

Regulamin udziału w zadaniu
„W zdrowym ciele zdrowy duch” – program zajęć rehabilitacyjnych oraz profilaktyki
i edukacji prozdrowotnej seniorów - II edycja
w ramach zadania „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”

Zadanie składać się będzie z trzech głównych elementów:

- Ćwiczenia rehabilitacyjne - 1 godzina, dwa razy w tygodniu przez okres 4 miesięcy (dwa turnusy).
- Wykłady prowadzone przez specjalistów.
- Festiwal Zdrowego Stylu Życia – wydarzenie składające się z wielu atrakcyjnych elementów, które mają zachęcić do zdrowego stylu życia.

I. Cel zadania

1. Zapobieganie dolegliwościom zwyrodnieniowym i innym chorobom przewlekłym typowym dla osób w podeszłym wieku.
2. Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej oraz poprawa samopoczucia osób starszych.
3. Zachęcenie do dbania o zdrowie i wprowadzenia właściwych nawyków żywieniowych.
4. Umożliwienie seniorom nawiązania nowych kontaktów interpersonalnych, aby utrzymać aktywność społeczną i uniknąć izolacji.

II. Organizator

Urząd Miejski w Łapach przy ul. Gen. Wł. Sikorskiego 24, 18-100 Łapy,
e-mail: sekretariat@um.lapy.pl, tel. centrala: 85 715 22 51

1. Przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Łapach: Wanda Modzelewska
tel. 785 250 149
2. Koordynator: Marta Mierzwińska
tel. 789 205 572 / 85 715 23 49

IV. Warunki uczestnictwa

1. Grupowe ćwiczenia rehabilitacyjne są przeznaczone dla osób w wieku 60 lat i starszych.
2. Liczba miejsc na ćwiczenia rehabilitacyjne jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Zapisy na ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone są do wyczerpania miejsc. Zgłoszenie należy złożyć osobiście w Bibliotece Publicznej Miasta i Gminy Łapy (pokój nr 21 Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łapach) w każdą środę i czwartek w godz. 12:00 – 14:00.
4. Wykłady prowadzone przez specjalistów oraz wydarzenie pod nazwą *Festiwal zdrowego stylu życia* są skierowane do wszystkich seniorów z Gminy Łapy, mają charakter otwarty (nie obowiązują zapisy).

5. Uczestnictwo w zadaniu jest nieodpłatne.
6. Uczestnicy w trakcie zajęć nie mogą być pod wpływem alkoholu ani innych środków odurzających.
7. Uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się z treścią regulaminu i jego przestrzegania.
8. Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój sportowy oraz obuwie na zmianę.
9. W przypadku rezygnacji z ćwiczeń rehabilitacyjnych w trakcie trwania zadania uczestnik jest zobowiązany zwrócić wszystkie otrzymane pomoce do zajęć.

VI. Harmonogram zajęć

1. Grupowe ćwiczenia rehabilitacyjne będą odbywać się regularnie w ustalonych dniach i godzinach.
2. Czas trwania jednej sesji ćwiczeń wynosić będzie około 60 minut.
3. Szczegółowy harmonogram zajęć będzie udostępniany uczestnikom regularnie i może ulegać zmianom.
4. Daty wydarzeń składowych zadania będą na bieżąco podawane do informacji publicznej.

VII. Odpowiedzialność

1. Uczestnik bierze udział w grupowych zajęciach rehabilitacyjnych na własną odpowiedzialność.
2. Organizatorzy i Instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia, straty lub szkody wyrządzone osobom lub ich mieniu podczas zajęć.

VIII. Zgoda na udział i wykorzystanie wizerunku

Organizatorzy mogą wykorzystać wizerunek Uczestników w celach promocyjnych, poprzez publikację materiałów na stronie internetowej, mediach społecznościowych czy tradycyjnych.

IX. Kontakt i informacje

W przypadku jakichkolwiek pytań, uwag lub potrzeby informacji, uczestnicy mogą skontaktować się z Organizatorem, Koordynatorem lub Instruktorem.

X. Postanowienia końcowe

1. Udział w zadaniu jest dobrowolny.
2. Każdy Uczestnik bierze udział w zadaniu na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zadania.
5. Za szkody wyrządzone przez Uczestników wobec innych Uczestników, jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.
6. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne urazy podczas zajęć.



7. Wszyscy Uczestnicy biorący udział w zadaniu wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz publikację ich wizerunków w relacjach zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych Organizatorów.
8. W sprawach spornych decyzja Organizatorów jest decyzją ostateczną. Nieznajomość regulaminu nie zwalnia Uczestnika od jego przestrzegania.
9. Osoba nie stosująca się do postanowień regulaminu, może zostać przez Koordynatora wykluczona z dalszego uczestnictwa w zadaniu. Udział w zadaniu jest jednoznaczny z akceptacją regulaminu.

Organizator

Urząd Miejski w Łapach