

**Rekrutacja na działania w ramach projektu „Seniorze, odkryj Małopolskę!”
30 czerwca 2023**

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje projekt "Seniorze, odkryj Małopolskę!", który ma na celu propagowanie aktywnych i wartościowych form spędzania czasu wolnego wśród seniorów 60 + z Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego, zwiększenie dostępności turystyki dla osób starszych poprzez zorganizowanie działań dostosowanych do potrzeb, zainteresowań i możliwości seniorów. Projekt ma w szerszej perspektywie integrować, aktywizować i edukować, a także poszerzać wiedzę odbiorców na temat atrakcji Małopolski i jej bogatej historii.

Działania zaplanowane w projekcie to: dwa wyjazdy edukacyjno-integracyjne: „Szczawnica: odkrywamy tajemnice Pienin” oraz „Gorlice jakich nie znacie!” oraz jeden spacer historyczno-przyrodniczy.

Zasady uczestnictwa - REKRUTACJA:

- spełnienie kryteriów projektowych: wiek 60+, miejsce zamieszkania: Nowy Sącz lub Powiat nowosądecki, słuchacze SUTW

- prawidłowe uzupełnienie formularza rekrutacyjnego do projektu w siedzibie SUTW;

Ze względu na wymogi projektowe tj. wymaganą liczbę niepowtarzalnych uczestników projektu, Organizator umożliwia danej osobie wpisanie się maksymalnie na dwa wydarzenia: jeden wybrany wyjazd edukacyjno-integracyjny lub/ i spacer historyczno-przyrodniczy.

Termin zapisów (zapisy dwuetapowe): Prosimy o zgłaszanie się telefonicznie pod numerem telefonu (18-443-57-08) w dniu 30 czerwca w godzinach od 9.00 – 13.00. Podczas rozmowy telefonicznej uzgodniony zostanie termin w którym dana osoba zgłosi się do sekretariatu SUTW w celu uzupełnienia formularza. Nie przyjmujemy zgłoszeń mailowych czy osobistych (aby nie tworzyła się kolejka).

Wyjazd edukacyjno-integracyjny: Szczawnica: odkrywamy tajemnice Pienin

Data: 11 lipca 2023 r. (wtorek)

udział: 30 osób + przewodnik (pan Aleksander Żarnowski) + wolontariusz

- godz. 7.00 - odjazd z ul. Morawskiego
- godz. 8.30 - Wąwóz Homole
- godz. 10.15 - Muzeum Pienińskie im. J. Szalaya - <https://muzeum.sacz.pl/oddzialy/muzeum-pieninskie>
- Przejazd do Szczawnicy
- do godz. 12.30 - czas wolny
- godz. 12.30 - 14.00 - zwiedzanie Szczawnicy w grupie, promenada Grajcaria
- Przejazd do Krościenka
- godz. 14.30 - 16.00 - Muzeum Pienińskiego Parku Narodowego (+ film o Parku) <https://www.pieniny-pn.pl/pl/991/0/punkty-informacji-turystycznej-wystawy.html>
- godz. 16.30 - posiłek regeneracyjny w Zajeździe "Dolina Dunajca" (Maszkowice)
- Powrót do Nowego Sącza

Wyjazd edukacyjno-integracyjny: Gorlice jakich nie znacie!

Data: 2 sierpnia 2023 r. (środa)

udział: 30 osób + przewodnik (pan Aleksander Żarnowski) + wolontariusz

- godz. 7.00 - wyjazd z ul. Morawskiego
- godz. 8.00 do ok. 10.00 - Kościół św. Andrzeja Boboli + Gólgota Gorlicka <https://bobolagorlice.pl/index.php/golgota-gorlicka/>
- przejazd do centrum Gorlic
- do godz. 11.00 - czas wolny

- godz. 11.15- Cmentarz Wojenny nr 91 w Gorlicach <https://www.gorlice.pl/pl/378/0/cmentarz-wojenny-nr-91.html>
- godz. 13.00 – 16.00 - Stadnina Koni w Regietowie (przejazd bryczką, zwiedzanie, posiłek regeneracyjny w formie ogniska) <http://www.huculy.com.pl/stadnina-koni-huculskich/stadnina/>
- przejazd do Kwiatonia
- godz. 16.15 - Cerkiew św. Paraskewy w Kwiatoniu <http://parafiauscie.pl/index.php/o-parafii/filie/kwiaton>
- Powrót do Nowego Sącza

Spacer historyczno-przyrodniczy (wędrowka piesza w terenie górskim!)

Data: 25 lipca 2023 (wtorek)

Udział: 20 osób + przewodnik (pan Aleksander Żarnowski) + wolontariusz

- godz. 8.00 - wyjazd z ul. Morawskiego
- Przejazd z Nowego Sącza do Żeleźnikowej Wielkiej
- przejście piesze fragmentem niebieskiego szlaku w stronę Nawojowej
- przejście zielonym szlakiem na Ostrą
- zwiedzanie niewielkiej polanki z pomnikiem upamiętniającym partyzantów
- przejście na Cyrłę
- zejście do Rytra
- zwiedzanie zamku w Rytrze
- powrót do Nowego Sącza (wyjazd z Rytra ok. godz. 15.00)

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w programie wyjazdów ze względów niezależnych od Sądeckiego UTW.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

Organizator zapewnia: opiekę przewodnika/pilota i wolontariusza – opiekuna wyjazdu/spaceru, autokar, wejścia do obiektów, ubezpieczenie NNW, posiłek regeneracyjny (dotyczy tylko wyjazdów edukacyjno-integracyjnych, bez spaceru).

Uczestnicy działań zobowiązani są do przestrzegania przepisów zwiedzanych obiektów, przepisów sanitarnych oraz porządkowych określonych przez przewodnika/pilota, opiekuna wyjazdu czy opiekuna spaceru.

Każdy uczestnik jest zobowiązany zapewnić sobie na wybrany wyjazd/spacer odpowiednie do programu wydarzenia, czasu jego trwania oraz warunków: odzież, obuwie, ewentualnie także: sprzęt (np. kijki do nordic walking) oraz prowiant (woda, napoje, przekąski) jeżeli Uczestnik ma taką potrzebę.

Uczestnicy biorą udział w wydarzeniach na własne ryzyko i odpowiedzialność. Zgłaszając się na wybrane wydarzenie deklarują, że ich stan zdrowia/ kondycja pozwalają na udział w danym wydarzeniu oraz że zapoznali się z jego programem.

Uczestnicy przy rekrutacji akceptują postanowienia REGULAMINU uczestnictwa w projekcie „Seniorze, Odkryj Małopolskę!” dostępnego na stronie: <http://sutw.pl/index.php/1707>

W obiektach sakralnych – np. Cerkwi w Kwiatoniu czy kościele św. Andrzeja Boboli można złożyć dobrowolną ofiarę na utrzymanie świątyni.



Seniorze, odkryj Małopolskę!
Projekt zrealizowano
przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

REKRUTACJA NA ZAJĘCIA DODATKOWE: 30 czerwca 2023 r.

Nowy Sącz da się lubić! – cykl spacerów edukacyjnych po Nowym Sączu dla seniorów w ramach projektu: „Nowy Sącz da się lubić!”. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza:

Nazwa działania	prowadzący	Liczba spotkań	Termin/ miejsce pierwszego spotkania:	Liczba osób/ wymagania
Nowy Sącz da się lubić! – cykl spacerów edukacyjnych po Nowym Sączu dla seniorów	Piotr Drożdżik, Zbigniew Maciejowski	10 spacerów po 2 h zegarowe	W uzgodnieniu (terminy zostaną podane na początku lipca)	Min. 20 os. w wieku 60 + z terenu Nowego Sącza, maksymalna liczba osób to 30. Grupa ma charakter zamknięty!



Nowy Sącz da się lubić!
Projekt realizowany
przy wsparciu finansowym
Miasta Nowego Sącza

ZAPISY DWUETAPOWE: rozmowa telefoniczna i dopełnienie formalności w biurze po ustaleniu terminu:

ETAP 1: Zgłoszenie telefoniczne na zajęcia **tylko pod numerem telefonu 18-443-57-08**, (nie można zgłaszać się mailowo bądź sms) **w dniu 30 czerwca 2023. godz. 9.00-13.00.**

Telefon obsługuje jeden pracownik - prosimy o cierpliwość i zrozumienie.

ETAP 2: Dopełnienie formalności - przyście do biura SUTW w ustalonym podczas rozmowy telefonicznej terminie oraz uzupełnienie dokumentacji projektowej.

Warsztaty „Senior Wirtu@lnie - podstawy MS Office” w ramach projektu pt. Sądeccy Seniorzy Wirtu@lnie współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023.

Nazwa działania	Prowadzący	Liczba spotkań	Termin/ miejsce:	Liczba osób	wymagania
warsztaty „Senior Wirtu@lnie - podstawy MS Office”	Katarzyna Zygmunt	8 zajęć po 2 h lekcyjne	Od 5 lipca 2023 r., co środę godz. 13.15-14.45; sala multimedialna koło sekretariatu SUTW (Jagiellońska 18, Nowy Sącz)	4 osoby	Wiek: 60 + Miejsce zamieszkania: Nowy Sącz lub powiat nowosądecki



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW RZĄDOWEGO
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH
„AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025. EDYCJA 2023.

ZAPISY DWUETAPOWE: rozmowa telefoniczna i dopełnienie formalności w biurze po ustaleniu terminu:

ETAP 1: Zgłoszenie telefoniczne na zajęcia **tylko pod numerem telefonu 18-443-57-08**, (nie można zgłaszać się mailowo bądź sms) **w dniu 30 czerwca 2023. godz. 9.00-13.00.** Telefon obsługuje jeden pracownik - prosimy o cierpliwość i zrozumienie.

ETAP 2: Dopełnienie formalności - przyście do biura SUTW w ustalonym podczas rozmowy telefonicznej terminie oraz uzupełnienie dokumentacji projektowej.

Zapisy na rok akademicki 2023/24 Stowarzyszenie SUTW:

Czas trwania rekrutacji:

- od 5 lipca 2023 do 27 września 2023.

Biuro SUTW znajduje się w budynku Spółdzielni Ogrodniczej Ziemi Sądeckiej - I piętro przy ul. Jagiellońskiej 18, Nowy Sącz - można wejść też od ul. Kościuszki, od podwórza za Kapliczką Szwedzką).

Biuro czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00; tel.: 18-443-57-08, mail: sekretariat@sutw.pl; strona internetowa: www.sutw.pl

Uwaga! Od 14 – 18 sierpnia biuro SUTW jest nieczynne

Rozpoczęcie roku akademickiego 2023/24 jest planowane na 28 września.

Kto może się zapisać?

- seniorzy z terenu Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego

Jak to zrobić?

- należy osobiście wypełnić deklarację członka słuchacza dostępną w biurze SUTW (Jagiellońska 18, Nowy Sącz)

- przy zapisie należy uiścić składkę członkowską w wysokości 130 zł (65 zł w przypadku osób w wieku 80+) płatna w całości, gotówką przy zapisie (prosimy o wyliczone kwoty) lub możliwa jest wpłata na konto SUTW:

Dane do przelewu:

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

Ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz

Konto: Łącki Bank Spółdzielczy: 37 8805 0009 0019 5083 2008 0001

Tytuł wpłaty „składka członkowska + imię i nazwisko seniora”

Kwota: 130 zł; 65 zł w przypadku osób w wieku 80+

W przypadku dokonania składki członkowskiej przelewem, w terminie 7 dni kalendarzowych od dokonania wpłaty należy przyjść do biura SUTW z dokumentem potwierdzającym transakcję i uzupełnić deklarację członkowską – deklaracja musi być uzupełniona osobiście i jest to wymagane również w przypadku osób, które należą do SUTW od wielu lat. Zapisują się Państwo na rok akademicki i po roku cały proces zapisu należy powtórzyć – tyczy się to także wypełnienia deklaracji!

W przypadku braku dopełnienia zapisu czy niezastosowania się do określonych powyżej zasad, środki będą zwracane.