REGULAMIN KLUBU SENIORA

utworzonego i funkcjonującego w ramach projektu objętego grantem Klub Seniora "Równik z Seniorami"

§ 1 Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa warunki uczestnictwa w projekcie objętym grantem pt. Klub Seniora "Równik z Seniorami".
2. Projekt objęty grantem, o którym mowa w pkt. 1, realizowany jest przez Fundacją „Równik” – zwanego/zwaną dalej grantobiorcą – w ramach projektu grantowego „Trzy Doliny z Seniorami” i został dofinansowany przez Lokalną Grupę Działania „Trzy Doliny” 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 Łochowie, pod adresem ul. Liściasta 9.
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

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

starszych przewidziano zakup wyposażenia w postaci: materiały szkoleniowe (notatnik, długopis, teczka), laptop.

§ 2 Uczestnicy klubu seniora

1. Odbiorcami wsparcia w ramach utworzonego klubu seniora są osoby starsze, tj. **osoby po 60 roku życia**, zamieszkujące na obszarze gmin: Białe Błota, Nowa Wieś Wielka, Solec Kujawski, Sicienko, Dobrcz, Osielsko, Koronowo.
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 realizowany na podstawie umowy nr **UM.WR.433.3.281.2024** o dofinansowanie projektu grantowego **„TRZY DOLINY Z SENIORAMI”** w ramach Priorytetu 7 Fundusze Europejskie na Rozwój Lokalny: **Działania 07.04 Wspieranie integracji społecznej** programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027.
4. Minimalna liczba uczestników klubu seniora to 15 osób.

§ 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. zdrowie[2];
   d. bezpieczeństwo;
   e. nabywanie nowych umiejętności;
   f. udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę;
   g. wsparcie psychologiczne;

   co świadczy o kompleksowości wsparcia oferowanego uczestnikom.
2. Wśród zadań zaplanowanych do realizacji w klubie seniora znajdują się:
   a. Integracja z mieszkańcami z obszaru LSR po przez spotkanie okolicznościowe – w gronie seniorów – odbędzie się 1 spotkania otwarte tzw. „Dzień Synergii” trwające 4 godz.
   b. Zadanie „Trójpak dla zdrowia” obejmuje zajęcia grupowe dla 15 osób z obszaru „kultura fizyczna”. Służyć będzie poprawie aktywności fizycznej osób starszych i składać się będzie z 3 elementów:

[2] Z wykluczeniem usług zdrowotnych w postaci diagnostyki i leczenia.

a) Gimnastyka dla seniorów – dla wszystkich uczestników, mające na celu ich usprawnienie fizyczne. Planuje się różnorodne formy zajęć m.in. ćwiczenia ogólnousprawniające z wykorzystaniem kij gimnastycznych, woreczki gimnastyczne, piłki gimnastyczne (różne wielkości), inne w zależności od zgłoszonych potrzeb i możliwości. Liczba godzin wsparcia: 2 godz. x 5 spotkań, w sumie 10 godz.
b) Spacer z kijkami – dla wszystkich uczestników, mające na celu ich usprawnienie ruchowe. Planuje się wyjścia do Planuje się wyjścia do otwartych przestrzeni oraz miejsca uzgodnione z seniorami. Liczba godzin wsparcia: 2 godz. x 5 spotkań, w sumie 10 godz.
c) Zajęcia na Sali SI (zajęcia ruchowe) – dla wszystkich uczestników. Liczba godzin wsparcia: 2 godz. x 5 spotkań, w sumie 10 godz.

c. „Wyjazd prozdrowotny" obejmuje wyjazd grupowy dla 15 osób z obszaru „zdrowie". Planuje się wyjazd do Inowrocławia. Liczba godzin wsparcia: 8 godz.
d. Zadanie Warsztaty "Publiczne e-usługi" obejmuje zajęcia grupowe dla 15 osób z obszaru „bezpieczeństwo". Służyć będzie poprawie bezpieczeństwa osób starszych i składać się będzie z 5 elementów:
   a) Bezpieczne korzystanie z technologii teleinformacyjnej i Internetu,
   b) mobywatel - dokument tożsamości przyszłości,
   c) podatki.gov.pl,
   d) pacjent.gov.pl,
   e) profil zaufany.

   Liczba godzin wsparcia: 3 godz. x 5 spotkań, w sumie 15 godz.
e. Zadanie „Laboratorium Umysłu" obejmuje zajęcia grupowe dla 15 osób z obszaru „nabywanie nowych umiejętności". Służyć będzie nabywaniu nowych umiejętności osób starszych i składać się będzie z 3 elementów:
   a) szkolenie – smartfon od podstaw, nauka korzystania z aplikacji systemowych w smartfonie (kalendarz, budzik itp.), korzystanie z wifi, danych komórkowych, lokalizacji i innych, instalowanie aplikacji; Liczba godzin wsparcia: 3 godz. x 7 spotkań, w sumie 21 godz.
   b) fotografia smartfonem (edycja fotografii, instalowanie aplikacji do edycji zdjęć, edycja zdjęć przy użyciu jednej z aplikacji, wykorzystanie sztucznej inteligencji do edycji fotografii); Liczba godzin wsparcia: 3 godz. x 3 spotkań, w sumie 9 godz.
   c) nauka języka angielskiego z wykorzystaniem sztucznej inteligencji i przy użyciu smartfona; Liczba godzin wsparcia: 2 godz. x 10 spotkań, w sumie 20 godz.

f. Zadanie "Magia kultury" obejmuje zajęcia grupowe dla 15 osób z obszaru „Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę”. Zajęcia służyć będą rozwijaniu wrażliwość estetycznej, dostarczą niezapomnianych przeżyć emocjonalnych i pozwoli na oderwanie się od codzienności i składać się będzie z 1 wydarzenia – wyjazd do Gostycyna pow. tucholski; na pokaz tradycji weselnych z lat 30. XX wieku
Liczba godzin wsparcia: 7 godz. x 1 spotkanie, w sumie 7 godz.

g. Zadanie „Harmonia duszy i ciała” obejmuje zajęcia grupowe oraz indywidualne dla 15 osób z obszaru „wsparcie psychologiczne”. Służyć będzie kształtowaniu poczucia własnej wartości oraz umiejętności współdziałania i składać się będzie z 3 elementów:
   a) Spotkania indywidualne z psychologiem;
   Liczba godzin wsparcia: 4 spotkania x 1 godz., w sumie 4 godz. na 1 uczestnika.
   b) Warsztaty grupowe z psychologiem;
   Liczba godzin wsparcia: 3 godz. x 5 spotkań, w sumie 15 godz.
   c) Warsztaty grupowe zarządzania stresem i radzenie sobie z emocjami.
   Liczba godzin wsparcia: 3 godz. x 5 spotkań, w sumie 15 godz.

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

3. 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 15 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 (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 wydalony 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. Fundacja „Równik”:
   a) adres biura projektu: 86-065 Łochowo, ul. Liściasta 9;
   b) adres e-mail: biuro@rownik.org.pl,
   c) nr telefonu: 509 633 635.

…… ……

(miejscowość i data) (pieczęć i podpis grantobiorcy)