



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Regulamin

II edycji Konkursu rękodzielniczego pn. „Odporność z doświadczenia – twórcza jesień seniora” skierowanego do seniorów z terenu powiatu nizańskiego – podopiecznych Domów Pomocy Społecznej, uczestników innych placówek zrzeszających osoby starsze, a także członków Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

1.Organizator konkursu:

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Nisku

2.Partnerzy konkursu:

Burmistrz Gminy i Miasta Nisko, Burmistrz Gminy i Miasta Ulanów, Burmistrz Gminy i Miasta Rudnik nad Sanem, Wójt Gminy Jeżowe, Wójt Gminy Jarocin

3.Cele konkursu

Celem Konkursu jest promowanie zdrowego, aktywnego i bezpiecznego stylu życia wśród osób starszych poprzez:

- ❑ zwiększanie świadomości seniorów w zakresie profilaktyki zdrowotnej;
- ❑ promowanie działań służących utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej;
- ❑ zwrócenie uwagi na znaczenie odporności organizmu i działań profilaktycznych w zapobieganiu chorobom;
- ❑ informowanie o szczepieniach ochronnych jako jednym z elementów profilaktyki chorób zakaźnych, zgodnie z aktualnymi zaleceniami i indywidualnymi wskazaniem zdrowotnymi;
- ❑ zachęcanie do wykonywania badań profilaktycznych i regularnego monitorowania stanu zdrowia;
- ❑ promowanie zdrowego i racjonalnego odżywiania;
- ❑ zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej dostosowanej do wieku, możliwości i stanu zdrowia;
- ❑ podkreślanie znaczenia odpoczynku, snu i regeneracji organizmu;
- ❑ zachęcanie seniorów do korzystania z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia;
- ❑ aktywizowanie osób starszych poprzez działalność twórczą;
- ❑ integracja środowiska senioralnego z terenu powiatu nizańskiego;
- ❑ wymiana doświadczeń i dobrych praktyk dotyczących zdrowego i aktywnego starzenia się;

4. Uczestnicy konkursu

1. Konkurs skierowany jest do seniorów zamieszkałych na terenie powiatu nizańskiego.
2. W Konkursie mogą uczestniczyć osoby będące:
 - podopiecznymi Domów Pomocy Społecznej,
 - uczestnikami placówek i klubów seniora,
 - uczestnikami innych placówek zrzeszających lub wspierających osoby starsze,
 - członkami Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.
3. Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę konkursową.
4. Praca powinna być wykonana przez uczestnika samodzielnie, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości.
5. Dopuszcza się pomoc opiekuna, instruktora, pracownika placówki lub członka rodziny, jeżeli jest ona niezbędna ze względu na możliwości uczestnika. Pomoc ta nie powinna jednak zastępować twórczego udziału seniora.

5. Tematyka konkursu

1. Tematem Konkursu jest:

„Odporność z doświadczenia – twórcza jesień seniora”.

2. Praca konkursowa powinna nawiązywać do tematyki zdrowia, odporności lub szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej.
3. Uczestnicy mogą w swoich pracach przedstawić w szczególności:

- ☐ sposoby dbania o odporność organizmu;
- ☐ zdrowe nawyki i codzienną troskę o zdrowie;
- ☐ znaczenie szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych;
- ☐ wykonywanie badań profilaktycznych i regularne kontrole stanu zdrowia;
- ☐ zdrowe odżywianie i właściwe nawyki żywieniowe;
- ☐ znaczenie ruchu i aktywności fizycznej;
- ☐ spacerowanie, gimnastykę, rehabilitację i aktywne spędzanie czasu;
- ☐ znaczenie zdrowia psychicznego;
- ☐ sposoby radzenia sobie ze stresem;
- ☐ aktywność społeczną i rozwijanie zainteresowań;
- ☐ inne działania sprzyjające zdrowemu i aktywnemu starzeniu się.

6. Forma i technika prac

1. Konkurs ma charakter rękodzielniczy.
2. Prace mogą być wykonane dowolną techniką rękodzielniczą, w szczególności:

- ☐ haftem;
- ☐ szydełkiem;
- ☐ na drutach;
- ☐ metodą decoupage;
- ☐ malarstwem i zdobnictwem;
- ☐ z wykorzystaniem drewna;

- ☐ z wykorzystaniem wikliny;
- ☐ z wykorzystaniem materiałów naturalnych;
- ☐ z wykorzystaniem materiałów tekstylnych;
- ☐ z wykorzystaniem materiałów przeznaczonych do recyklingu;
- ☐ poprzez tworzenie kompozycji i dekoracji;
- ☐ inną techniką rękodzielniczą wybraną przez uczestnika.

3.Praca powinna być trwała oraz umożliwiać jej bezpieczne przeniesienie, prezentację i ocenę przez Komisję Konkursową.

4.Praca powinna być wykonana w sposób estetyczny i umożliwiający jednoznaczne określenie jej autora.

5. Zasady uczestnictwa

1.Udział w Konkursie jest dobrowolny i bezpłatny.

2.Każdy uczestnik może zgłosić jedną pracę konkursową.

3.Każda praca musi zostać opatrzona czytelną informacją zawierającą:

-imię i nazwisko uczestnika;

-nazwę i adres placówki, którą reprezentuje uczestnik.

4.Do każdej zgłoszonej pracy należy dołączyć „**Klauzulę informacyjną o przetwarzaniu danych osobowych**”, stanowiącą załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

5.Prace należy dostarczyć do dnia **30 września 2026 r.** na adres:

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nisku

Racławice, ul. Rudnicka 13

37-400 Nisko

Przesłanie pracy i klauzuli informacyjnej o przetwarzaniu danych osobowych (załącznik nr 1) jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na:

-przetwarzanie swoich danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych),

- publikację danych osobowych na stronie internetowej oraz facebook Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nisku w celu ogłoszenia wyników konkursu,

- wykorzystanie zdjęć i wizerunku osób uczestniczących w imprezach towarzyszących konkursowi,

- nieodpłatne udzielenie prawa na wykorzystanie pracy konkursowej na następujących polach eksploatacji z podaniem danych autora pracy (imię i nazwisko):

- druku w dowolnej liczbie publikacji i w dowolnym nakładzie,

- bezterminowej prezentacji pracy na stronie internetowej oraz facebooka Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nisku,
- prezentowanie pracy na wystawach stanowiących kontynuację konkursu.

6. Zasady nagradzania

1. Prace konkursowe oceni Komisja Konkursowa powołana przez Organizatora.
2. W skład Komisji Konkursowej mogą wejść przedstawiciele Organizatora oraz Partnerów Konkursu.
3. Komisja Konkursowa dokona oceny prac, biorąc pod uwagę w szczególności:
 - zgodność pracy z tematyką Konkursu;
 - pomysłowość i oryginalność;
 - walory artystyczne i plastyczne;
 - estetykę wykonania;
 - kreatywność i sposób przedstawienia tematu.
4. Komisja Konkursowa może wziąć pod uwagę indywidualne możliwości uczestników oraz ich samodzielny wkład w wykonanie pracy.
5. Komisja Konkursowa wyłoni laureatów I, II i III miejsca.
6. Organizator i Partnerzy Konkursu ufundują nagrody rzeczowe dla laureatów I, II i III miejsca.
7. Organizator i Partnerzy Konkursu zastrzegają sobie prawo do:
 - innego podziału nagród;
 - przyznania dodatkowych wyróżnień;
 - nieprzyznania nagrody w przypadku braku prac spełniających wymagania określone w Regulaminie.
8. Wyniki Konkursu zostaną ogłoszone na stronie internetowej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nisku oraz facebook PSSE w Nisku do dnia **9 października 2026 r.**
9. Laureaci Konkursu zostaną poinformowani o terminie i miejscu wręczenia nagród.

7. Postanowienia końcowe

1. Niniejszy Regulamin jest jedynym dokumentem określającym zasady uczestnictwa w Konkursie.
2. Przystąpienie do Konkursu oznacza akceptację postanowień niniejszego Regulaminu.
3. Decyzje Komisji Konkursowej są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zwrotu prac konkursowych po upływie 1 roku od dnia zakończenia Konkursu. Uczestnikowi nie przysługuje roszczenie o wcześniejszy zwrot pracy, chyba że Organizator postanowi inaczej.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do unieważnienia Konkursu oraz odstąpienia od wyłonienia laureatów w przypadku zaistnienia okoliczności uniemożliwiających jego przeprowadzenie lub w przypadku braku prac spełniających wymagania Konkursu.

6.W przypadku niewystarczającego zainteresowania Konkursem Organizator może podjąć decyzję o jego nieprzeprowadzeniu.

7.W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzję podejmuje Organizator.

8.Integralną część niniejszego Regulaminu stanowi:

Załącznik nr 1 – Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych.

8. Załącznik do regulaminu konkursu

Załącznik Nr 1 – Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych.

Dodatkowe informacje można uzyskać:

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nisku

Raławice, ul. Rudnicka 13

37-400 Nisko

Tel. 15 841 57 73 (Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia)