**REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE**

***„Akademia Zdrowego Seniora”***

***realizowanego przez Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku w ramach programu "Społeczna Odpowiedzialność Nauki" ogłoszonego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w Warszawie, w ramach modułu "Popularyzacja nauki i promocja sportu".***

**§1**

**Postanowienia ogólne**

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji uczestników oraz ich uczestnictwa   
   w zadaniu publicznym: „Akademia Zdrowego Seniora”, zwanym dalej „Projektem”.
2. Zadanie publiczne realizowane przez **Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku**. Projekt współfinansowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”, Moduł:„Popularyzacja nauki i promocja sportu”.
3. Biuro projektu mieści się przy ul. Warszawskiej 44/1 (III piętro), 15-077 Białystok.
4. Regulamin zawiera warunki udziału w Projekcie, określające prawa i obowiązki osoby przystępującej do Projektu, zwanej dalej „Uczestnikiem Projektu”.
5. Celem głównym projektu jest upowszechnianie nauki oraz badań naukowych i ich zastosowań w zakresie profilaktyki prozdrowotnej wśród 2250 słuchaczy w wieku 60+ z województwa podlaskiego.
6. Projekt realizowany jest w okresie 01.04.2020 - 31.03.2022 r.

**Słownik pojęć**

1. Użyte w niniejszym Regulaminie pojęcia oznaczają:
2. Projekt – zadanie publiczne pt. **„Akademia Zdrowego Seniora”** w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”
3. Realizator projektu/wnioskodawca – Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku
4. Uczestnik projektu – osoba zakwalifikowana zgodnie z zasadami określonymi   
   w niniejszym regulaminie, bezpośrednio korzystająca z wdrażanej pomocy w ramach projektu
5. Biuro projektu – siedziba Podlaskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, lokal   
   przy ul. Warszawskiej 44/1 (III piętro), 15-077 Białystok

**§2**

**Warunki uczestnictwa w Projekcie**

Uczestnikami projektu mogą być wyłącznie osoby, które ukończyły 60 rok życia zamieszkałe na terenie województwa podlaskiego.

**§3**

**Zasady rekrutacji i kwalifikowalności uczestników projektu**

1. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób przejrzysty i otwarty z zachowaniem   
   z zachowaniem zasad równości szans Kobiet i Mężczyzn.
2. Działania rekrutacyjne będą prowadzone w sposób ciągły od 1 do 24 miesiąca realizacji projektu.
3. Rekrutacja będzie polegać na złożeniu przez osobę deklaracji udziału w projekcie wraz z formularzem zgłoszeniowym oraz oświadczeniem weryfikującym spełnienie formalnych kryteriów uczestnictwa. Wskazane dokumenty rekrutacyjne będzie można wypełnić   
   i złożyć osobiście, listownie lub e-mailem. Potencjalni zainteresowani wypełnią i złożą także ankiety weryfikujące potrzeby szkoleniowe i możliwości udziału w projekcie.
4. O przyjęciu do udziału w projekcie decydować będzie liczba uzyskanych punktów. Pierwszeństwo udziału w projekcie będą miały osoby znajdujące się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej, zaś w drugiej kolejności pozostałe osoby. Premiujące punkty będą mogły zdobyć:

a) osoby niesamodzielne (w tym niepełnosprawne) – 5pkt.

b) osoby ze zdiagnozowaną chorobą wieku podeszłego (m.in.: choroby serca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, cukrzyca, otyłość) – 5 pkt.

Łącznie każda z osób będzie mogła uzyskać 10 punktów. W przypadku wystąpienia jednakowej liczby punktów u kilku osób zgłaszających się do projektu i mogących zająć ostatnie wolne miejsca, o uczestnictwie decydować będzie kolejność zgłoszeń

1. Po upływie terminu przyjmowania zgłoszeń wyłoniona zostanie grupa 2250 uczestników. Wszyscy zakwalifikowani uczestnicy zostaną powiadomieni telefonicznie o zakwalifikowaniu do udziału w projekcie do 7dni po zakończeniu rekrutacji. Utworzona zostanie także lista rezerwowa. Osoby zakwalifikowane do projektu zobowiązane są do wypełnienia wymaganych dokumentów zgłoszeniowych stanowiących załączniki do Regulaminu: Formularz zgłoszeniowy ,deklaracja udziału z RODO .
2. Regulamin projektu jest dostępny na stronie internetowej realizatora projektu oraz w biurze projektu.

**§4**

**Realizator projektu zobowiązuje się do zorganizowania następujących form wsparcia dla Uczestników Projektu**

**I. CYKL SEMINARIÓW POŚWIĘCONYCH NASTEPUJĄCYM OBSZAROM TEMATYCZNYM:**

**1. MODUŁ I:**

**PROFILAKTYKA ZDROWOTNA SENIORÓW I CHORÓB CYWILIZACYJNYCH**

Podczas seminariów przewidziano cykl wykładów poświęconych profilaktyce prozdrowotnej seniorów oraz przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym, podczas których uczestnicy pogłębią wiedzę dotyczącą zdrowego trybu życia, opartą na badaniach naukowych. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1. Najczęstsze problemy zdrowotne seniorów (nadciśnienie tętnicze, zaburzenia wzroku, słuchu, zaburzenia funkcji poznawczych, problem cukrzycy) oraz możliwości ich wczesnego diagnozowania i przeciwdziałania
2. Samoświadomość i samokontrola we wczesnym wykrywaniu schorzeń (samobadanie piersi, jąder, okresowe kontrole stomatologiczne)
3. Zanieczyszczenie powietrza i jego wpływ na zdrowie
4. Suplementacja witamin i minerałów - wskazania i potrzeby uzupełniania diety.

**2. MODUL II:**

**DIETETYKA I ZDROWE ODŻYWIANIE**

Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z zasadami zdrowego żywienia i dowiedzą się jakimi zasadami powinny kierować się osoby starsze przy doborze produktów w swoim jadłospisie, a także w jaki sposób dzięki odpowiedniej diecie zminimalizować ryzyka chorób. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1. Racjonalne odżywianie elementem zdrowego stylu życia
2. Dekalog zdrowego żywienia przystosowany do potrzeb pacjenta z nadwagą lub otyłością
3. Żywienie w profilaktyce chorób układu krążenia
4. Błędy żywieniowe

**3. MODUŁ III:**

**OPIEKA GERIATRYCZNA I STAN PSYCHOFIZYCZNY SENIORÓW**

Podczas zajęć uczestnicy uzyskają wiedzę opartą na wynikach badań naukowych dotyczącą chorób wieku podeszłego, sposobom zapobiegania chorobom i ich leczeniu, odpowiedzią czym zajmuje się geriatria, poznają podstawowe zasady stosowania leków, ale również potrzebo osób cierpiących na schorzenia neurodegeneracyjne. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1. W jaki sposób można zapobiec zaburzeniom pamięci i otępieniu w starości?
2. Bezpieczeństwo farmakoterapii chorób w starszym wieku- o czym należy pamiętać?
3. Osteoporoza- niedoceniany problem. Zasady rozpoznawania i leczenia. Jak zapobiec złamaniom?
4. Najczęściej występujące schorzenia i przewlekłe dolegliwości osób starszych w kontekście opieki geriatrycznej

**4. MODUŁ IV:**

**WPŁYW ZAJĘĆ SPORTOWYCH I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA STAN ZDROWIA OSÓB STARSZYCH**

Podczas zajęć uczestnicy uzyskają wiedzę opartą na wynikach badań naukowych dotyczącą znaczenia aktywności fizycznej dla seniorów, pomysłów na aktywność fizyczną dla osób 60+, bezpieczeństwa seniorów podczas wykonywanych ćwiczeń oraz korzyści z podejmowanej aktywności fizycznej. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania formy i zdrowia seniorów
2. Indywidualny dobór rodzaju i intensywności wysiłku fizycznego
3. Konsultacje zdrowotne i badania jako podstawa do rozpoczęcia zajęć sportowych
4. Aktywność ruchowa w rehabilitacji osób starszych z chorobami układu krążenia

**5.MODUŁ V:**

**ZASADY HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA W DOBIE WIRUSA SARS-COV**

Podczas zajęć uczestnicy uzyskają wiedzę dotyczącą zasad higieny i bezpieczeństwa w dobie wirusa SARS-COV (COVID-19), dowiedzą się w jaki sposób bezpiecznie funkcjonować w obecnej sytuacji oraz zdobędą niezbędną wiedzę związaną z zachowaniem wszelkich środków ostrożności. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1.Zasady używania środków dezynfekcji

2.Użytkowanie środków ochrony osobistej w postaci maseczek i rękawiczek- jak i gdzie je otrzymać

3.Zasady utrzymania dystansu społecznego i zapobieganie zachorowaniom

4.Zdrowe odżywianie jako sposób na zachowanie odporności

5.Prowadzenie aktywności fizycznej wspomagające odporność osób starszych

6.Szczepienie ich wartość i zastosowanie

**6.MODUŁ VI:**

**KORZYSTANIE Z NARZĘDZI CYFROWYCH W CZASIE PANDEMII**

Podczas zajęć uczestnicy uzyskają wiedzę dotyczącą korzystania z narzędzi cyfrowych, dowiedzą się w jaki sposób korzystać z aplikacji na smartfonie czy też korzystania z platform internetowych. W ramach modułu zostaną poruszone takie tematy jak:

1.Obsługa komputera i sieci Internet

2.Korzystanie z platform i serwisów internetowych umożliwiających zdalną wymianę treści oraz załatwienie spraw tj. kontakt z urzędem za pomocą platformy E-PUAP, korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta ([pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)), korzystanie z e-skierowań do specjalisty, e- recepty, e-zwolnienia

3.Korzystanie ze specjalnych aplikacji na smartfonie związanych z informacją w zakresie COVID-19

Seminaria będą odbywać się przez cały okres realizacji projektu (14 spotkań w 2020 r., 50 spotkań w 2021 r., 10 spotkań w 2022 r.). W 2020 roku uczestnicy zostaną podzieleni na 7 grup po 150 osób Każda grupa będzie uczestniczyć w dwóch seminariach. Na każdym z 14 seminariów przewidziano 2 godz. dydaktyczne (45-60 min.) wykładów poruszających 2 tematy w ramach każdego z 4 modułów. Razem zostanie zrealizowanych 112 h zajęć; po 16 na jedną grupę.

Natomiast w latach 2021 oraz 2022 zostaną podzieleni na 20 osobowe grupy . Każda grupa będzie uczestniczyć w czterech seminariach. Na każdym z seminariów przewidziano 8 godz. dydaktycznych (45-60 min.) wykładów poruszających jeden z sześciu dostępnych Modułów w ramach jednego spotkania. Łącznie poruszone zostaną cztery tematy. Razem zostanie zrealizowanych 1920 h zajęć; po 32 na jedną grupę.

**II. ORGANIZACJA POKAZÓW GASTRONOMICZNYCH**

Na każdym z 14 seminariów w 2020 roku w ramach modułu „Dietetyka i zdrowe odżywianie” zostaną zorganizowane pokazy gastronomiczne, które będzie prowadził specjalista z zakresu zdrowego odżywiania. Podczas zajęć uczestnicy nabędą umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy uzyskanej na wykładach ze zdrowego odżywiania i nauczą się przygotowywać ciekawe, zdrowe i przystępne dla nich cenowo dania. Projekt na 2020 rok przewiduje 14 h zajęć (7 grup po 150 os. uczestniczących w 2 seminariach; 2 h na jedną grupę)

**§5**

**Prawa i obowiązki Uczestników Projektu**

1) Uczestnik Projektu zobowiązuje się uczestniczyć w prowadzonych w ramach Projektu zajęciach, akceptując terminy i miejsca, które wyznaczy Realizator Projektu lub Partner projektu:

1. Uczestnik projektu zobowiązany jest do uczestnictwa w minimum 80 % zajęć. Dopuszcza się jedynie nieobecności usprawiedliwione.
2. Za usprawiedliwioną nieobecność Realizator Projektu uznaje:
   1. Przyczyny zdrowotne: zwolnienie lekarskie;
   2. Przyczyny losowe: wyjaśnienie pisemne.
3. Dokumenty poświadczające nieobecność usprawiedliwioną muszą być dostarczone w terminie do 7 dni od daty zaistnienia zdarzenia.

2) Dodatkowe obowiązki Uczestników:

* 1. Wypełnianie i dostarczenie wszystkich niezbędnych dokumentów potrzebnych do udziału w Projekcie i na zakończenie swojego udziału w Projekcie;
  2. Wypełnienie innych dokumentów związanych z realizacją Projektu;
  3. Przestrzeganie regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie;
  4. Systematyczne uczęszczanie na zajęcia;
  5. Potwierdzanie własnoręcznym podpisem obecności na liście;
  6. Przestrzeganie punktualności;
  7. Udzielanie wszelkich informacji związanych z uczestnictwem w projekcie instytucjom zewnętrznym zaangażowanym w realizację programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”

**§6**

**Postanowienia końcowe**

1. Realizator ma wyłączne prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu i jego decyzja w sprawach spornych jest decyzją ostateczną. W wypadku wątpliwości, co do stosowania Regulaminu Uczestnik Projektu ma w każdym czasie prawo zwrócić się do Realizatora o dokonanie właściwej wykładni jego postanowień.
2. Realizator Projektu zastrzega sobie możliwość dokonania zmian niniejszego Regulaminu, w przypadku zaistnienia nadrzędnych wymogów programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”. O powyższych zmianach Uczestnicy Projektu będą informowani.
3. Dokonując rejestracji w Projekcie Uczestnik Projektu wyraża/ją zgodę na:
4. Przesyłanie mu za pomocą poczty elektronicznej, przesyłek pocztowych i kurierskich, informacji i materiałów związanych z Projektem. Zakłada się, iż w przypadku podania adresów elektronicznych lub numerów telefonów należących do konkretnych osób, Realizator dysponuje zgodą tych osób.
5. Gromadzenie i przetwarzanie przez Realizatora Projektu danych Uczestników Projektu na potrzeby monitoringu, kontroli i ewaluacji Projektu
6. Realizator nie odpowiada za spory i wzajemne roszczenia mogące powstać pomiędzy poszczególnymi Uczestnikami Projektu
7. Realizator Projektu zobowiązuje się do:
8. Wydania Uczestnikowi Projektu certyfikatu potwierdzającego udział w zajęciach.
9. Gromadzenia, przetwarzania i wykorzystania danych osobowych Uczestnika Projektu, wyłącznie na potrzeby Projektu „Akademia Zdrowego Seniora”, realizowanego w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”, zgodnie z Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, (Dz. U. z 2018 r., poz. 1000, z późn. zm.).
10. Wszystkie zmiany do Regulaminu będą publikowanie na stronie Projektodawcy i będą obowiązywały od dnia ich publikacji.