

REGULAMIN REKRUTACJI I UDZIAŁU W PROJEKCIE „Akademia Zdrowia 50+”

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa warunki rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „Akademia Zdrowia 50+” realizowanego przez Wyższą Szkołę Informatyki Zarządzania w Rzeszowie i współfinansowanego ze środków Budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II” w zakresie popularyzacji osiągnięć naukowych, pracy naukowców, badań naukowych i organizacji przedsięwzięć ukazujących przydatność wiedzy naukowej w codziennym życiu
2. Projekt realizowany jest od 01.10.2023 r. – 30.06.2025 r.
3. Celem głównym projektu jest popularyzacja nauki i wiedzy wśród osób 50+ z terenu województwa podkarpackiego oraz ukazanie ich przydatności w życiu codziennym, szczególnie w kwestiach związanych ze zdrowiem osób 50+ w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych, zagrożeń środowiskowych oraz koncepcji aktywnego starzenia, poprzez realizację cyklu wykładów i warsztatów o charakterze naukowym dla 1120 osób w wieku powyżej 50 roku życia.
4. Projekt jest realizowany z zachowaniem zasad równości szans i niedyskryminacji.

§ 2.

Definicje pojęć

Ilekcroć w niniejszym regulaminie jest mowa o:

- 1) Organizatorze – należy przez to rozumieć realizatora, którym jest Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie;
- 2) Uczestniku Projektu – należy przez to rozumieć osobę spełniającą wszystkie kryteria udziału w projekcie zakwalifikowaną do udziału w projekcie.

§ 3.

Cele i założenia projektu

1. Celem projektu jest popularyzacja nauki i wiedzy wśród osób 50+ z terenu województwa podkarpackiego oraz ukazanie ich przydatności w życiu codziennym, szczególnie w kwestiach związanych ze zdrowiem osób 50+ w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych, zagrożeń środowiskowych oraz koncepcji aktywnego starzenia, poprzez realizację cyklu wykładów i warsztatów o charakterze naukowym.
2. Projekt ma zasięg ogólnopolski, dzięki realizacji wykładów również w formule hybrydowej.
3. Projekt skierowany jest do osób zamieszkujących województwo podkarpackie: kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 50 roku życia, łącznie 1120 osób.
4. Warunkiem wzięcia udziału w projekcie jest zapoznanie się z niniejszym Regulaminem oraz poprawne wypełnienie, podpisanie i złożenie formularza zgłoszeniowego wraz z wymaganymi dokumentami.

5. Podanie nieprawdziwych danych podlega odpowiedzialności, w tym odpowiedzialności karnej, wynikającej z art. 233 §1 i 2 Kodeksu karnego, za składanie nieprawdziwych oświadczeń, na podstawie których został zakwalifikowany do udziału w projekcie.
6. W ramach projektu realizowane są następujące wykłady z czterech bloków tematycznych:

Lp.	Nazwa wykładu
Blok I Zdrowie przed wszystkim	
1.	Profilaktyka i wczesna diagnostyka schorzeń nowotworowych
2.	Choroby cywilizacyjne – przyczyny i profilaktyka
3.	Zdrowy kręgosłup – lepsza jakość życia. Mechanizmy uszkodzeń segmentu ruchowego i etiopatogeneza dolegliwości bólowych kręgosłupa
4.	Badania obciążania stóp jako nowoczesna metoda diagnostyki zaburzeń równowagi i ryzyka upadków u osób po 50 r.ż.
Blok II Aktywność 50+	
1.	Nowe spojrzenie na patogenezę choroby Alzheimera
2.	A gdyby tak cofnąć swój zegar biologiczny... - znaczenie antyoksydantów w diecie
3.	Dieta wspomagająca procesy poznawcze – co jeść aby mózg był sprawny i młody
4.	Aktywność fizyczna osób 50+ - zalecenia i przeciwwskazania
Blok III Zdrowie psychiczne	
1.	Poszukiwanie nowych terapii antydepresyjnych i ich skutki działań w męskim układzie rozrodczym
2.	Depresja u osób po 50. r.ż. – fakty i mity
3.	Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra – kiedy i do kogo zwrócić się o pomoc
4.	Funkcjonowanie mózgu na różnych etapach życia
Blok IV Żywnienie ma znaczenie	
1.	Nutrigenetyka i nutrigenomika czyli jak dieta wpływa na nasze geny i jak geny wpływają na to co jemy
2.	Dietoprofilaktyka: jak ustrzec się przed zachorowaniem na raka?
3.	Suplementacja i farmakoterapia. Interakcja leków z żywnością
4.	Jesteś tym co jesz – niebezpieczne dodatki do żywności

7. W ramach projektu realizowane są także następujące warsztaty z czterech bloków tematycznych:

Lp.	Nazwa warsztatu
Blok I Zdrowie przed wszystkim	
1.	Styl życia a choroby cywilizacyjne – co warto zmienić?
2.	Samoświadomość i samokontrola we wczesnym wykrywaniu schorzeń (samobadanie piersi, jąder, badania okresowe)
3.	Warsztaty z fizjoterapeutą: „Zdrowy kręgosłup”



4.	Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia – diagnostyka fizjoterapeutyczna i ocena wad aparatu ruchu.
Blok II Aktywność 50+	
1.	Trening pamięci i koncentracji uwagi
2.	Kolagen – funkcje, pozyskiwanie i metody stymulacji własnych komórek do jego produkcji
3.	Ekoprofilaktyka anty-ageing
4.	Warsztaty z terapeutą: „Aktywny senior”
Blok III Zdrowie psychiczne	
1.	Jak wzmocnić odporność psychiczną
2.	Depresja u osób 50+ - sposoby przeciwdziałania
3.	Inteligencja emocjonalna – jak rozumieć siebie i innych oraz budować konstruktywne relacje
4.	Jak poradzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami
Blok IV Żywnienie ma znaczenie	
1.	Dieta po 50. r.ż. – dietetyczne fakty i mity
2.	Produkty zwiększające odporność
3.	Nie za słodko? – wady i zalety zamienników cukru
4.	Świadomy konsument: czytanie i porównywanie etykiet produktów spożywczych

8. Szczegółowe informacje dotyczące zapowiedzi spotkań oraz dorobku naukowego prelegentów są podawane do wiadomości na stronie internetowej Organizatora i w jego mediach społecznościowych.

§ 4.

Zasady rekrutacji na wykłady

1. Wsparcie w ramach projektu skierowane jest do osób zamieszkujących województwo podkarpackie: kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 50 roku życia (przewidywana liczba uczestników ogółem: 1120 osób).
2. Rekrutacja uczestników projektu zostanie przeprowadzona z zachowaniem zasad równości szans i niedyskryminacji w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, a także z zachowaniem zasad równości szans kobiet i mężczyzn oraz zgodnie z pozostałymi politykami wspólnotowymi.
3. Wykłady realizowane w ramach projektu mają charakter otwarty dla wszystkich osób, które ukończyły 50. r.ż.
4. Rekrutacja na wykłady odbywa się
 - 1) w przypadku uczestnictwa stacjonarnie: poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego (Załącznik nr 1) w wersji papierowej przed realizacją wykładu oraz spełnienie kryterium wieku – osiągnięcie wieku minimum 50 lat.
 - 2) w przypadku uczestnictwa online: poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego w formie online. Po zweryfikowaniu poprawności dokumentu i przynależności osoby do grupy docelowej projektu, osoba zostaje zakwalifikowana do uczestnictwa w projekcie i zostaje jej przesłany link do transmisji wykładu online.

§ 5.

Zasady rekrutacji na warsztaty

1. Szczegółowe informacje dotyczące terminów i warunków rekrutacji na poszczególne warsztaty są regularnie podawane do wiadomości na stronie internetowej Organizatora.
2. Rekrutacja uczestników projektu zostanie przeprowadzona z zachowaniem zasad równości szans i niedyskryminacji w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, a także z zachowaniem zasad równości szans kobiet i mężczyzn oraz zgodnie z pozostałymi politykami wspólnotowymi.
3. Kandydaci mogą aplikować na więcej niż jeden warsztat w ramach danego etapu rekrutacji.
4. Formalne kryteria rekrutacji na warsztaty to:
 - 1) wypełnienie i przesłanie formularza rekrutacyjnego (Załącznik nr 2) w wersji online w terminie określonym w § 4 ust. 1
 - 2) posiadanie w momencie przystąpienia do projektu min. 50 lat.
W przypadku niespełnienia ww. kryteriów zgłoszenie zostaje odrzucone.
5. W przypadku, gdy liczba kandydatów do uczestnictwa w warsztatach spełniających kryteria formalne będzie większa od liczby miejsc kandydaci zostaną poddani ocenie uwzględniającej odpowiednio:
 - 1) uczestnictwo w innych warsztatach w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+” tak – 0p, nie – 10p
 - 2) kolejności zgłoszeń – w przypadku tej samej liczby punktów.
6. O zakwalifikowaniu do udziału w warsztatach decyduje Koordynator Projektu.
7. Na podstawie danych zawartych w formularzu rekrutacyjnym Koordynator Projektu utworzy listę podstawową i rezerwową według liczby zdobytych punktów, a następnie – w przypadku tej samej liczby punktów – wg kolejności zgłoszeń.
8. Osoby z listy rezerwowej będą kwalifikowane w przypadku rezygnacji osób z listy podstawowej przed otrzymaniem wsparcia.
9. Osoby zakwalifikowane do udziału w warsztatach zostaną poinformowane drogą mailową lub telefoniczną w terminie do 5 dni po zakończeniu rekrutacji lub wyczerpania limitów miejsc.
10. Osoby zakwalifikowane do udziału w warsztatach są zobowiązane do dostarczenia czytelnie podpisanego i poprawnie wypełnionego formularza zgłoszeniowego w ciągu trzech dni od otrzymania informacji o zakwalifikowaniu do uczestnictwa w projekcie.
11. Osoby zakwalifikowane do uczestnictwa w warsztatach: *Warsztaty z fizjoterapeutą: „Zdrowy kręgosłup” i „Aktywny senior”* muszą także dostarczyć podpisane oświadczenie, że stan zdrowia umożliwia im udział w warsztatach (załącznik nr 3).
12. Formularz zgłoszeniowy i oświadczenie, o którym mowa w § 4 ust. 11 można pobrać ze strony internetowej projektu (<https://wsiz.edu.pl/dla-otoczenia/akademia-50-plus/projekt-akademia-zdrowia-50/>) lub osobiście w Biurze projektu (pokój 51, ul. Sucharskiego 2).

§ 6.

Prawa i obowiązki uczestników projektu

1. Uczestnik/czka projektu ma prawo do:
 - 1) bezpłatnego udziału w projekcie;
 - 2) uczestnictwa w więcej niż w jednym spotkaniu w ramach projektu;



- 3) dostępu do pomocy dydaktycznych przewidzianych w programie zajęć;
 - 4) znajomości harmonogramu zajęć, z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem;
 - 5) informowania o odwołanych zajęciach, z co najmniej godzinnym wyprzedzeniem;
 - 6) godnego traktowania z uwzględnieniem zasady równości i poszanowania godności osobistej;
 - 7) dostępu do wglądu oraz poprawiania swoich danych osobowych przetwarzanych na potrzeby realizacji Projektu.
2. Uczestnik/czka projektu ma obowiązek:
- 1) przestrzegania regulaminu;
 - 2) punktualnego i regularnego uczestnictwa w działaniach realizowanych w ramach projektu (wymagana jest obecność na minimum 80% zajęć, do uczestnictwa w których zadeklarował się Uczestnik/czka);
 - 3) przestrzegania zasad ewidencji uczestnictwa w działaniach realizowanych w ramach projektu;
 - 4) niezwłocznego informowania Koordynatora Projektu o nieobecności na warsztatach z przyczyn niezależnych od uczestnika projektu lub sytuacji wyjątkowych.

§ 7.

Rezygnacja z uczestnictwa w projekcie

1. Rezygnacja z uczestnictwa w projekcie w trakcie jego trwania może nastąpić na wniosek uczestnika projektu, który przedstawi uzasadnienie rezygnacji.
2. W przypadku, gdy uczestnik/czka zrezygnuje z udziału w projekcie przed otrzymaniem wsparcia, w jego miejsce zostaje zakwalifikowana osoba z listy rezerwowej.
3. W przypadku gdy uczestnik/czka zrezygnuje z udziału w projekcie przed otrzymaniem wsparcia, a zostaną już poniesione koszty związane z jego/jej udziałem w projekcie (np. ubezpieczenie), Uczestnik zobowiązany jest pokryć te koszty.
4. Uczestnik projektu może zostać skreślony z listy w przypadku:
 - 1) naruszenia postanowień regulaminu;
 - 2) rażącego naruszenia porządku organizacyjnego podczas realizacji projektu;
 - 3) notorycznie powtarzających się nieusprawiedliwionych nieobecności na warsztatach
5. W przypadku:
 - 1) rezygnacji Uczestnika bez uzasadnionego powodu lub
 - 2) rezygnacji Uczestnika bez zachowania formy pisemnej, lub
 - 3) skreślenia z listy Uczestników z powodu notorycznie powtarzających się nieusprawiedliwionych nieobecności Uczestnika Uczestnik zobowiązany jest pokryć pełną kwotę uczestnictwa w kursie/szkoleniu.

§ 8.

Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo wniesienia zmian do Regulaminu lub wprowadzenia dodatkowych postanowień.
2. W kwestiach nieujętych w niniejszym Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Koordynator Projektu, od jego decyzji nie przysługuje odwołanie.
3. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Koordynatora Projektu.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania.

Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacji i udziału w projekcie „Akademia Zdrowia 50+”

FORMULARZ REKRUTACYJNY

Na WYKŁAD „.....”
realizowany w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+”

Projekt „Akademia Zdrowia 50+” realizowany przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie jest finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II” w zakresie popularyzacji osiągnięć naukowych, pracy naukowców, badań naukowych i organizacji przedsięwzięć ukazujących przydatność wiedzy naukowej w codziennym życiu, moduł „Popularyzacja nauki”, nr umowy: POPUL/SN/0059/2023/01

A. DANE UCZESTNIKA:

- a) Imię i nazwisko
- b) Wiek w chwili przystąpienia do projektu
- c) Płeć Kobieta Mężczyzna

B. DANE KONTAKTOWE:

- a) W jakim województwie Pan(i) mieszka?
- f) E-mail

Oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y, że projekt „Akademia Zdrowia 50+” jest finansowanym ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II”.

Na podstawie art. 7 ust. 1 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. (dalej „RODO”) oświadczam, iż wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w formularzu rekrutacyjnym dla potrzeb niezbędnych do procesu rekrutacji na zajęcia w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+” realizowanego przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania (WSliZ) z siedzibą w Rzeszowie, ul. Sucharskiego 2, 35-225 Rzeszów. Powyższa zgoda została wyrażona dobrowolnie zgodnie z art. 4 pkt 11 RODO. W razie rezygnacji z dalszego udziału w procesie rekrutacji ma Pani / Pan prawo złożyć żądanie usunięcia Pani / Pana danych osobowych, które spowoduje niezwłoczne usunięcie ich.

Wyrażam zgodę udostępnienie mojego wizerunku, w postaci zdjęcia, w celu umieszczenia go na stronie internetowej Organizatora Projektu – wsiz.edu.pl oraz przekazanie na potrzeby działań promujących i upowszechniających wyniki realizacji projektu Ministrowi Edukacji i Nauki.

Świadomy/a odpowiedzialności za składanie oświadczeń niezgodnych z prawdą, oświadczam iż wszelkie podane przeze mnie informacje na dzień są kompletne i zgodne z prawdą.

Czytelny podpis:

Podpis osoby przyjmującej:



FORMULARZ REKRUTACYJNY

Na WARSZTATY „.....” realizowane w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+”

Projekt „Akademia Zdrowia 50+” realizowany przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie jest finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II” w zakresie popularyzacji osiągnięć naukowych, pracy naukowców, badań naukowych i organizacji przedsięwzięć ukazujących przydatność wiedzy naukowej w codziennym życiu, moduł „Popularyzacja nauki”, nr umowy: POPUL/SN/0059/2023/01

A. DANE UCZESTNIKA:

- d) Imię i nazwisko
- e) Wiek w chwili przystąpienia do projektu
- f) Płeć Kobieta Mężczyzna

B. DANE KONTAKTOWE:

- a) W jakim województwie Pan(i) mieszka?.....
- b) E-mail
- c) Telefon kontaktowy:

Oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y, że projekt „Akademia Zdrowia 50+” jest finansowanym ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II”.

Na podstawie art. 7 ust. 1 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. (dalej „RODO”) oświadczam, iż wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w formularzu rekrutacyjnym dla potrzeb niezbędnych do procesu rekrutacji na zajęcia w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+” realizowanego przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania (WSliZ) z siedzibą w Rzeszowie, ul. Sucharskiego 2, 35-225 Rzeszów. Powyższa zgoda została wyrażona dobrowolnie zgodnie z art. 4 pkt 11 RODO. W razie rezygnacji z dalszego udziału w procesie rekrutacji ma Pani / Pan prawo złożyć żądanie usunięcia Pani / Pana danych osobowych, które spowoduje niezwłoczne usunięcie ich.

Wyrażam zgodę udostępnienie mojego wizerunku, w postaci zdjęcia, w celu umieszczenia go na stronie internetowej Organizatora Projektu – wsiz.edu.pl oraz przekazanie na potrzeby działań promujących i upowszechniających wyniki realizacji projektu Ministrowi Edukacji i Nauki.

Świadomy/a odpowiedzialności za składanie oświadczeń niezgodnych z prawdą, oświadczam iż wszelkie podane przeze mnie informacje na dzień są kompletne i zgodne z prawdą.

Czytelny podpis:.....

Podpis osoby przyjmującej:.....



Załącznik nr 3 do Regulaminu rekrutacji i udziału w projekcie „Akademia Zdrowia 50+”

OŚWIADCZENIE O STANIE ZDROWIA

Projekt „Akademia Zdrowia 50+” realizowany przez Wyższą Szkołę Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie jest finansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Społeczna odpowiedzialność nauki II” w zakresie popularyzacji osiągnięć naukowych, pracy naukowców, badań naukowych i organizacji przedsięwzięć ukazujących przydatność wiedzy naukowej w codziennym życiu, moduł „Popularyzacja nauki”, nr umowy: POPUL/SN/0059/2023/01

Ja niżej podpisany(a)

oświadczam

iż mój stan zdrowia pozwala mi na wzięcie udziału w warsztatach z fizjoterapeutą „Aktywny senior” / „Zdrowy kręgosłup”* oraz brak jest przeciwwskazań do podejmowania przeze mnie aktywności fizycznej.

.....
(miejsowość i data)

.....
(czytelny podpis)

*Niepotrzebne skreślić