

Organizator:

Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa, Krynicka, Widokowa oraz Zwiężczyca



I. Postanowienia ogólne:

1. Organizatorem warsztatów jest Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa – ul. Staroniwska 46, Krynicka – ul. Krynicka 1, Widokowa – ul. Widokowa 1 oraz filia Zwiężczyca - ul. Beskidzka 6.
2. W ramach wiosennego cyklu spotkań dla kobiet „Szpilką w sedno 2” zrealizowanych zostanie pięć odrębnych warsztatów w okresie 17.03.2018 r.- 28.04.2018 r.

II. Cele warsztatów:

1. Rozbudzenie kreatywności oraz twórczej aktywności wśród kobiet.
2. Wszechstronny rozwój kobiet .
3. Stworzenie miejsca przyjaznego kobietom.
4. Integracja kobiet.
5. Promocja idei „uczenia się przez całe życie”.
6. Rozwój wewnętrzny, wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz otwartości wśród kobiet.

III. Harmonogram, zakres oraz koszt udziału w warsztatach :

1. **17.03.2018 r., godz. 10:00 - 13:00, Rzeszowski Dom Kultury filia Krynicka , ul. Krynicka 1:**
„Wizerunkowa metamorfoza”: stylizacja sylwetki ubiorem; analiza kolorystyczna; analiza zestawów ubrań uczestniczek, zakupy i dodatki.
 - **Czas trwania warsztatów:** 3 godz.
 - **Koszt uczestnictwa:** 5,00 zł/ osoba.
 - **Liczba uczestników:** 10 osób.
2. **24.03.2018 r., godz. 10:00 - 13:00, Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa, ul. Staroniwska 46:**
„Emocja- warsztaty relacji”: komunikacja z partnerem, w rodzinie, z przyjaciółmi, w pracy, budowanie kontaktów; rozwiązywanie konfliktów.
 - **Czas trwania warsztatów:** 3 godz.
 - **Koszt uczestnictwa:** 5,00 zł/ osoba.
 - **Liczba uczestników:** 15 osób.
3. **07.04.2018 r., godz. 10:00 - 13:00, Rzeszowski Dom Kultury filia Widokowa , ul. Widokowa 1:**
„Korale koloru koralowego” : tworzenie naturalnej biżuterii m.in. korale, bransoletki; biżuteryjny recycling - przerabianie starej biżuterii.
 - **Czas trwania warsztatów:** 3 godz.
 - **Koszt uczestnictwa:** 15,00 zł/ osoba.
 - **Liczba uczestników:** 10 osób.
4. **21.04.2018 r., godz. 10:00 – 14:00 Rzeszowski Dom Kultury filia Zwiężczyca, ul. Beskidzka 6:**
„Na zdrowie”: fakty i mity w dietetyce; racjonalne komponowanie posiłków; chemia w żywności, tworzenie planów jadłospisu oraz pomiary masy i składu ciała za pomocą analizatora TANITA.
 - **Czas trwania warsztatów:** 4 godz.
 - **Koszt uczestnictwa:** 5,00 zł/ osoba.
 - **Liczba uczestników:** 10 osób.
5. **28.04.2018 r., godz.10:00 – 13:00 Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa, ul. Staroniwska 46:**
„Chill time- elementy masażu z technikami relaksacji”: podstawowe techniki masażu; czucie powięzi, ciała, rola dotyku; ciało przed masażem, ciało po masażu; ćwiczenia świadomości ciała i relaksacji; elementy treningu naturalnego.
 - **Czas trwania warsztatów:** 3 godz.
 - **Koszt uczestnictwa:** 5,00 zł/ osoba.
 - **Liczba uczestników:** 15 osób.

IV. Uczestnicy warsztatów:

1. Warsztaty w ramach cyklu „Szpilą w sedno 2” skierowane są do kobiet w wieku **powyżej 16 lat**.
2. **Udział w warsztatach jest płatny. Koszt uczestnictwa oraz liczba uczestników uzależniona jest od specyfiki danego warsztatu (pkt. III Regulaminu).**
3. Każdy uczestnik może wziąć udział w dowolnej liczbie warsztatów w ramach cyklu.
4. Uczestnik warsztatów, a w przypadku osób niepełnoletnich rodzic lub opiekun prawny uczestnika, ponosi odpowiedzialność za wszelkie poczynione podczas warsztatów szkody materialne i zobowiązują się do pokrycia kosztów ich usunięcia.
5. Organizator nie ubezpiecza uczestników w ramach warsztatów oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

V. Rekrutacja oraz opłaty:

1. **Zapisy** rozpoczynają się **8 marca 2018 r** i będą trwać:
 - **„Wizerunkowa metamorfoza”** do 15.03.2018 r.
 - **„Emocja- warsztaty relacji”** do 22.03.2018 r.
 - **„Korale koloru koralowego”** do 05.04.2018 r.
 - **„Na zdrowie”** do 19.04.2018 r.
 - **„Chill time- elementy masażu z technikami relaksacji”** do 26.04.2018 r.lub do wyczerpania wolnych miejsc.
2. O uczestnictwie w warsztatach decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Zapisy będą przyjmowane pod nr telefonu: 17 860 33 03, od poniedziałku do piątku w godz. 13:00 - 19:00.
4. Po dokonaniu zapisu telefonicznego należy dostarczyć wypełnioną kartę zgłoszenia (dostępną na stronie www.rdk.rzeszow.pl lub na miejscu, w Rzeszowskim Domu Kultury filia Staroniwa) podpisaną przez uczestnika lub w przypadku osób niepełnoletnich rodzica lub opiekuna prawnego uczestnika, do Rzeszowskiego Domu Kultury filia Staroniwa, ul. Staroniwska 46, najpóźniej w ostatni dzień trwania rekrutacji na dany warsztat oraz uiścić gotówką wymaganą opłatę za uczestnictwo w warsztacie.
5. Na jednej karcie zgłoszeniowej, uczestnik zaznacza wszystkie warsztaty, w których deklaruje swe uczestnictwo w ramach cyklu „Szpilą w sedno 2”.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian lub odwołania w harmonogramie warsztatów bez podania przyczyny.
7. W przypadku odwołania warsztatów, opłata za uczestnictwo podlega zwrotowi.
8. W przypadku rezygnacji przez uczestnika z udziału w warsztatach, opłata za uczestnictwo nie podlega zwrotowi.

IX. 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, a w przypadku osób niepełnoletnich rodzic lub opiekun prawny uczestnika, wyraża zgodę na:
 - a) przetwarzanie danych osobowych przez Administratora danych, którym jest Organizator wydarzenia, do celów związanych z organizacją niniejszego wydarzenia, zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz. U.02.101.926 ze zm.),
 - b) 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 etud 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.
6. Zgłoszenie uczestnictwa w warsztatach jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

KONTAKT:

Rzeszowski Dom Kultury filia Staroniwa
ul. Staroniwska 46, 35- 101 Rzeszów
Tel. : 17 860 33 03
pon. -pt., w godzinach od 13:00 do 19:00