



REGULAMIN PROJEKTU

pt. Klub Seniora „Nasza Ostoja”

§ 1

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiotem Regulaminu jest projekt pt. **Klub Seniora „Nasza Ostoja”** zwany dalej „Projektem”. Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 - EFS+ Oś Priorytetowa 7 Fundusze Europejskie na rozwój lokalny. Projekt realizowany jest pod nadzorem Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenia „Partnerstwo dla Ziemi Kujawskiej” oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu. Wsparcie udzielane jest w ramach dofinansowania udzielonego przez Lokalną Grupę Działania Stowarzyszenie „Partnerstwo dla Ziemi Kujawskiej” w ramach projektu pt. „Wsparcie dzieci i młodzieży w ramach klubów młodzieżowych” nr projektu: UM_WR.433.3.215.2024.
2. Realizatorem Projektu pt. **Klub Seniora „Nasza Ostoja”** jest **Stowarzyszenie „Nasza Ostoja”** z siedzibą w Ceichocinku przy ul. Zdrojowej 54/6 , NIP 8911616968.

§ 2

CELE PROJEKTU

1. Celem projektu jest zwiększenie aktywności i integracji społecznej, kompetencji życiowych i cyfrowych 16 seniorów (w wieku powyżej 60 lat) z powiatu aleksandrowskiego w okresie od 01.09.2025 do 31.03.2026.
2. Ponadto w ramach projektu osiągnięte zostaną cele szczegółowe:
 - a) Integracja i aktywizacja społeczna 16 seniorów poprzez udział w warsztatach kreatywnych, Wigilii sąsiedzkiej do 31.03.2026.
 - b) Zainspirowanie 16 seniorów do aktywnego udziału w działaniach kulturalnych/krajoznawczych/społecznych poprzez udział w 4 wyjazdach kulturowych do Torunia do 31.03.2026.
 - c) Podniesienie sprawności zdrowotnej (psychiczno-fizycznej) 16 seniorów poprzez





udział w spotkaniach z psychologiem, zajęciach tanecznych, spotkaniach w zakresie zdrowego stylu życia do 31.03.2026.

- d) Podniesienie bezpieczeństwa cyfrowego i zmniejszenie wykluczenia cyfrowego wśród 16 seniorów poprzez udział w kursie bezpieczny Internet do 31.03.2026.

§ 3

REKRUTACJA DO PROJEKTU

1. Grupa docelowa: wsparcie w ramach projektu objętego grantem skierowane jest do min. 16 osób starszych, będących mieszkańcami obszaru objętego LSR, tj. powiatu aleksandrowskiego. Za osobę starszą należy rozumieć osobę, która ukończyła 60. rok życia. Ze wsparcia w klubie seniora wyłączone będą osoby będące uczestnikami dziennych domów pomocy i innych ośrodków wsparcia dziennego przewidzianych w ustawie o pomocy społecznej.
2. Kryteria rekrutacji:
 - a) Kryteria formalne
 - 1) Ukończone minimum 60 lat (weryfikacja na podstawie PESEL z dokumentem)
 - 2) Zamieszkanie na terenie LSR dla obszaru LGD Partnerstwo Dla Ziemi Kujawskiej (weryfikacja na podstawie Oświadczenia oraz dokumentu rozliczeniowego np. rachunek za prąd itp.)
 - 3) Udział w max. 1 projekcie w ramach danego naboru (weryfikacja na podstawie Oświadczenia uczestnika projektu)
 - 4) Brak udziału w zajęciach dziennych domów pomocy i innych ośrodków wsparcia (weryfikacja na podstawie Oświadczenia uczestnika projektu)
 - b) Kryteria premiujące
 - 1) Osoba wcześniej uczestnicząca w zajęciach Klubu seniora „Drzwi otwarte” prowadzonego przy Stowarzyszeniu Nasza Ostoja (weryfikacja na podstawie Oświadczenia uczestnika projektu) – 5 pkt

§ 4

FORMY WSPARCIA W PROJEKCIE

1. Zadanie 1 „Wsparcie psychologiczne”





- spotkania indywidualne dla 16 uczestników projektu z Psychologiem (śr. 3 godziny/uczestnika)
- spotkania indywidualne dla 16 uczestników projektu z Opiekunem Klubu (śr. 1 godzina/uczestnika)
- 2. Zadanie 2 „Zdrowie”
 - spotkania indywidualne dla 16 uczestników projektu w zakresie zdrowego stylu życia (śr. 3 godziny/uczestnika)
 - spotkania grupowe w zakresie zdrowego stylu życia (8 spotkań grupowych po 4 godziny)
- 3. Zadanie 3 „Kultura fizyczna”
 - spotkania grupowe w zakresie zdrowego stylu życia (6 spotkań grupowych po 2 godziny)
- 4. Zadanie 4 „Bezpieczeństwo i nabywanie umiejętności poruszania się w Internecie”
 - spotkania grupowe w zakresie zdrowego stylu życia (4 spotkania grupowe po 2 godziny)
- 5. Zadanie 5 „Udział w kulturze”
 - grupowe wyjazdy kulturowe do Torunia (4 wyjazdy grupowe po śr. 8 godzin), w ramach wyjazdów zagwarantowane zostanie m.in. transport, ubezpieczenie NNW, wyżywienie (poczęstunek, obiad), bilety wstępu do min. 2 atrakcji
- 6. Zadanie 6 „Kreatywność”
 - spotkania grupowe w zakresie kreatywności (6 spotkań grupowych po 6 godzin)
- 7. Zadanie 7 „Aktywność obywatelska”
 - Wigilia sąsiedzka: spotkanie będzie międzypokoleniowym działaniem edukacyjno-integracyjnym dla uczestników Klubu oraz mieszkańców. Spotkanie potrwa min. 4h. Wezmą w nim udział wszyscy uczestnicy (16 osób) oraz min. 24 osoby z grona mieszkańców powiatu aleksandrowskiego (w tym m.in. osoby w wieku poniżej 60 lat)

§ 5

PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW PROJEKTU

1. Prawa Uczestnika





- a) Korzystanie z pełnej oferty zajęć Klubu Seniora zgodnie z zapisami Umowy oraz innych dokumentów związanych z projektem,
 - b) Poszanowanie praw i godności osobistej,
 - c) Rozwijanie własnych zainteresowań,
2. Obowiązki Uczestnika
- a) Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest wypełnienie i podpisanie przez uczestnika: Umowy uczestnictwa w projekcie wraz z załącznikami (Regulamin projektu, Oświadczenie uczestnika Projektu, Formularz zgłoszeniowy,
 - b) Osobiste uczestnictwo w zaplanowanych zajęciach (z zachowaniem wymaganej frekwencji),
 - c) Wypełnianie dokumentów projektowych oraz udział w ewaluacji projektu poprzez wypełnianie ankiet ewaluacyjnych i innych niezbędnych dokumentów celem rozliczenia projektu przez Realizatora, zgodnie z wymaganiami LGD Stowarzyszenia Partnerstwo Dla Ziemi Kujawskiej,
 - d) Przestrzegania wszystkich przepisów wynikających z Umowy oraz innych dokumentów związanych z projektem,
 - e) Niezwłocznego zgłaszania wszystkich zmian zawartych w dokumentach rekrutacyjnych, w tym danych adresowych
 - f) Przestrzeganie zasad i bezpieczeństwa przebywania w siedzibie Klubu Seniora w tym m.in. kulturalne i zgodne z ogólnie przyjętymi zasadami i normami zachowanie się, utrzymanie w należyтым porządku pomieszczeń i wyposażenia Klubu oraz korzystanie z nich zgodnie z przeznaczeniem, przestrzeganie norm i zasad wzajemnego współżycia społecznego podczas uczestnictwa w działalności Klubu Seniora,

§ 6

ZAKOŃCZENIE I PRZERWANIE UDZIAŁU W PROJEKCIE

- 1. Zakończenie udziału w Projekcie
 - a) Projekt realizowany jest w okresie 01.09.2025-31.03.2026.
 - b) Wsparcie przewidziane dla Uczestnika w ramach Projektu udzielone zostanie w okresie jego realizacji. Po upływie terminu realizacji tj. 31.03.2026 nie ma





możliwości skorzystania ze wsparcia przewidzianego w Projekcie.

2. Przerwanie udziału w Projekcie:

Realizator może rozwiązać niniejszą Umowę w trybie natychmiastowym, w przypadku, gdy:

- Uczestnik pozostaje w zwłoce bądź uchyla się z wykonaniem obowiązków przewidzianych w niniejszej Umowie,
- Złożył nieprawdziwe oświadczenia,
- Narusza przepisy niniejszej Umowy oraz Regulaminu,
- Wystąpią okoliczności, które uniemożliwiają dalsze wykonywanie postanowień zawartych w niniejszej Umowie.

§ 7

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Beneficjent zastrzega sobie prawo wniesienia zmian do Regulaminu lub wprowadzenia dodatkowych postanowień.
2. Zmiany niniejszego Regulaminu dokonywane są w formie pisemnej i podawane do wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w biurze projektu (ul. Spółdzielcza 12b w Ciechocinku) i/lub stronie internetowej projektu (www.nasza-ostoja.pl).
3. W kwestiach nieujętych w niniejszym Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Beneficjent.
4. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Beneficjenta.
5. Regulamin wchodzi w życie z dniem 08.09.2025r.

.....

Data i podpis Uczestnika Projektu

