



REGULAMIN ZADANIA „ŁÓDZKIE DLA SENIORÓW PLUS”

Założenia wstępne

Ideą projektu jest organizacja i prowadzenie systematycznych zajęć rekreacyjno- sportowych dla grupy osób w wieku sześćdziesięciu i więcej lat życia. Projekt zakłada możliwość aktywizacji ruchowej, która wpłynie na polepszenie samopoczucia oraz stanu zdrowia osób korzystających ze zorganizowanej formy zajęć rekreacyjno-sportowych. Projekt zakłada również częściowe zaspokojenie rosnącego zainteresowania jednostek samorządów terytorialnych (JST), które inicjują stworzenia tego typu formy aktywności fizycznej osób starszych. Projekt warunkuje, że jednostki te zapewnią bezpłatne wykorzystanie ich obiektów – miejsc do prowadzenia zajęć dla osób objętych projektem – programem zajęć.

Wszelkie działania winny być podejmowane wspólnie z Łódzką Federacją Sportu zwaną również „Operatorem wojewódzkim” i organami jednostek samorządów terytorialnych (JST) oraz podmiotami bezpośrednio prowadzącymi zajęcia w zakresie szeroko rozumianej poprawy stanu zdrowia tej grupy wiekowej. Aktywność ta powinna przejawiać się m.in. poprzez podjęcie działań mających na celu upowszechnianie postaw prosportowych, prospołecznych i prozdrowotnych.

Projekt jest propozycją rozwiązania systemowego, skierowaną do grupy osób w wieku sześćdziesięciu i więcej lat życia z uwzględnieniem osób, które w przeszłości czynnie uprawiały sport bądź uczestniczyły w zorganizowanych formach zajęć sportowych bez względu na rodzaj sportu.

I. Cel Projektu

Głównym celem realizowanego projektu jest zwiększenie aktywności ruchowej wśród osób starszych poprzez zorganizowanie systematycznych zajęć rekreacyjno-sportowych oraz integrację tej grupy wiekowej.

1. Zwiększenie dostępności do zajęć ruchowych, wsparcie aktywności fizycznej, ruchowej i prozdrowotnej poprzez realizację zorganizowanych zajęć ruchowych prowadzących do poprawy sprawności fizycznej, stanu zdrowia i związanej z nim, jakości życia, upowszechnienie zdrowego trybu życia wśród uczestników projektu, poprawa zdolności motorycznych,
2. Uatrakcyjnienie zajęć poprzez wykorzystanie różnych form rekreacyjno-sportowych z użyciem różnorodnego sprzętu sportowego.
3. Zaznajomienie uczestników zajęć z zagadnieniami prozdrowotnego trybu życia.
4. Wyrównywanie szans w dostępie do zorganizowanej aktywności sportowej, niezależnie od statusu materialnego,
5. Wykorzystanie bazy sportowej (obiektu sportowego lub innego wskazanego przez JST), lub terenowej infrastruktury sportowej,
6. Wykorzystanie udostępnionego sprzętu sportowego lub urządzeń terenowych przez uczestników zajęć.
7. Wzrost zainteresowania uczestniczeniem w różnych formach aktywności fizycznej.

II. Organizator.

1. Bezpośrednim realizatorem Projektu „ŁÓDZKIE DLA SENIORÓW PLUS”, jest Łódzka Federacja Sportu, która w dniu 22.08.2023 r. została wyłoniona w drodze rozstrzygniętego konkursu na realizatora tego Projektu:

<https://bip.lodzkie.pl/ogloszenia/konkursy/otwarte-konkursy-ofert/item/13944-rozstrzygni%C4%99cie-jedenastego-otwartego-konkursu-ofert-i-udzielenie-dotacji-z-bud%C5%BCetu-wojew%C3%B3dztwa-%C5%82%C3%B3dzkiego-na-realizacj%C4%99-zadania-publicznego-wojew%C3%B3dztwa-%C5%82%C3%B3dzkiego-z-zakresu-kultury-fizycznej-na-lata-2023-2024-pn-%E2%80%9E%C5%82%C3%B3dzkie-dla-senior%C3%B3w-plus%E2%80%9D> .

Dane bezpośredniego realizatora: Łódzka Federacja Sportu, 91-427 Łódź, ul. Kamińskiego 7/9.

- zwana również „Operatorem wojewódzkim” Projektu „ŁÓDZKIE DLA SENIORÓW PLUS”.

2. Operator wojewódzki przy realizacji Projektu, współpracować będzie z jednostkami samorządu terytorialnego (JST) oraz z innymi podmiotami (np. stowarzyszeniami, fundacjami itp.), które złożą deklarację współpracy i udostępnią **nieodpłatnie** obiekt (sportowy lub inny), infrastrukturę terenową, która będzie spełniać warunki i zostanie wykorzystana do przeprowadzenia zajęć w ramach Projektu (jest to warunek udziału w realizacji Projektu). Podmioty te będą bezpośrednio koordynować harmonogram prowadzenia zajęć na zasadach ustalonych między stronami.

3. Podmioty te (osoby wyznaczone przez te jednostki) oraz prowadzący zajęcia są, stronami bezpośrednio kontaktującymi się w sprawach związanych z realizacją Projektu z Operatorem wojewódzkim – osobą wyznaczoną przez Operatora.

4. Uczestnicy zajęć mogą wносить swoje uwagi bezpośrednio do prowadzącego zajęcia.

5. Operator wojewódzki, zatrudni na warunkach umowy zlecenia, prowadzącego zajęcia posiadającego uprawnienia do prowadzenia zajęć (np. trenera, instruktora, rehabilitanta, fizyoterapeuty, absolwenta AWF), który zostanie wskazany przez podmiot bezpośrednio koordynujący zajęcia.

III. Termin i miejsce.

1. Projekt zakłada rozpoczęcie cyklu zajęć od 01 września 2023 r. do 15 czerwca 2024 r.

2. Zajęcia będą prowadzone w 60 minutowej jednostce zajęć.

3. Zajęć odbywać się będą w cyklu – 2 zajęcia tygodniowo po 60 minut na jedną grupę (grupa koedukacyjna, licząca nie mniej niż 15 osób, nie więcej jak 20 osób. Osoby w grupie w wieku sześćdziesiąt i więcej lat życia – warunek realizacji Projektu) .

4. Operator wojewódzki planuje przeprowadzić w okresie od września do grudnia 2023 r. ok. 28 jednostek zajęć na grupę, a w okresie od stycznia do czerwca 2024 r. ok. 42 jednostki zajęć na grupę.

5. Miejscem realizacji Projektu jest Województwo Łódzkie,

6. Zajęcia odbywać się będą w miejscach zadeklarowanych przez podmioty wymienione w pkt. II ppkt.2.

IV. Program.

Projekt „Łódzkie dla Seniorów Plus” to organizacja zajęć rekreacyjno-sportowych oraz zajęć dydaktycznych, które skierowane są do osób w wieku sześćdziesięciu i więcej lat życia. Projekt zakłada realizację tych zajęć na terenie województwa łódzkiego według systemu klasyfikacji wiekowej i sprawności ruchowej uczestnika oraz potrzeb danej grupy objętej programem zajęć.

W ramach projektu planowane jest zrealizowanie następujących działań:

1. Organizacja i przeprowadzenie systematycznych, **bezpłatnych** zajęć rekreacyjno-sportowych dla 26 grup (grupy koedukacyjne), utworzonych we współpracy z jednostkami samorządu terytorialnego (JST) lub/oraz z organizacjami senioralnymi i innymi stowarzyszeniami, fundacjami na terenie województwa łódzkiego. Zajęcia dla każdej z wytypowanych grup będą odbywać się 2 x w tygodniu po 60 minut jednostki ćwiczebnej w miejscu i czasie wspólnie określonym lub wskazanych przez dany podmiot. Miejsce prowadzenie zajęć będzie udostępnione nieodpłatnie. Zakłada się następującą strukturę realizacji projektu w zróżnicowanym układzie prowadzenia zajęć:



- **blok 1** - zajęcia zawierające podstawy gimnastyki ogólnorozwojowej, lub profilaktycznej z elementami rehabilitacji układu ruchu (np. ćwiczenia na tzw. „zdrowy kręgosłup”, ćwiczenia poprawiające cechy motoryczne z uwzględnieniem zagadnień – układu krążenia, oddechowego itp.).
 - **blok 2** - gry i zabawy ruchowe, a także sporty – zajęcia ruchowe uwzględniające potrzeby danej grupy (np. ćw. Izometryczne, rozciągające, yoga, itp.) lub charakterystyczne dla regionu, lokalnej społeczności oraz sporty sezonowe (np. nordic walking itp.).
2. Przygotowanie i przeprowadzenie seminarium/spotkania, podczas którego przeprowadzone zostaną teoretyczne wykłady dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej tej grupy osób.
 3. Organizacja i przeprowadzenie wydarzenia sportowo - integracyjnego dla seniorów biorących udział w projekcie, jako wydarzenia podsumowującego realizację projektu.
 4. Organizacja i przeprowadzenie czynności promujących projekt.

V. Opłaty.

Projekt „Łódzkie dla Seniorów Plus” finansowany jest ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.

Uczestnicy korzystają z zajęć nieodpłatnie.

Warunkiem, uczestnictwa w zajęciach w ramach Projektu, jest nieodpłatne udostępnienie obiektu sportowego, infrastruktury terenowej lub innego obiektu - pomieszczenia, który zostanie wykorzystane do przeprowadzenia zajęć przez podmioty współpracujące.

Operator wojewódzki ma możliwości pokrycia kosztów za prowadzenie zajęć przez instruktora, i zaplanował wysokość wynagrodzenia: 80 zł (brutto) za jedną jednostkę (tj. 60 min.). Stawka godzinowa może ulec zmianie zgodnie z obowiązującymi przepisami o wymiarze składek ubezpieczeniowych.

VI. Uczestnicy zajęć w ramach Projektu.

1. W zajęciach w ramach projektu nie mogą uczestniczyć osoby ze stwierdzoną lub widoczną niepełnosprawnością ruchową (w tym osoby na wózkach), lub osoby, których stan zdrowia uniemożliwia aktywny udział w zajęciach sportowo rekreacyjnych.
2. Uczestnicy zajęć w ramach Projektu „Łódzkie dla Seniorów Plus”, muszą spełniać niżej wymienione warunki:
 - a. Mieć sześćdziesiąt i więcej lat życia - bez względu na płeć,
 - b. Złożyć pisemną deklarację uczestnictwa i stosowne oświadczenia (druki do pobrania u osoby prowadzącej zajęcia) – oświadczenia:
 - udział w zajęciach następuje na własną odpowiedzialność z pełną świadomością niebezpieczeństwa i ryzyka wynikającego z charakteru i formy zajęć, które mogą polegać między innymi na utracie zdrowia, życia oraz świadomości braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach;
 - wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz utrwalonego w formie fotografii, zapisu itp. wizerunku do celów związanych z realizacją Projektu w tym na zamieszczanie ich w przekazach medialnych.
 - c. Stosować się do zaleceń prowadzącego zajęcia.
3. Uczestnikowi zajęć nie wolno:
 - a. Uczestniczyć w zajęciach po spożyciu lub pod wpływem alkoholu oraz będąc pod wpływem środków ograniczających zdolności psychofizyczne,
 - b. Uczestniczyć w zajęciach w stanach pogorszenia samopoczucia (np. podejrzenia dyskomfortu oddechowego, ciśnienia krwi obwodowej itp.), - stan ten należy zgłosić prowadzącemu zajęcia.
 - c. Bezasadnie dezorganizować prowadzone zajęcia – uwagi można zgłaszać prowadzącemu po zakończeniu zajęć.



- d. Uczestnicy zajęć winni posiadać aktualną indywidualną polisę NNW.
- e. Uczestnicy zajęć winni stanowić grupę, która nie przekroczy 20 osób i **nie może liczyć mniej niż 15 osób**.

VII. Każdy prowadzący zajęcia, winien:

1. Posiadać Program zajęć, rozpisany na ilość jednostek zajęć w danym roku, zgodnie ze wskazówkami Operatora wojewódzkiego.
2. Posiadać prowadzony na bieżąco Dziennik zajęć, stanowiący podstawę do rozliczenia i wypłaty wynagrodzenia,
3. Posiadać Dokument potwierdzający uprawnienia do prowadzenia zajęć oraz oświadczenia do celów podatkowych i inne określone przez Operatora wojewódzkiego.
4. Osoby prowadzące zajęcia mają obowiązek respektowania zakresu czynności stanowiącego integralną część umowy zlecającej realizację szkolenia.
5. JST lub podmiot współpracujący, wyznaczy koordynatora, który będzie nadzorował realizację zadania na terenie danej JST lub podmiotu współpracującego. Osoba ta będzie bezpośrednio współpracował z Operatorem wojewódzkim przy realizacji projektu.
6. Koordynator wymieniony wyżej nie będzie pobierał wynagrodzenia z tytułu zadań określonych w tym punkcie.
7. Interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Operatora wojewódzkiego – Łódzkiej Federacji Sportu i został przyjęty przez Zarząd tego Stowarzyszenia
8. Wszystkie kwestie sporne, uwagi i propozycje należy zgłaszać do Operatora Wojewódzkiego **za pośrednictwem** prowadzącego zajęcia lub koordynatora JST - podmiotu współpracującego.
9. Ograniczenia, formalne i prawne określone w Umowie z Województwem Łódzkim mogą stanowić przesłankę nie uwzględnienia określeń zawartych w punkcie wyżej.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Organizator i podmiot współpracujący nie pokrywa kosztów podróży związanych z realizacją zajęć oraz w związanych z udziałem w seminarium, spotkaniach i planowanym wydarzeniu sportowo – integracyjnym podsumowującym realizację projekt.
2. Organizator nie zapewnia artykułów spożywczych, napoi, odzieży sportowej i innej w trakcie zajęć.
3. Warunkiem rozpoczęcia działań jest podpisanie stosowanych umów- porozumień z podmiotami współrealizujących zadanie, lub deklaracja przystąpienia do realizacji Projektu.
4. Naboru do projektu dokona Operator wojewódzki na podstawie zgłoszeń z poszczególnych jednostek samorządów terytorialnych (JST) lub innych podmiotów współpracujących.
5. Zgłoszenie grupy przez podmioty współpracujące może dotyczyć jednej grupy (np. podmiot planuje zgłosić trzy grupy to należy zgłosić każdą grupę osobno).
6. Określenie ilości grup i jednostek samorządów terytorialnych (JST) oraz podmiotów współpracujących z Województwa Łódzkiego, objętych Projektem, dokona Operator wojewódzki na podstawie deklaracji złożonych przez te jednostki w terminie określonym przez Operatora wojewódzkiego – decyduje kolejność nadesłanych pisemnych zgłoszeń- deklaracji na adres Operatora. O terminie złożenia decyduje data wpływu do biura Operatora.
7. Ilość grup objętych realizacją projektem jest ograniczona i została określona z dotującym – stanowi to 26 grup.
8. Operator zastrzega sobie prawo odstąpienia od podjęcia współpracy ze wskazaną grupą, jeśli ilość grup zgłoszonych przez podmiot będzie przekraczać możliwości organizacyjno-finansowe oraz w celu uniknięcia skumulowania zajęć w jednym podmiocie (na jednym obszarze terytorialnym),



tak aby obszar działania obejmował teren Województwa Łódzkiego. Zgłaszający podmiot zostanie o tym fakcie poinformowany.

9. Zajęcia będą realizowane na różnych obiektach (sale sportowe, boiska w tym Orliki), infrastrukturze terenowej na podstawie programów przygotowanych przez prowadzących zajęcia w uzgodnieniu z podmiotami współpracującymi i Operatorem Wojewódzkim. Uczestnicy będą informowani o miejscu planowanych zajęć na bieżąco.
10. Zajęcia winny odbywać się w oparciu o plan - program osoby realizującej zajęcia, oraz będą przekazane do weryfikacji Operatorowi wojewódzkiemu,
11. Zajęcia powinny być prowadzone przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa. Osoby prowadzące zajęcia nie mogą pobierać dodatkowego wynagrodzenia od uczestników zajęć. Osoby prowadzące zajęcia, będą wskazane przez JST lub podmioty współpracujące objęte projektem,
12. Operator wojewódzki zatrudni wskazane osoby w oparciu o umowy – zlecenia na zasadach określonych w Umowie z podmiotem finansującym realizację projektu, (Umowa z Urzędem Marszałkowskim Województwa Łódzkiego), w tym warunki, jakie winny spełniać osoby prowadzące zajęcia w ramach projektu, z uwzględnieniem ich ubezpieczenia NNW.
13. Osoba prowadząca zajęcia jest zobowiązana do posiadania dokumentacji wymagalnej przy realizacji projektu (np. oświadczeń uczestników zajęć zgodnie z ustaleniami Operatora wojewódzkiego).
14. JST lub inny podmiot biorący udział w Projekcie, składa oświadczenie Operatorowi wojewódzkiemu, w którym wskazuje obiekt/obiekty spełniające warunki bezpieczeństwa i higieny zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, na których będą odbywać się zajęcia i o udostępnieniu ich nieodpłatnie, a także określa dni i godziny wykorzystania obiektu w ramach realizowanego projektu.
15. Realizacja zajęć odbywa się w oparciu o ramowy plan szkolenia, opracowany przez prowadzącego zajęcia.

Jakakolwiek zmiana miejsca, terminu lub składu osobowego uczestników, biorących udział w projekcie, winna być zgłoszona i winna uzyskać akceptację Operatora wojewódzkiego.

Przyjmuję do wiadomości i zastosowania

.....
(pieczętka JST lub podmiotu współpracującego)

.....
(pieczętka i podpis osoby działającej w imieniu
JST lub podmiotu współpracującego)

..... dnia.....



*Druk wewnętrzny Łódzkiej Federacji Sportu. Zastrzeżony dla jej działań.
Zakaz wykorzystania bez zgody ŁFS.*

województwo
łódzkie