



REGULAMIN KLUBU SENIORA

utworzonego i funkcjonującego w ramach projektu objętego grantem
„W ZIELONE GRAMY”

§ 1 Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa warunki uczestnictwa w okresie 01.08.2025 r. do 31.03.2026 r. w projekcie objętym grantem pt. „ZIELONE GRAMY”
2. Projekt objęty grantem, o którym mowa w pkt. 1, realizowany jest przez spółkę Map-Press s.c. Małgorzata Nadrowska-Kuśmierek i Artur Kuśmierek – zwaną dalej grantobiorcą – w ramach projektu grantowego „Srebrna Dolina Noteci” i został dofinansowany przez Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Krajny i Pałuk” ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Działania 7.4 programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027.
3. Celem projektu objętego grantem jest „Aktywizacja i integracja społeczna osób starszych zamieszkujących na obszarze LSR”.
4. W ramach projektu objętego grantem utworzony został **klub seniora**¹, który funkcjonuje w oparciu o niniejszy regulamin oraz zapisy Standardu klubów seniora uchwalonego przez Zarząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego.
5. Celem utworzonego klubu seniora jest podniesienie aktywności społecznej, kulturalnej i fizycznej osób starszych narażonych na marginalizację społeczną.
6. Klub seniora funkcjonuje w okresie realizacji projektu objętego grantem, o którym mowa w pkt.1.
7. Siedziba klubu seniora zlokalizowana jest w WDK Ślesin pod adresem ul. Strażacka 2.
8. Klub seniora utworzony w ramach projektu objętego grantem jest miejscem przyjaznym seniorom, dającym poczucie bezpieczeństwa i lokalnej wspólnoty, z empatyczną i kompetentną kadrą. Klub tworzy przestrzeń, w której jest miejsce na wymianę doświadczeń i pomysłów na spędzanie wolnego czasu.
9. W klubie seniora każdy ma równe prawo do wypowiedzi, decyzje podejmowane są wspólnie, a relacje opierają się na wzajemnym szacunku i tolerancji.
10. Udział w projekcie objętym grantem, a tym samym we wszystkich formach wsparcia oferowanych w ramach klubu seniora, jest **bezpłatny**.
11. Dla sprawnego funkcjonowania klubu seniora, aby umożliwić prawidłową realizację zajęć oraz komfortowe przebywanie w pomieszczeniach klubu osób starszych przewidziano zakup wyposażenia w postaci:

¹ Klub ten nie jest ośrodkiem wsparcia, o którym mowa w Ustawie z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej.



- gier planszowych
- dzbanka filtrującego wodę
- ekranu do prezentacji
- monitora
- kijków do NW
- drobnych sprzętów do prowadzenia zajęć plastycznych oraz innych w zależności od zgłoszonych potrzeb i możliwości.

§ 2 Uczestnicy klubu seniora

1. Odbiorcami wsparcia w ramach utworzonego klubu seniora są osoby starsze, tj. **osoby po 60 roku życia**, zamieszkujące na obszarze powiatu nakielskiego (gminy: Kcynia, Mrocza, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin).
2. Ze wsparcia w klubie seniora wyłączone są osoby będące uczestnikami dziennych domów pomocy i innych ośrodków wsparcia dziennego przewidzianych w ustawie o pomocy społecznej.
3. Jedna osoba może być uczestnikiem tylko jednego projektu objętego grantem w ramach projektu grantowego LGD nr FEKP.07.04-IZ.00-0005/24 pt. „Srebrna Dolina Noteci” realizującego Lokalną Strategię Rozwoju dla obszaru powiatu nakielskiego na lata 2023-2029 „Człowiek siłą Doliny Noteci”.
4. Minimalna liczba uczestników klubu seniora to 13 osób.
5. Kryteria preferencyjne udziału w projekcie: a) miejsce zamieszkania uczestnika – weryfikowane na podstawie wystawionych na uczestnika i jego adres zamieszkania dokumentów zobowiązaniowych np. kserokopie decyzji w sprawie wymiaru podatku od nieruchomości, kopie rachunków lub faktur za media, ścieki, odpady komunalne lub inne równoważne dokumenty, np. umowa najmu, karta pobytu (w uzasadnionych przypadkach, za zgodą IZ – oświadczenie):
 - zamieszkiwanie sołectwa, na terenie którego zlokalizowany będzie klub seniora (gdzie będą odbywać się zajęcia stacjonarne w ramach projektu) – 5 pkt;
 - zamieszkiwanie innego sołectwa niż to, na terenie którego zlokalizowany będzie klub seniora (gdzie będą odbywać się zajęcia stacjonarne w ramach projektu) – 2 pkt.
 - zamieszkiwanie na terenie miast, z obszaru powiatu nakielskiego – 0 pkt.O przyjęciu do projektu będzie decydowało spełnienie przez uczestnika kryteriów dostępowych, liczba uzyskanych punktów w ramach kryteriów punktowych, a w sytuacji równej liczby punktów: kolejność zgłoszeń.

§ 3 Zadania i oferta klubu seniora



1. W klubie seniora przewidziano **wsparcie osób starszych** w następujących obszarach tematycznych:
 - a. aktywność obywatelska;
 - b. kultura fizyczna;
 - c. zdrowie²;
 - d. bezpieczeństwo;
 - e. kreatywność i rozwój zainteresowań;
 - f. nabywanie nowych umiejętności;
 - g. udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę;
 - h. wsparcie psychologiczne;co świadczy o kompleksowości wsparcia oferowanego uczestnikom.
2. Wśród zadań zaplanowanych do realizacji w klubie seniora znajdują się:
 - a. Blok Zdrowego Odżywiania, czyli seniorze żyj do setki w dobrostanie – w ramach bloku zarówno zajęcia teoretyczne jak i praktyczne
Liczba godzin wsparcia: 18 godzin. 6 godzin warsztatów kulinarnych (2 spotkania po 3 godziny) oraz 12 godzin zajęć o zdrowym stylu życia (6 spotkań x 2 godziny).
 - b. Blok aktywności fizycznej i radzenia sobie ze stresem - joga dla seniorów, spacer z kijkami.
Liczba godzin wsparcia: zajęcia z nordic walking – 20 godzin (10 spotkań x 2 godziny) zajęcia jogi 40 godzin (20 spotkań x 2 godziny). Łącznie blok aktywności fizycznej - 60 godzin.
 - c. Blok bezpieczeństwa - poprawa bezpieczeństwa osób dojrzałych w domu, na ulicy, w sieci
Liczba godzin wsparcia: 1 spotkanie x 2 godziny (spotkanie z policjantem)
2 spotkania x 2 godziny (zajęcia dot. bezpieczeństwa w sieci) = 4 godziny
Razem: 6 godzin.
 - d. Blok E-senior – smartfon od podstaw, selekcja informacji internetowych, e-obywatel i inne konta internetowe
Liczba godzin wsparcia: 4 spotkania po 2 godziny. Łącznie 8 godzin.
 - e. Blok wsparcia psychologiczno- pedagogicznego – warsztaty grupowe z psychologiem, treningi pamięci, piknik integracyjny, gry towarzyskie.
Liczba godzin wsparcia: warsztaty z psychologiem: 2 spotkania x 3 godziny + 1 spotkanie x 2 godziny = 8 godzin; zajęcia z pedagogiem: 10 spotkań x 2 godz. = 20 godzin. Razem: 28 godzin.
 - f. Blok kreatywności i rozwoju zainteresowań – w ramach bloku spotkania z podróżnikami oraz prace plastyczne z wykorzystaniem różnych technik.
Liczba godzin wsparcia: spotkania z podróżnikami "różny jest nasz świat": 4 spotkania x 2 godziny = 8 godzin zajęcia artystyczne "radość tworzenia": 20 spotkań x 2 godz. = 40 godzin. Razem: 48 godzin.
 - g. Blok integracji obywatelskiej – w jego ramach wieczorek taneczny oraz integracyjne warsztaty pieczenia i dekorowania pierników.

² Z wykluczeniem usług zdrowotnych w postaci diagnostyki i leczenia.



Liczba godzin wsparcia: wieczorek taneczny: 1 spotkanie x 5 godzin (w tym: 4 godziny z didżejem + 1 godzina prezentacji seniorów); zajęcia integracyjne: 1 spotkanie x 4 godziny. Razem: 9 godzin.

- h. Blok udziału w kulturze i uwalnianiu na sztukę – w ramach tego bloku wycieczka do Torunia. Zwiedzanie miasta z przewodnikiem, wizyta w Muzeum Żywego Piernika oraz obiad.

Liczba godzin wsparcia: 9 godzin.

Klub oferuje zatem elastyczną i zróżnicowaną ofertę zajęć, dopasowaną do zainteresowań, zdolności, predyspozycji, potrzeb i preferencji seniorów.

Zadania zaplanowane do realizacji w ramach klubu seniora, w tym ich merytoryczna zawartość, zostały skonsultowane z przedstawicielami grupy docelowej na etapie tworzenia projektu objętego grantem.

§ 4 Kadra klubu seniora

1. Za organizację zajęć i prowadzenie klubu seniora odpowiada kierownik klubu.
2. Kierownikiem w klubie seniora może być osoba, która posiada doświadczenie w pracy z tożsamą lub podobną grupą.
3. Kierownik klubu może równocześnie pełnić inną funkcję np. animatora.
4. Wymiar zaangażowania czasowego kierownika klubu jest adekwatny do liczby godzin działalności klubu w skali miesiąca.
5. Do obowiązków kierownika klubu należą m.in.:
 - a. opieka nad uczestnikami klubu seniora podczas wszystkich zajęć organizowanych w klubie,
 - b. umieszczanie w miejscu dostępnym dla uczestników klubu seniora harmonogramu działań klubu w ujęciu tygodniowym,
 - c. sporządzanie miesięcznych sprawozdań z działalności klubu seniora.
6. Kierownik zobowiązany jest także do bieżącego monitorowania potrzeb uczestników.
7. Na potrzeby prowadzenia zajęć specjalistycznych mogą zostać zatrudnieni wyłącznie specjaliści posiadający kwalifikacje odpowiednie do rodzaju zajęć (np. psycholog, terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta).
8. W szczególnych przypadkach, w związku z potrzebą zapewnienia równych szans uczestnictwa w działaniach klubu seniora osobom o specyficznych potrzebach, możliwe jest zatrudnienie dodatkowego opiekuna dla osoby potrzebującej wsparcia w codziennych czynnościach lub asystenta osoby z niepełnosprawnością.

§ 5 Zasady funkcjonowania klubu seniora

1. Klub seniora funkcjonuje zgodnie z harmonogramem działań klubu umieszczonym w miejscu dostępnym dla uczestników. O wszelkich zmianach



w harmonogramie zajęć uczestnicy mogą być informowani także osobiście, telefonicznie lub pocztą e-mail.

2. Godziny funkcjonowania klubu seniora są dostosowane do potrzeb i możliwości uczestnictwa w zajęciach osób starszych.
3. Na zajęciach cyklicznych wymagana jest **frekwencja na poziomie 70%** (do frekwencji wlicza się udokumentowaną nieobecność z powodu choroby uczestnika).
4. W warsztatach i zajęciach grupowych nie uczestniczy jednocześnie więcej niż 20 osób.
5. W klubie seniora zawsze jest obecna co najmniej 1 osoba z personelu np. kierownik klubu, która odpowiada za bezpieczeństwo uczestników w czasie trwania spotkań klubu seniora.
6. Klub seniora prowadzi dokumentację, na którą składają się m.in.:
 - a. listy obecności uczestników w ramach poszczególnych zajęć,
 - b. harmonogramy działań w ujęciu tygodniowym,
 - c. ewidencja czasu pracy kadry klubu,
 - d. miesięczne sprawozdania z działalności klubu sporządzane przez kierownika klubu,
 - e. dokumentacja zdjęciowa.

§ 6 Prawa i obowiązki uczestnika klubu seniora

1. Uczestnik ma prawo bezpłatnie uczestniczyć w zajęciach klubu zgodnie z formami wskazanymi w umowie uczestnictwa w projekcie.
2. Uczestnik ma prawo do korzystania z wyżywienia – drugiego śniadania (prowadzonego zgodnie z zasadami zdrowego żywienia) oferowanego w ramach spotkań klubu seniora.
3. Uczestnik ma prawo do bezpiecznego spędzania wolnego czasu w klubie seniora.
4. Uczestnik winien stosować się do zapisów niniejszego regulaminu oraz do poleceń wydawanych przez kierownika klubu i osoby prowadzące zajęcia.
5. Uczestnik zobowiązuje się do udziału w prowadzonych w ramach projektu objętego grantem zajęciach, akceptując terminy i miejsce, które wyznaczy grantobiorca.
6. Uczestnik powinien mieć przy sobie niezbędne rzeczy osobiste oraz odzież przystosowaną do organizowanych w danym dniu zajęć.
7. Uczestnik zobowiązany jest do punktualności i rzetelności oraz do przestrzegania obowiązujących norm społecznych.
8. Uczestnikom zabrania się:



- posiadania oraz spożywania wszelkich napojów alkoholowych, środków odurzających oraz wyrobów tytoniowych w miejscu realizacji zajęć w ramach klubu seniora;
 - wprowadzania na teren klubu seniora osób postronnych bez uprzedniej zgody kierownika klubu.
9. W przypadku naruszenia postanowień regulaminu uczestnik zostanie ukarany upomnieniem, a w ostatecznym przypadku wydany dyscyplinarnie z klubu seniora.
10. Uczestnik zobowiązany jest do informowania kierownika klubu o planowanych nieobecnościach, a w przypadku nieobecności spowodowanej chorobą do dostarczenia dokumentu potwierdzającego brak możliwości wzięcia udziału w zajęciach.
11. Uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania grantobiorcy o zamiarze rezygnacji z dalszego udziału w projekcie objętym grantem. Rezygnacja z udziału w projekcie w trakcie otrzymywania wsparcia jest możliwa w przypadku wystąpienia ważnych okoliczności, które uniemożliwiają uczestnikowi dalszy udział w projekcie. Rezygnacja z udziału powinna mieć formę pisemnego oświadczenia i zawierać powód rezygnacji.

§ 7 Wymogi lokalowe

1. Klub seniora jest usytuowany w miejscu dostępnym dla seniorów oraz jest przystosowany do potrzeb oraz możliwości osób z niepełnosprawnością zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027 stanowiącymi załącznik do Wytycznych dotyczących zasad równościowych w ramach funduszy unijnych na lata 2021-2027.
2. Liczba i wielkość pomieszczeń przeznaczonych na klub seniora odpowiada potrzebom wynikającym z liczby jego uczestników.

§ 8 Postanowienia końcowe

1. Grantobiorca zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu objętego grantem lub dokumentów programowych.
2. Wszelkie zmiany niniejszego regulaminu wymagają formy pisemnej.
3. W sprawach nieujętych w niniejszym regulaminem decyduje grantobiorca.
4. Kontakt do grantobiorcy, tj. Map-Press s.c. Biuro Badań Prasowych
Małgorzata Nadrowska-Kuśmierk i Artur Kuśmierk
 - a. adres biura projekt: WDK Ślesin, ul. Strażacka 2,
 - b. adres e-mail: kontakt@szczuplejemy.pl,
 - c. nr telefonu: 508 284 929.



Fundusze Europejskie
dla Kujaw i Pomorza

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Ślesin, dnia 01.08.2025
(miejscowość i data)

.....
(pieczęć i podpis grantobiorcy)