

## **Regulamin uczestnictwa w programie „Aktywni seniorzy” – edycja 2025 (dalej zwanym „Programem”)**

### **1. Postanowienia ogólne**

- 1.1. Organizatorem Programu jest Fundacja GOTALITY z siedzibą w Gdańsku, dalej zwana „Fundacją”.
- 1.2. Program jest finansowany ze środków Urzędu Miasta Gdańska.
- 1.3. Czas trwania edycji 2025 Programu: wrzesień–listopad 2025.
- 1.4. Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.
- 1.5. Celem programu jest poprawa kondycji fizycznej, zdrowia i dobrostanu psychicznego mieszkanek i mieszkańców Gdańska w wieku senioralnym poprzez udział w regularnych zajęciach ruchowych i edukacyjno-integracyjnych.

### **2. Zasady uczestnictwa i zapisy**

- 2.1. Program skierowany jest do osób w wieku 65+ mieszkających na terenie Gdańska, dalej zwanych „uczestnik” lub „uczestnicy”.
- 2.2. Liczba miejsc w programie jest ograniczona do 20.
- 2.3. Zapisy odbywają się wyłącznie na cały cykl danej edycji za pośrednictwem platformy Evenea.
- 2.4. Zapis jest skuteczny po wypełnieniu formularza Google (link w opisie programu na Evenea), w którym uczestnik deklaruje udział w minimum 10 zajęciach w trakcie trwania programu (niezależnie od dzielnicy) oraz po otrzymaniu od Fundacji potwierdzenia mailowego (lub sms w przypadku, gdy uczestnik nie posiada adresu e-mail) rejestracji.
- 2.5. Harmonogram zajęć oraz ich lokalizacje są publikowane na stronie gotality.org.
- 2.6. Dołączenie do programu w trakcie trwania edycji jest możliwe tylko w przypadku wolnych miejsc, po uprzednim kontakcie z organizatorem.
- 2.7. Zgłoszenie udziału jest równoznaczne z rezerwacją miejsca – jego nieodwołanie uniemożliwia udział innym osobom.
- 2.8. Uczestnik zobowiązuje się do obecności na zadeklarowanych zajęciach oraz aktywnego udziału w programie.

### **3. Organizacja zajęć**

#### **3.1. Zajęcia ruchowe (dalej „zajęcia”) obejmują:**

- Slow jogging (Oliwa i Przymorze)
- Zdrowy kręgosłup (Śródmieście i Oliwa)
- Mobilność (Oliwa)
- Ćwiczenia mięśni dna miednicy (Oliwa)

#### **3.2. Konsultacje (dalej „konsultacje”) obejmują:**

- Indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne (Sopot)

#### **3.3. Zajęcia edukacyjno-integracyjne (dalej „spotkania”) obejmują m.in.:**

- Spotkanie inauguracyjne (Oliwa)
- Spotkania warsztatowe i wykłady (Oliwa)
- Spotkanie warsztatowo-podsumowujące (Śródmieście)

- 3.4. Czas trwania zajęć ruchowych: ok. 60 minut. Czas trwania konsultacji: 30 minut. Czas trwania spotkań edukacyjno-integracyjnych: 1–3 godziny.
- 3.5. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę.
- 3.6. Większość zajęć oraz spotkania odbywają się w wyznaczonych obiektach, natomiast zajęcia słow joggingu odbywają się w plenerze (park Oliwski oraz park Reagana).
- 3.7. Fundacja prowadzi listy obecności na każdych zajęciach.
- 3.8. Warunkiem ukończenia programu jest udział w minimum 10 zajęciach w trakcie edycji.
- 3.9. Uczestnicy proszeni są o punktualne przybycie – spóźnienie może skutkować brakiem możliwości udziału w zajęciach.
- 3.10. Fundacja zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie w przypadku niedyspozycji prowadzącego, złych warunków pogodowych lub innych nieprzewidzianych okoliczności. O zmianach uczestnicy będą informowani drogą mailową.
- 3.11. Jeśli uczestnik nie posiada poczty e-mail, może przekazać Fundacji prośbę o komunikację poprzez SMS.
- 3.12. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i powinni dostosować aktywność do swojego stanu zdrowia. Program nie zastępuje opieki lekarskiej ani rehabilitacji.

#### **4. Komunikacja i zgody**

- 4.1. Komunikacja z uczestnikami odbywa się poprzez:
- grupę wsparcia na WhatsApp,
  - stronę internetową Fundacji (<https://gotality.org>),
  - media społecznościowe Fundacji (Instagram, Facebook).
- 4.2. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celu realizacji programu oraz na publikację swojego wizerunku w materiałach promocyjnych Fundacji.
- 4.3. Uczestnik może w każdej chwili wycofać zgodę na publikację swojego wizerunku, kontaktując się z organizatorem pod adresem [kontakt@gotality.org](mailto:kontakt@gotality.org).