorzystanie podanych danych na potrzeby przesyłania informacji o zajęciach oraz do nieodpłatnego wykorzystania zdjęć i innych materiałów przedstawiających uczestników zajęć.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Wszystkich uczestników zajęć obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów, przedstawiających uczestników zajęć.
3. Zajęcia jogi będą dostosowane do wieku oraz umiejętności seniorów 60+ oraz w tym osób niepełnosprawnych.

4. Organizator nie odpowiada za rzeczy osobiste w trakcie prowadzenia zajęć.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu przedsięwzięcia z przyczyn przez od niego niezależnych.
6. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
7. W razie potrzeby zostanie opłacony dowóz seniora na zajęcia, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Infrastruktury z dnia 22 grudnia 2022 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie warunków ustalania oraz sposobu dokonywania zwrotu kosztów używania do celów służbowych samochodów osobowych, motocykli i motorowerów niebędących własnością pracodawcy. W przypadku dojazdu kilku osób jednym samochodem właściciel pojazdu może otrzymać zwrot kosztów dojazdu zgodnie z regulaminem.