



**REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA
w projekcie pn. „STREFA WSPARCIA RODZINY”**

**Działanie 8.8 Wsparcie rodziny i pieczy zastępczej, Priorytet VIII Zwiększanie spójności społecznej
programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027**

Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

§ 1

Informacje o projekcie

1. Projekt pod nazwą **„STREFA WSPARCIA RODZINY”** realizowany jest przez **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku (OIK)**. Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Działania 8.8 Wsparcie rodziny i pieczy zastępczej (typ projektu 1a-b, 2, 4, 5) Priorytetu VIII Zwiększanie spójności społecznej programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027
2. Celem głównym projektu jest wsparcie integracji społecznej 753 osób (540K i 213M) zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym poprzez realizację przez OIK Świdnik kompleksowego programu wsparcia na rzecz rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze, osób i dzieci zagrożonych i/lub doświadczających przemocy domowej, osób usamodzielniających się oraz wsparcia procesu deinstytucjonalizacji pieczy zastępczej oraz innych całodobowych instytucji opieki nad dzieckiem i rodziną do dnia 31.12.2028r.
3. Okres realizacji projektu: 2025-01-01 do 2028-12-31.
4. Obszar realizacji projektu obejmuje: powiat świdnicki.
5. Organizacja działań w ramach projektu oraz zakres i poziom świadczonych usług uwzględnia w szczególności: wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa Uczestników projektu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.
6. Organizacja działań w ramach projektu oraz zakres i poziom świadczonych usług jest realizowana z zachowaniem zasady równości szans i niedyskryminacji w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, zasady równości szans kobiet i mężczyzn oraz zasady zrównoważonego rozwoju.

§ 2

Słownik pojęć:

Projekt – oznacza projekt pn. **„STREFA WSPARCIA RODZINY”**.

Realizator Projektu – oznacza Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku, z siedzibą przy ul. Kolejowej 5, 21-040 Świdnik;

Biuro Projektu – oznacza siedzibę OIK Świdnik przy ul. Kolejowej 5, 21-040 Świdnik;

Kandydat do Projektu – oznacza osobę aplikującą do udziału w Projekcie.

Uczestnik Projektu (UP) – oznacza osobę zakwalifikowaną do udziału w projekcie.

Osoba z niepełnosprawnością – osoba niepełnosprawna w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2024r. poz.44), a także osoba z zaburzeniami psychicznymi, w rozumieniu ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2022r. poz. 2123 ze zm.).

Regulamin - Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie pn. **„STREFA WSPARCIA RODZINY”**

§ 3

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji oraz uczestnictwa w projekcie **„STREFA WSPARCIA RODZINY”**, zwanym dalej projektem, w powiecie świdnickim w zakresie zadań realizowanych przez OIK w Świdniku.
2. W ramach projektu zaplanowano, m.in. następujące **formy wsparcia**:
 - 1) Szkolenie dla rodziców przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze: 9 szkoleń/rok x 2 godz.;
 - 2) Grupę rozwojową (1/rok) podnoszącą kompetencje rodzicielskie- prowadzoną przez psychologa -30h rok, średnio dla 10 rodziców w grupie;
 - 3) Punkt poradnictwa specjalistycznego dla rodzin (poradnictwo prawne, psychologiczne, lekarza psychiatry w zależności od potrzeb);
 - 4) Trening umiejętności społ. oraz trening zastępowania agresji dla dzieci i młodzieży - 2 grupy wiekowe - 2x30 godzin/rok spotkania;



- 5) Grupę wsparcia dla os. doświadczających przemocy 30h/rok - 1 grupa, średnio 8 uczestników w grupie;
 - 6) Warsztaty grupowe dla dzieci doświadczających i zagrożonych przemocą - 3 grupy x 30 h na rok;
 - 7) Poradnictwo specjalistyczne indywidualne dla osób doświadczających przemocy, w zależności od potrzeb dyżury psycholog, prawnik 1-2 h w tygodniu przez 10 miesięcy w roku
 - 8) Szkolenia przedstawicieli instytucji i org. realizujących zadania w zakresie przemocy w Powiecie Świdnickim- 8 godz. rok (2 spotkania w roku x 4 godz.);
 - 9) Wydanie broszury dotyczącej przemocy;
 - 10) Szkolenia dla rodziców zastępczych - śr.10 os w grupie -4 szkolenia po 2 h w roku = 8 h/rok;
 - 11) Grupę wsparcia dla rodzin zastępczych- 4 spotkania/rok po 2 h = 8h rok;
 - 12) Zajęcia terapeutyczne dla dzieci/młodzieży- trening umiejętności społ. oraz trening zastępowania agresji-2 grupy po 30h rok;
 - 13) Korepetycje szkolne dla dzieci z rodzin zastępczych (z dojazdem 10 os x 36 godz rok=360 godz rok;
 - 14) Trening szybkiego czytania/efektywnej nauki 1 grupa w roku śr.10-12 os. x 20 godzin;
 - 15) Zajęcia językowe dla dzieci z rodzin zastępczych(język ang.) 2 grupy rok - śr. raz w tyg. po 2 h x 9 mc rok;
 - 16) Wyjazdy szkoleniowo-terapeutyczne 5-dniowe dla rodzin zastępczych dla 85 os, w tym 50 dzieci;
 - 17) Organizacje półkolonii dla dzieci z rodzin zastępczych (10 dni wakacyjnych, 8 godzin dziennie);
 - 18) Organizacje pikniku z okazji dnia rodzicielstwa zastępczego z powiatu świdnickiego i kandydatów na rodziny a także osób wpierających w pracy – dla 100 osób;
 - 19) Szkolenie dla kandydatów na rodziny zastępcze wg. programu MRPiPS- 2 szkolenia/50 h;
 - 20) Szkolenia dla koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej, specjalisty pracy z rodziną oraz psychologów - 1 szkolenie 8 godz. w roku;
 - 21) Superwizję dla koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej, specjalisty pracy z rodziną oraz psychologów (4 spotkania w roku po 4 godziny) dla 8 osób;
 - 22) Wizyty studyjna dla koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej, specjalisty pracy z rodziną i psychologów- 1 w roku, dla 8 osób x 2 dni;
 - 23) Wizytę studyjną pokazującą dobre praktyki w zakresie współpracy instytucji pomoc. (gmina-powiat)-1 w roku - 15 osób -2 dni;
 - 24) Przygotowanie i dystrybucja materiałów informacyjnych o rodzicielstwie zastępczym w celu pozyskania kandydatów na rodziców zastępczych 500 sztuk/rok.
 - 25) Pokrycie kosztów pobytu w mieszkaniu treningowym dla osoby usamodzielniającej się przez okres trwania projektu;
 - 26) Zajęcia usamodzielniające prowadzone w mieszkaniu treningowym- opiekun mieszkania średnio 3 godz dziennie przez 7 dni w tygodniu oraz zajęcia specjalistyczne uzależnione od potrzeb wychowanka (trening usamodzielniania ok.2 godz. w tygodniu, łącznie 23 godz. w tygodniu,;
 - 27) Poradnictwo zawodowe dla usamodzielniających się wychowanków pieczy zastępczej z terenu powiatu świdnickiego – 25 godzin w każdym roku dla średnio 5 wychowanków pieczy zastępczej w powiecie świdnickim;
3. Usługi wsparcia rodziny i pieczy zastępczej realizowane w ramach projektu skierowane są do następujących grup:
- 1) dzieci i młodzież zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym w szczególności z rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze (osób 210, dziewczyn 105 chłopców 105)
 - 2) rodzice lub opiekunowie faktyczni dzieci w rodzinach z problemami opiekuńczo wychowawczymi oraz w rodzinach zastępczych (390 os.,312K i 78M)
 - 3) osoby zagrożone/doświadczające przemocy, w tym w rodzinie i ich otoczenie (132 os, 106 K i 26M);
 - 4) kandydaci do pełnienia funkcji w ramach pieczy zastępczej-6 os.
 - 5) osoby usamodzielniane i opuszczające pieczę 4 os
 - 6) instytucje prowadzące pracę z rodziną i ich pracownicy oraz os. korzystające ze wsparcia tych instytucji (15 podmiotów w ramach sieci współpracy w PŚ).
4. Udział w projekcie jest bezpłatny.
5. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku jako realizator projektu w powiecie świdnickim realizuje wybrane formy wsparcia określone w ust. 2, określone we wniosku o dofinansowanie projektu.
6. Uczestnicy projektu nie mogą korzystać z takich samych form wsparcia jednocześnie w innym projekcie współfinansowanym przez Europejski Fundusz Społeczny Plus.



§ 4

Zasady rekrutacji

1. Rekrutacja ma charakter otwarty i odbywać się będzie z uwzględnieniem zasady równych szans. Organizator zakłada równy dostęp do projektu zarówno kobiet, mężczyzn oraz osób z niepełnosprawnościami znajdujących się w grupie potencjalnych uczestników projektu.
2. Kandydaci, przed złożeniem formularza zgłoszeniowego, mają obowiązek zapoznać się z niniejszym regulaminem.
3. Rekrutacja prowadzona będzie w sposób ciągły w kolejnych latach realizacji projektu do zrekrutowania pełnej grupy.
4. Proces rekrutacji poprzedzony zostanie zamieszczeniem ogłoszeń na stronie internetowej OIK Świdnik, a także innych dozwolonych, ogólnodostępnych miejscach publicznych, w tym m.in. w urzędach miast i gmin, w ośrodkach pomocy społecznej, szkołach na terenie powiatu.
5. Osoby zgłaszające się do udziału w projekcie oraz zakwalifikowane do uczestnictwa w projekcie, zobowiązane będą do wypełnienia, podpisania i przedłożenia następujących dokumentów:
 - 1) wypełnionego formularza zgłoszeniowego wraz z danymi uczestnika,
 - 2) oświadczenia uczestnika projektu (w zakresie ochrony danych osobowych),
 - 3) oświadczenia uczestnika projektu o spełnianiu warunków uczestnictwa w projekcie,
 - 4) innych dokumentów niezbędnych do potwierdzenia kwalifikowalności uczestników projektu, w tym określonych w § 5 ust. 2 pkt 1 Regulaminu.
6. W przypadku osób małoletnich dokumenty, o których mowa w ust. 5 składa i podpisuje osoba sprawująca opiekę.
8. Osoby zainteresowane uczestnictwem w projekcie mogą składać formularz zgłoszeniowy wraz z wymaganymi dokumentami określonymi w ust. 5 osobiście w OIK w Świdniku lub przysyłać pocztą tradycyjną lub elektroniczną na adres e-mail: kancelaria@oikswidnik.pl lub elzbieta.niedzwiedz@oikswidnik.pl. Dokumenty muszą być wypełnione czytelnie, podpisane w odpowiednich miejscach, opatrzone datą i podpisem kandydata lub w przypadku osób małoletnich opiekunów prawnych.
9. Złożone dokumenty będą weryfikowane pod względem formalnym (kandydaci będą niezwłocznie informowani o ewentualnej konieczności poprawienia lub uzupełnienia dokumentów).
10. OIK w Świdniku będzie przetwarzał i wykorzystywał zebrane dane w związku z realizacją danej formy wsparcia w projekcie oraz w celach monitoringu, sprawozdawczości i ewaluacji.
11. Uczestnik przekazuje dane osobowe dobrowolnie, aczkolwiek odmowa podania danych osobowych uniemożliwia udział uczestnika w projekcie.
12. OIK w Świdniku zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia naboru w momencie zrekrutowania zakładanej liczby uczestników danej formy wsparcia.
13. Jeśli liczba osób kwalifikujących się do projektu będzie większa od liczby przewidzianych miejsc zostanie utworzona lista rezerwowa.
14. Osoby ostatecznie zakwalifikowane do udziału w projekcie zostaną niezwłocznie o tym poinformowane mailowo/telefonicznie przez OIK w Świdniku.

§ 5

Kryteria rekrutacji

1. Wyboru uczestników projektu, na podstawie analizy dokumentów rekrutacyjnych do poszczególnych działań dokonuje OIK w Świdniku.
2. Przy rekrutacji zostaną zastosowane następujące kryteria:

Do uczestnictwa w projekcie kwalifikowane będą osoby zgodnie z grupą docelową określoną w Regulaminie wyboru projektów do dofinansowania w sposób konkurencyjny w ramach naboru nr FELU.08.08-IZ.00-001/24 spełniające kryteria kwalifikowalności. Są to osoby mieszkające w rozumieniu Kodeksu cywilnego lub pracujące, lub uczące się na terenie województwa lubelskiego, zgodnie z wymogami określonymi w Wytycznych dotyczących kwalifikowalności wydatków na lata 2021 - 2027, rozdział 4, pkt 2. Warunkiem kwalifikowalności uczestnika projektu będzie spełnienie przez niego, m. in. podstawowego kryterium uprawniającego do udziału w projekcie, tj. zamieszkania/pracy/nauki uczestnika projektu na obszarze województwa lubelskiego, co będzie potwierdzone oświadczeniem kandydata- załącznik nr 1 Formularz zgłoszeniowy.

 - 1) **Kryteria związane ze specyfiką grup docelowych** weryfikujące przynależność do grup docelowych projektu:
 - a) dzieci i młodzież zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, w szczególności z rodzin przeżywających trudności opiekuńczo-wychowawcze oraz ich rodzice lub opiekunowie faktyczni dzieci w rodzinach z problemami



opiekuńczo wychowawczymi oraz w rodzinach zastępczych - weryfikacja na podstawie dokumentów z instytucji pomocowych lub edukacyjnych potwierdzających potrzebę wsparcia, karta zgłoszenia lub karta klienta OIK lub zaświadczenie innej instytucji o korzystaniu z pomocy lub wywiad środowiskowy, a w przypadku jeśli nie jest to możliwe – oświadczenia uczestnika projektu lub jego opiekuna prawnego.

b) osoby zagrożone przemocą/doświadczające przemoc, w tym w rodzinie i ich otoczenie – weryfikacja na podstawie zaświadczenia o rozpoczęciu procedury „niebieskiej karty” w rodzinie uczestnika projektu lub zaświadczenia z innej instytucji poświadczającego potrzebę wsparcia osoby ze względu na sytuację rodzinną, przemoc domową lub wywiad środowiskowy lub zaświadczenie OIK lub innej instytucji o korzystaniu z pomocy, a w przypadku braku możliwości pozyskania powyższych - oświadczenie uczestnika projektu lub jego opiekuna prawnego.

c) kandydaci do pełnienia funkcji w ramach pieczy zastępczej – weryfikacja na podstawie wniosku kandydata o ustanowienie rodziny zastępczą lub skierowania wystawionego przez organizatora rodzinnej pieczy zastępczej na szkolenie lub zaświadczenie o ukończeniu szkolenia, decyzji sądu o ustanowieniu tymczasową rodziną zastępczą, a w przypadku braku możliwości pozyskania ww. – oświadczenie kandydata.

d) osoby usamodzielniane i opuszczające pieczę - weryfikacja na podstawie informacji/zaświadczenia z odpowiedniej instytucji, np. placówki opiekuńczo-wychowawczej, powiatowego centrum pomocy rodzinie, organizatora rodzinnej pieczy zastępczej dotyczące rozpoczęcia procesu usamodzielnienia lub opuszczenia pieczy zastępczej lub indywidualny program usamodzielnienia.

e) instytucje prowadzące pracę z rodziną i ich pracownicy – w przypadku pracowników - zaświadczenie o zatrudnieniu w instytucjach zajmujących się wsparciem rodziny.

2) Kryteria premiujące - Kryteria dodatkowo punktowane (przy tej samej liczbie punktów decyduje kolejność zgłoszeń)

1) Osoby z rodzin, w których jest założona Niebieska Karta +5 PKT – weryfikacja na podstawie zaświadczenia/oświadczenia kandydata o rozpoczęciu procedury „niebieskiej karty” w rodzinie;

2) Osoby z rodzin, w których wprowadzono nadzór kuratora +4 PKT – weryfikacja na podstawie postanowienia/orzeczenia sądu lub oświadczenia uczestnika;

3) Kierowane do projektu przez ośrodki pomocy społecznej z terenu powiatu oraz Centrum Usług Społecznych w Świdniku +3 PKT - skierowanie- z ww. instytucji.

3. Rekrutacja przebiegać będzie w następujących etapach:

1) Kryteria formalne uczestnictwa w projekcie:

Ustalono następujące kryteria formalne:

- formularz zgłoszeniowy został złożony na odpowiednim wzorze i zawiera wszystkie strony,
- wszystkie wymagane punkty formularza zostały wypełnione,
- formularz oraz oświadczenia zostały podpisane przez Kandydata do Projektu lub Opiekuna Prawnego Kandydata,
- do formularza dołączono wszystkie niezbędne załączniki,
- załączone kopie dokumentów opatrzone są datą, podpisem oraz klauzulą „za zgodność z oryginałem”.

Kryterium dostępu:

- zamieszkanie/ zatrudnienie/nauka na terenie woj. Lubelskiego (spełnia – nie spełnia)

2) Etap oceny merytorycznej (przynależność do grupy docelowej projektu)

Ustalono następujące kryteria:

- przynależność do grupy docelowej 0-1

Ustalono następujące Kryteria premiujące:

- Osoby z rodzin, w których jest założona Niebieska Karta +5 PKT
- Osoby z rodzin, w których wprowadzono nadzór kuratora +4 PKT
- Osoby kierowane do projektu przez ośrodki pomocy społecznej, CUS + 3 PKT

Punkty o których mowa powyżej sumują się.

3) Etap kwalifikacji Kandydatów do udziału w Projekcie.

Na podstawie przeprowadzonej oceny Komisja Rekrutacyjna sporządzi listy Uczestników Projektu (listy osób zakwalifikowanych, listy rezerwowe oraz listy osób niezakwalifikowanych).

4. Przy spełnieniu powyższych kryteriów decyduje suma punktów uzyskanych na podstawie kryteriów opisanych szczegółowo powyżej. W przypadku jednakowej ilości punktów decyduje data zgłoszenia do Projektu.

5. Wypełnienie Formularza rekrutacyjnego nie jest jednoznaczne z zakwalifikowaniem Kandydata do udziału w Projekcie.

6. Złożone dokumenty rekrutacyjne nie podlegają zwrotowi.



§ 6

Prawa i obowiązki uczestnika projektu

1. Każdy uczestnik ma prawo do:

- 1) nieodpłatnego udziału w projekcie,
- 2) zgłaszania uwag i oceny działań, na które został zakwalifikowany,
- 3) rezygnacji z udziału w projekcie w formie pisemnego oświadczenia wyłącznie z ważnych przyczyn, niezależnych od uczestnika (wyjątek: zdarzenia losowe, choroby itp.), jednakże nie później niż na 2 dni przed rozpoczęciem wsparcia, na które został zakwalifikowany.

W przypadku rezygnacji uczestnika z wybranej formy wsparcia OIK w Świdniku kwalifikuje do projektu kolejną osobę z listy rezerwowej.

2. Do obowiązków uczestnika projektu należy:

- 1) wypełnienie i złożenie dokumentacji projektowej,
- 2) udzielenie niezbędnych danych osobowych zbieranych na potrzeby realizacji projektu wraz ze zgodą na ich przetwarzanie,
- 3) obecność na zajęciach w pełnym wymiarze godzin dydaktycznych,
- 4) podpisywanie listy obecności, odbioru materiałów szkoleniowych, itp.,
- 5) wypełnienie ankiety ewaluacyjnej,
- 6) regularne, aktywne, punktualne uczestnictwo w wybranych formach wsparcia,
- 7) wykonywanie zadań powierzonych przez trenerów/specjalistów.

3. W związku z udziałem w projekcie „STREFA WSPARCIA RODZINY”, uczestnik może wyrazić zgodę na wykorzystanie swojego wizerunku do celów związanych z promocją ww. projektu.

Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, iż fotografie, filmy lub nagrania wykonywane podczas działań, w których osoby będą uczestniczyć mogą zostać umieszczone w materiałach promocyjnych, profilach mediów społecznościowych i stronach internetowych beneficjenta projektu, którym jest Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku.

§ 7

Ochrona danych osobowych i poufność

1. Każdy uczestnik projektu zobowiązany jest do złożenia oświadczenia, w którym wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie na potrzeby prowadzonej rekrutacji i realizacji projektu, w tym zarządzania, kontroli audytu, ewaluacji, sprawozdawczości i raportowania w ramach RPO WL 2021-2027.
2. Podanie danych jest dobrowolne, aczkolwiek odmowa podpisania ww. oświadczenia jest równoznaczna z brakiem możliwości udzielenia wsparcia w ramach projektu.
3. Realizator jest administratorem danych w rozumieniu art. 4 pkt 7 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. 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) w stosunku do danych osobowych przetwarzanych w celu realizacji swoich zadań wynikających z Projektu.

§ 8

Zasady monitoringu i ewaluacji

1. Wszyscy UP mają obowiązek rzetelnego wypełniania wszelkich dokumentów monitoringowych i ewaluacyjnych dostarczonych przez realizatora.
2. UP zobowiązani są do udziału w badaniach ewaluacyjnych prowadzonych przez realizatora projektu oraz podmioty zewnętrzne.
3. UP zobowiązuje się podać Realizatorowi dane, które wymagane są do wprowadzenia ich do Centralnego Systemu Teleinformatycznego (CST 2021), w którym będą przetwarzane dane osobowe Uczestnika Projektu. Zakres danych Uczestników Projektu gromadzonych w CST 2021 został określony w Załączniku nr 1 pn. „Zakres danych nt. uczestników projektów współfinansowanych z EFS+ oraz podmiotów obejmowanych wsparciem gromadzonych w CST2021” do Wytocznych dotyczących monitorowania postępu rzeczowego



realizacji programów na lata 2021-2027” wydanych przez Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej 12 października 2022r.

§ 9

Postanowienia końcowe

1. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w niniejszym regulaminie.
2. W przypadku decyzji instytucji nadrzędnej odnośnie zaprzestania realizacji projektu, OIK w Świdniku zastrzega sobie prawo skrócenia okresu realizacji projektu.
3. Powyższy Regulamin uczestnictwa obowiązuje w okresie realizacji projektu.
4. W sprawach nieuregulowanych w niniejszych zasadach decyzje podejmuje Realizator Projektu.

Załączniki:

- 1) Załącznik nr 1 - formularz zgłoszeniowy z oświadczeniem o spełnianiu kryteriów uczestnictwa w projekcie.
- 2) Załącznik nr 2 - oświadczenie uczestnika projektu (w zakresie ochrony danych osobowych),
- 3) Załącznik nr 3 - oświadczenia uczestnika projektu o spełnianiu kryteriów premiujących.

KIEROWNIK
Ośrodka Interwencji Kryzysowej
w Świdniku


Małgorzata Mądry