

## Ogłoszenie o rekrutacji uczestników do projektu W ZIELONE GRAMY

Data publikacji ogłoszenia: 01.08.2025

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. **W ZIELONE GRAMY**, 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 obszaru objętego 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 05.09.2025 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, ul. Strażacka 2.

- osobiście lub
- za pomocą operatora pocztowego lub
- elektronicznie na adres e-mail: [kontak@szczuplejemy.pl](mailto:kontak@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**) obszaru objętego 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.

• **Kryteria punktowe (preferencyjne):**

- zamieszkiwanie sołectwa, na terenie którego zlokalizowany będzie klub seniora – Ślesin (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.

**Planowana liczba uczestników projektu: 13 osób**

**Oferowane w ramach projektu formy wsparcia:**

- Blok Zdrowego Odżywiania, czyli seniorze żyj do setki w dobrostanie – w ramach bloku zarówno zajęcia teoretyczne jak i praktyczne – 8 spotkań
- Blok aktywności fizycznej i radzenia sobie ze stresem - joga dla seniorów, spacer z kijkami – łącznie – 10 spacerów z kijkami i 20 spotkań z jogą
- Blok bezpieczeństwa - poprawa bezpieczeństwa osób dojrzałych w domu, na ulicy, w sieci – łącznie 3 spotkania
- Blok E-senior – smartfon od podstaw, selekcja informacji internetowych, e-obywatel i inne konta internetowe – łącznie 4 spotkania
- Blok wsparcia psychologiczno- pedagogicznego – warsztaty grupowe z psychologiem, treningi pamięci, piknik integracyjny, gry towarzyskie – łącznie 13 spotkań
- Blok kreatywności i rozwoju zainteresowań – w ramach bloku spotkania z podróżnikami oraz prace plastyczne z wykorzystaniem różnych technik – łącznie 24 spotkania
- Blok integracji obywatelskiej – w jego ramach wieczorek taneczny oraz integracyjne warsztaty pieczenia i dekorowania pierników – łącznie 2 spotkania
- Blok udziału w kulturze i uwrażliwianiu na sztukę – w ramach tego bloku wycieczka do Torunia

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

### **Korzyści z udziału w projekcie:**

- Zajęcia z obszaru zdrowie pomogą usystematyzować i pogłębić zasady zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia dla lepszego i dłuższego życia w dobrostanie. Zajęcia będą miały charakter prelekcji, wykładów, jak i praktyczny w formie warsztatów, po to, by nabytą teoretyczną wiedzę przekształcić w nowe umiejętności.
- Zajęcia z obszaru kultury fizycznej - Joga i spacerzy z kijkami podniosą nie tylko sprawność fizyczną, ale także zwiększą elastyczność, poprawią koordynację ruchową, nastrój i kondycję psychiczną. Uczestnicy projektu wyposażeni zostaną w kije NW niezbędne do udziału w spacerach.
- Zajęcia z obszaru aktywności obywatelskiej – wspólne pierniczowanie i wieczorek taneczny – pomogą wzmocnić integrację międzypokoleniową, zapewnią wymianę doświadczeń, a tym samym zmniejszą izolację społeczną osób starszych. Zaprezentowanie nowych umiejętności, na tle życiowych doświadczeń, da seniorom poczucie celu, sprawczości i przynależności.
- Zajęcia z obszaru bezpieczeństwa pomogą seniorom z jednej strony lepiej i bezpieczniej poruszać się w świecie cyfrowym, uwrażliwią na zagrożenia świata cyfrowego, nauczą lepszej selekcji informacji, z drugiej pomogą zrozumieć zasady działania grup przestępczych, po to by, lepiej dbać o bezpieczeństwo własne i mienie.
- Zajęcia z obszaru nabywanie nowych umiejętności z zakresu wykorzystania nowych technologii. Pomogą lepiej wykorzystywać smartfon/komputer/tablet z zakresu np.: obróbki zdjęć, wykorzystania AI, zakładania kont (e-pacjent, m-obywatel, e-bankowości, inne). Nabywanie nowych umiejętności to także warsztaty kulinarne kreatywne i niesztaampowe, które pomogą rozwinąć sztukę kucharzenia.
- Wsparcie psychologiczne seniorów oraz ćwiczenia poprawiające pracę mózgu pozwolą lepiej zaakceptować nieuchronne zmiany związane z wiekiem, pomogą wrócić do równowagi emocjonalnej, umożliwią lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami. Jednocześnie ćwiczenia wspomagające pracę mózgu, pozwolą na lepsze, sprawniejsze i dłuższe funkcjonowanie w dobrostanie.
- Kreatywność i rozwój zainteresowań w ramach zadań z tego obszaru przewidziany jest cykl spotkań z podróżnikami oraz warsztaty „Radość tworzenia” podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznać i wypróbować różne techniki artystyczne i realizować własne pomysły i rozwijać kreatywność.
- W ramach uwrażliwiania na kulturę i sztukę uczestnicy wyjadą na wycieczkę do Torunia, gdzie zapoznają się ze średniowiecznym zespołem miejskim,

zwiedzą Muzeum Żywego Piernika. W ramach wycieczki przewidziany jest obiad.

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

**Termin realizacji projektu:** 01.08.2025 – 31.03.2026

**Miejsce realizacji projektu:** Wiejski Dom Kultury w Ślesinie, ul. Strażacka 2. 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 dostępnych 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:**

04.08.2025 r o 14:00 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:**

W ZIELONE GRAMY

WDK ul. Strażacka 2, 89-121 Ślesin

Czynne w czwartki od 15-17 (szczegółowy dane w miesięcznym harmonogramie)

adres e-mail: kontakt@szczuplejemy.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: 99.858 zł

**Kwota grantu** (dofinansowania projektu): **94.858 zł**

Projekt objęty grantem „W ZIELONE GRAMY” 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 – 13 os.;
- liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 13 os.;
- 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**