

wrzesień 2019 r.



Organizator:

Rzeszowski Dom Kultury

### I. Postanowienia ogólne:

1. Organizatorem cyklu warsztatów „Aktywny Senior” jest Rzeszowski Dom Kultury.
2. Warsztaty i spotkania odbywają się w ramach programu „Senior w mieście” realizowanego przez Gminę Miasto Rzeszów.
3. Udział w warsztatach i spotkaniach jest bezpłatny.

### II. Cele warsztatów:

1. Rozbudzenie kreatywności oraz twórczej aktywności wśród Seniorów.
2. Wszechstronny rozwój Seniorów .
3. Stworzenie miejsca przyjaznego Seniorom.
4. Integracja i aktywizacja społeczna Seniorów.
5. Utrzymywanie więzi między Seniorami.
6. Promocja idei „uczenia się przez całe życie”.

### III. Harmonogram oraz zakres warsztatów:

1. **06.09.2019 r., godz. 17:30 – „Warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych”:**  
przygotowanie kosmetyków przez Uczestników, poznanie receptur i składników kosmetyków oraz ich właściwości.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa, ul. Staroniwska 46,
  - **Maksymalna liczba Uczestników:** 10 osób.
2. **13.09.2019 r., godz. 17:30 - Warsztaty „Grawitacja”:**  
warsztaty psychologiczno - społeczne dotyczące relacji, komunikacji, roli i miejsca Seniorów we współczesnym świecie, rozterek wieku dojrzałego.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Zwiężczyca, ul. Beskidzka 6,
  - **Maksymalna liczba Uczestników:** 15 osób.
3. **14.09.2019 r., godz. 16:00 - Warsztaty „Las w słoiku”:**  
przygotowanie kompozycji roślinnej zamkniętej w szklanym naczyniu - wykonanie miniaturowego lasu przez Uczestników.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Matysówka, ul. Matysowska 99,
  - **Maksymalna liczba Uczestników:** 20 osób.

4. **15.09.2019 r., godz. 15:00 - Projekt „Witalność”:**  
wykład i dyskusja na temat zdrowego odżywiania, zastosowania ziół i produktów pochodzenia roślinnego w kuchni, pomiar masy i składu ciała, zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu: elementy gimnastyki oraz pilatesu.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Miłocin, ul. Miłocińska 75,
  - **Maksymalna liczba Uczestników:** 15 osób.
5. **17.09.2019 r., godz. 17:00 - „Warsztaty kulinarne”:**  
warsztaty przygotowania potraw sezonowych, degustacja przygotowanych potraw.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Country, ul. Herbowa 3,
  - **Maksymalna liczba Uczestników:** 15 osób.
6. **20.09.2019 r., godz. 17:00 - „ABC Zdrowego Seniora”**  
warsztaty kreatywne oraz zajęcia relaksacyjne: trening pamięci oraz umiejętności poznawczych, spotkanie z okulistą, taniec terapeutyczny, kawiarenka kulturalna.
  - **Miejsce:** Rzeszowski Dom Kultury filia Wilkowyja, ul. Olbrachta 120,
  - **Spotkanie ma charakter otwarty.**

#### **IV. Uczestnicy warsztatów:**

1. Warsztaty i spotkania w ramach cyklu „Aktywny Senior” skierowane są do Seniorów w wieku powyżej 60 lat.
2. **Udział w warsztatach i spotkaniach jest bezpłatny.**
3. **Wydarzenie jest finansowane z budżetu Gminy Miasto Rzeszów.**
4. **Liczba Uczestników uzależniona jest od specyfiki danego warsztatu lub spotkania (pkt. III Regulaminu).**
5. Każdy Uczestnik może wziąć udział w dowolnej liczbie warsztatów i spotkań w ramach cyklu.
6. Uczestnik warsztatów ponosi odpowiedzialność za wszelkie poczynione podczas warsztatów szkody materialne i zobowiązują się do pokrycia kosztów ich usunięcia.
7. Organizator nie ubezpiecza Uczestników w ramach warsztatów oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

#### **v. Rekrutacja:**

1. **Zapisy** na dany warsztat lub spotkanie rozpoczną się **od 28 sierpnia 2019 r.** i trwać będą do dnia warsztatu lub do wyczerpania wolnych miejsc.
2. O uczestnictwie w warsztatach decyduje kolejność zgłoszeń.
3. **Zapisy przyjmowane będą w danej placówce, w której wybrany warsztat lub spotkanie się odbywa, w godzinach 14:00 – 17:30 tj.:**
  - **„Warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa, ul. Staroniwska 46, telefon: 17 860 33 03 / 518 191 764
  - **Warsztaty „Grawitacja”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Zwiężczyca, ul. Beskidzka 6, telefon: 508 221 527,
  - **Warsztaty „Las w słoiku”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Matysówka, ul. Matysowska 99, telefon: 502 073 221,
  - **Projekt „Witalność”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Miłocin, ul. Miłocińska 75, telefon: 513 019 105,
  - **„Warsztaty kulinarne”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Country, ul. Herbowa 3, telefon: 17 748 15 46,
  - **„ABC Zdrowego Seniora”:**  
Rzeszowski Dom Kultury filia Wilkowyja, ul. Olbrachta 120, telefon: 17 748 39 48 / 514 404 002.

4. Po dokonaniu zapisu telefonicznego należy dostarczyć wypełnioną i podpisaną przez Uczestnika kartę zgłoszenia (dostępna na stronie [www.rdk.rzeszow.pl](http://www.rdk.rzeszow.pl) lub na miejscu) do filii Rzeszowskiego Domu Kultury w której odbędzie się wybrany przez Uczestnika warsztat lub spotkanie, najpóźniej w ostatni dzień trwania rekrutacji na dany warsztat lub spotkanie.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian/odwołania w harmonogramie warsztatów bez podania przyczyny.

## **VI. Postanowienia końcowe:**

1. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione i pozostawione przez Uczestników w czasie trwania warsztatów, za rzeczy skradzione oraz zniszczenia rzeczy należących do Uczestników dokonanych przez innych Uczestników.
2. Uczestnik warsztatów, wyraża zgodę na:
  1. przetwarzanie danych osobowych przez Administratora danych, którym jest Organizator wydarzenia, do celów związanych z organizacją niniejszego wydarzenia, na podstawie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego, Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r.
  2. wykorzystanie przez Organizatora wizerunku Uczestnika - zdjęcia, filmu wykonanego podczas w/w wydarzenia i przenosi na Organizatora, w zakresie nieograniczonym czasowo i terytorialnie wszelkie prawa do korzystania i rozporządzania wizerunkiem- zdjęciem, filmem.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania fragmentów lub całości zrealizowanych etiud filmowych do celów promocyjnych, w tym prawo do ich publikacji, a także do ich prezentowania publicznie związanych z działalnością Organizatora.
4. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Organizatora.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie, które nie naruszają praw nabytych Uczestników warsztatów. Regulamin warsztatów będzie obowiązywać od chwili jego opublikowania na stronie [www.rdk.rzeszow.pl](http://www.rdk.rzeszow.pl).
6. Zgłoszenie uczestnictwa w warsztatach jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.