

## Ogłoszenie o rekrutacji uczestników do projektu

### „Srebrne Pokolenie w Centrum”

Data publikacji ogłoszenia: 01.02.2026 r.

Fundacja „Równik” zaprasza seniorów z powiatu nakielskiego (gminy: Kcynia, Mrocza, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin) do udziału w projekcie objętym grantem pt. „Srebrne Pokolenie w Centrum”, 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, Mrocza, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin), które ukończyły 60. rok życia.

#### Do kiedy trwa rekrutacja uczestników?

Chęć udziału w projekcie, za pomocą „Formularza rekrutacji uczestników”, należy zgłosić do dnia 28.02.2026 r. włącznie na adres biura projektu aleja Mickiewicza 3, 89-100 Nakło nad Notecią: osobiście, pocztą, na adres e-mail: [biuro@rownik.org.pl](mailto:biuro@rownik.org.pl).

#### 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.

### **Planowana liczba uczestników projektu: 15 osób**

#### **Oferowane w ramach projektu formy wsparcia:**

- a) Zadanie „Dzień Wzajemności” obejmuje zajęcia grupowe z obszaru „Aktywność obywatelska ( 1 spotkanie x 4 godz.),
- b) Zadanie „Vitalny Senior” obejmuje zajęcia grupowe z obszaru „kultura fizyczna” ( 15 spotkań x 2 godz.),
- c) Zadanie "Wyjazd prozdrowotny” obejmuje 2 wyjazd grupowe z obszaru „zdrowie” ( 2 spotkania x 10 godz.),
- d) Zadanie „Bezpieczni w domu i w ruchu” obejmuje zajęcia grupowe z obszaru „bezpieczeństwo” ( 4 spotkania x 3 godz. oraz 1 spotkanie x 4 godz.),
- e) Zadanie " Sztuka w Akcji" obejmuje zajęcia grupowe z obszaru „udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę” (1 spotkanie x 5 godz. oraz 2 spotkania x 2 godz.),
- f) Zadanie „Wewnętrzny kompas” obejmuje zajęcia grupowe oraz indywidualne z obszaru „wsparcie psychologiczne”( indywidualne 4 spotkania x 1 godz., 6 spotkań x 5 godz.).

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

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

Każdy uczestnik projektu (senior) otrzyma na własność zestaw składający się z: bidonu na wodę, plecaka lub torby na ramię, ręcznika szybkoschnącego, alarmu osobistego w formie breloka z syreną, breloka z numerami ICE oraz materiałów szkoleniowych.

**„Dzień Wzajemności”** Wydarzenie to będzie stanowiło wyjątkową okazję do integracji seniorów z mieszkańcami powiatu, co będzie sprzyjać wzajemnemu poznaniu się i inicjowaniu sąsiedzkiej pomocy. Jako uczestnik zyskasz poczucie przynależności do lokalnej społeczności, aktywnie spędzając czas podczas gier, zabaw z animatorem i spotkań przyprawie muzycznej.

**„Vitalny Senior”** Regularna aktywność fizyczna podczas gry w bule oraz zajęć na basenie pomoże Ci utrzymać sprawność ruchową i poprawi ogólny stan zdrowia. Warsztaty mindfulness prowadzone przez psychologa dostarczą praktycznych narzędzi do osiągnięcia wewnętrznego spokoju, równowagi i bardziej świadomego życia.

**Wyjazd prozdrowotny** Wycieczki do plantacji lawendy i hodowli alpaka będą naturalnymi formami terapii, które skutecznie zredukują stres, poprawią nastrój oraz wesprą Twoje funkcje poznawcze. Kontakt z przyrodą i zwierzętami pozwoli na głęboki odpoczynek, łącząc dbałość o zdrowie psychiczne z atrakcyjną formą wypoczynku.

**„Bezpieczni w domu i w ruchu”** W ramach tych zajęć zyskasz kluczową wiedzę na temat ochrony przed nowoczesnymi oszustwami oraz nauczysz się, jak eliminować zagrożenia we własnym mieszkaniu i na drodze. Treningi asertywności i samoobrony realnie podniosą Twoją pewność siebie oraz dadzą poczucie niezależności w codziennych sytuacjach życiowych.

**„Sztuka w Akcji”** Wspólne wyjścia do kina, filharmonii czy muzeum rozwiną Twoją wrażliwość estetyczną i dostarczą niezapomnianych przeżyć emocjonalnych. Spotkania z ludźmi kultury podczas wieczorków tematycznych zainspirują Cię do intelektualnej aktywności i pozwolą na wartościowe oraz przyjemne oderwanie się od codziennej rutyny.

**„Wewnętrzny kompas”** Indywidualne spotkania z psychologiem pomogą Ci odkryć własne mocne strony oraz wzmocnią Twoją motywację i pewność siebie w rozwiązywaniu problemów. Warsztaty grupowe zintegrują grupę seniorów i nauczą Cię skutecznych technik zarządzania emocjami oraz radzenia sobie ze stresem

## **Efekty i rezultaty projektu** 🖐️

 Całkowita liczba osób objętych wsparciem - 15

 Liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku - 15

 Ludność objęta projektami w ramach strategii zintegrowanego rozwoju terytorialnego - 15

 Liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu (min. 40% całkowitej liczby osób objętych wsparciem) - 8

 Liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw opiekuńczych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku - 1

**Termin realizacji projektu:** 01.02.2026 r. – 30.09.2026 r.

**Miejsce realizacji projektu:** NOK ul. aleja Mickiewicza 3, 89-100 Nakło n/Notecią. 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:**

03.02.2026 r o 10:00 godzinie w NOK ul. aleja Mickiewicza 3, 89-100 Nakło n/Notecią,

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:**

Fundacja „Równik”

NOK ul. aleja Mickiewicza 3, 89-100 Nakło n/Notecią,

Czynne w poniedziałek i środę: 17:00 – 19:00

adres e-mail: [biuro@rownik.org.pl](mailto:biuro@rownik.org.pl)

nr telefonu: 509 633 635

### **Pliki do pobrania:**

1. Formularz rekrutacji uczestników.

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

Całkowita wartość projektu: 106 523,00 zł

**Kwota grantu** (dofinansowania projektu): 98 940,00 zł EFS+

Projekt objęty grantem „Równik pomiędzy Seniorami” 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.

**#FunduszeEuropejskie #KrajnaPałuki**