

Ogłoszenie o rekrutacji uczestników do projektu Klub Seniora „Zielono żyj”

Data publikacji ogłoszenia: 01.02.2026 r.

Map-Press s.c. Biuro Badań Prasowych Małgorzata Nadrowska-Kuśmierek i Artur Kuśmierek zaprasza seniorów z powiatu nakielskiego (gminy: Kcynia, Mroczka, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin) do udziału w projekcie objętym grantem pt. **Klub Seniora „Zielono żyj”** w ramach którego utworzony zostanie klub seniora dla osób 60+.

Klub seniora to przestrzeń tworzona z myślą o osobach starszych, w której jest miejsce na wymianę doświadczeń, aktywne spędzanie czasu wolnego, a także rozwój kulturalny i fizyczny seniorów.

Kto może zostać uczestnikiem projektu?

Osoby starsze, będące mieszkańcami obszarów wiejskich objętych LSR, tj. powiatu nakielskiego (gminy: Kcynia, Mroczka, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin).

Za osobę starszą należy rozumieć osobę, która ukończyła 60. rok życia.

Ze wsparcia w klubie seniora wyłączone są osoby będące uczestnikami dziennych domów pomocy i innych ośrodków wsparcia dziennego przewidzianych w ustawie o pomocy społecznej.

Do kiedy trwa rekrutacja uczestników?

Chęć udziału w projekcie, za pomocą „Formularza rekrutacji uczestników”, należy zgłosić do dnia 16.03.26 r. włącznie. Wypełniony i podpisany Formularz wraz z wymaganymi załącznikami należy dostarczyć do firmy Map-Press s.c. Biuro Badań Prasowych Małgorzata Nadrowska-Kuśmierek i Artur Kuśmierek na adres biura projektu WDK Ślesin, u. Strażacka 2.

- osobiście lub

- za pomocą operatora pocztowego lub

- elektronicznie na adres e-mail: kontakt@szczuplejemy.pl

O zachowaniu terminu decyduje data wpływu dokumentów do biura Map-Press s.c. „Formularz rekrutacji uczestników” można pobrać:

- w wersji elektronicznej z niniejszego artykułu (pliki do pobrania u dołu strony) lub

- w wersji papierowej w biurze projektu.

Kryteria udziału w projekcie:

a. Kryteria dostępne:

- **Kryterium 1**, tj. wszyscy mieszkańcy (**osoby starsze**) obszarów wiejskich objętych lokalną strategią rozwoju – oświadczenie uczestnika projektu (wiek uczestnika jest określany na podstawie daty urodzenia w momencie przystępowania do projektu – w tym celu uczestnik projektu powinien okazać grantobiorcy dokument tożsamości);



- **Kryterium 2, tj. zamieszkiwanie na obszarze LSR** – 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.

UWAGA: Jedna osoba może być uczestnikiem tylko jednego projektu objętego grantem w ramach projektu grantowego 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”. W sytuacji stwierdzenia przez LGD, że osoba uczestniczyła/uczestniczy w innym projekcie objętym grantem ze środków LSR, uczestnik taki uznany zostanie jako niekwalifikowalny. O przyjęciu do projektu będzie decydowało spełnienie przez uczestnika kryteriów dostępowych i kolejność zgłoszeń.

Planowana liczba uczestników projektu: 15 osób

Oferowane w ramach projektu formy wsparcia:

- **"Zdrowi i piękni 60+"** w ramach zadania zaplanowano spotkania: z lekarzem, dietetykiem, kosmetyczką, pedagogiem i wyjazd do Lawendowej Wioski. Razem 16 spotkań
- **"Czuj, czuj czuwaj 60+"** – warsztaty z pierwszej pomocy, warsztaty bezpieczeństwa, spotkanie z policjantem, prawnikiem, specjalistą IT. Razem 6 spotkań
- **"Sprawni i giętcy 60+"** – joga dla seniorów, spacer z kijkami, basen oraz Wieczorek Taneczny. Razem 19 spotkań.
- **"Spokojny umysł 60+"** w ramach zadania warsztaty grupowe z psychologiem. Razem 3 spotkania.
- **"Wrażliwi na sztukę 60+"** wyjazdy kulturalne do Bydgoszczy, Torunia, Brzózki oraz 2 spotkania z ludźmi kultury – wieczorki autorskie. Razem 5 spotkań.
- **"Kreatywni 60+"** w ramach tego zadania: klub gier, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia artystyczne. Razem 15 spotkań.

Na zajęciach cyklicznych wymagana jest frekwencja na poziomie 70% (do frekwencji wlicza się udokumentowaną nieobecność z powodu choroby uczestnika).

Korzyści z udziału w projekcie:

Udział w projekcie, to udział w wielu aktywnościach:



*tematyczny wieczorek taneczny – działanie integrujące, aktywizujące, sprzyjające budowaniu relacji społecznych i poprawie samopoczucia;

*spotkania autorskie – rozwijające zainteresowania literackie, wspierające dialog międzypokoleniowy i kontakt z kulturą;

*cykl zajęć tematycznych, obejmujący:

- unikatowe warsztaty z zakresu bezpieczeństwa (mienia, pierwsza pomoc, pomoc prawna, bezpieczeństwo w sytuacjach ekstremalnych: pożary, huragany, nawałne opady, blackout, wojna; bezpieczeństwo w sieci)
- zajęcia zdrowotne i edukacyjne (profilaktyka chorób cywilizacyjnych, diety senioralne, „dieta dla planety”, warsztaty urody, Lawendowa Wioska)
- warsztaty artystyczne (rękodzieło, plastyka)
- trzy wycieczki kulturalne (m.in. do Teatru Muzycznego w Toruniu, obiektu kultury w Bydgoszczy – w zależności od repertuaru, zwiedzanie murali w Brzózkach),
- zajęcia psychologiczno-pedagogiczne (radzenie sobie ze stresem, samotnością, wspomaganie pamięci)
- aktywności fizyczne (basen, nordic walking – spacery Pradoliną Toruńsko-Eberswaldzką).

Udział w projekcie pokaże, iż życie w każdym wieku może być zielone, a nie szare. Hasło "Zielono żyj" oznacza tu również: dbaj o siebie – ćwicz, walcz ze stresem, wspieraj pamięć, jedz tak, by nie szkodzić sobie ani planecie. „Zielone życie” nie oznacza bycia „zielonym” – czyli bezradnym wobec wyzwań współczesności. Dlatego projekt stawia również na edukację w zakresie bezpieczeństwa osobistego, ochrony mienia oraz zachowań w sytuacjach nadzwyczajnych, takich jak pożary, nawałnice czy wojna. Uczestnicy nabędą też praktyczne umiejętności w zakresie pierwszej pomocy i podstaw prawa.

Udział w projekcie objętym grantem, a tym samym w zajęciach klubu seniora, jest **bezpłatny**.

Termin realizacji projektu:

01.02.2026 r. do 30.11.2026 r.

Miejsce realizacji projektu: Wiejski Dom Kultury w Ślesinie, ul. Strażacka 2, 89-121 Ślesin. Klub będzie usytuowany w miejscu dostępnym dla seniorów i przystosowanym do potrzeb oraz możliwości osób z niepełnosprawnościami, w szczególności ruchowymi. W sytuacji wystąpienia innych specjalnych potrzeb istnieje możliwość skorzystania z usług dostępowych takich jak np.: tłumacz języka migowego, asystent osoby z niepełnosprawnością, materiały szkoleniowe w formie

dostępnej (np. elektronicznej z możliwością powiększenia druku lub odwrócenia kontrastu).

Spotkanie informacyjne dot. udziału w projekcie:

05.03.2026 r o godzinie 15:00 godzinie w WDK ul. Strażacka 2, 89-121 Ślesin.

Miejsce spotkania dostosowane jest do potrzeb osób z dysfunkcją ruchową. W przypadku wystąpienia innych potrzeb organizacyjnych, wynikających z niepełnosprawności, prosimy o podanie takiej informacji najpóźniej na 2 dni robocze przed terminem spotkania, w celu odpowiedniego przygotowania miejsca. Przed budynkiem znajdują się miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością. Do budynku i wszystkich jego pomieszczeń można wejść z psem asystującym i psem przewodnikiem.

Zachęcamy do udziału w projekcie!

Kontakt:

Map-Press s.c.

Klub Seniora „Zielono żyj”

WDK ul. Strażacka 2,

89-121 Ślesin

Biuro czynne: we wtorki i czwartki

adres e-mail: malgorzata.kusmierek@map-press.pl

nr telefonu: 508 284 929

Pliki do pobrania:

1. [Formularz rekrutacji uczestników.](#)

Cel projektu: Aktywizacja i integracja społeczna osób starszych zamieszkujących na obszarze LSR.

Całkowita wartość projektu: 103.345,90 zł

Kwota grantu (dofinansowania projektu): **98.145,90 zł**

Projekt objęty grantem **Klub Seniora „Zielono żyj”** został wybrany do realizacji przez Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Krajny i Pałuk”, będące lokalną grupą działania dla obszaru powiatu nakielskiego, i jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027.

Efekty/rezultaty projektu:

- całkowita liczba osób objętych wsparciem – 15 os.;
- liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 15 os.;



Fundusze Europejskie
dla Kujaw i Pomorza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

- liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu – 6 os.;
- liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw opiekuńczych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku – 1 szt.

#FunduszeEuropejskie #KrajnaPałuki