**Ogłoszenie o rekrutacji uczestników do projektu „Równik pomiędzy Seniorami”**

Data publikacji ogłoszenia: 08.05.2025 r.

Fundacja „Równik” zaprasza seniorów z powiatu nakielskiego (gminy: Kcynia, Mrocza, Nakło nad Notecią, Sadki, Szubin) do udziału w projekcie objętym grantem pt. „Równik pomiędzy Seniorami” , 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).

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 30.06.2025 r. włącznie. Wypełniony i podpisany Formularz wraz z wymaganymi załącznikami należy dostarczyć do Fundacji „Równik” na adres biura projektu aleja Mickiewicza 3, 89-100 Nakło nad Notecią:

- osobiście lub

- za pomocą operatora pocztowego lub

- elektronicznie na adres e-mail: biuro@rownik.org.pl.

O zachowaniu terminu decyduje data wpływu dokumentów do biura Fundacji „Równik” .

„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:**

1. **Kryteria dostępowe:**
* **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):**

* wiek 65 + - 5 pkt. (weryfikacja na podst. PESEL).

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: 10 osób**

**Oferowane w ramach projektu formy wsparcia:**

1) Aktywność obywatelska - Integracja ze społ. lokalną poprzez spotkania okolicznościowe – odbędzie się 1 spotkanie;

2) Kultura fizyczna–gimnastyka dla seniorów, spacer z kijkami, zajęcia na basenie;

3) Bezpieczeństwo- Służyć będzie poprawie bezpieczeństwa os starszych i składać się będzie z 6 elementów;

4) Kreatywność i rozwój zainteresowań-sztuka tworzona wspólnie z Al, warsztaty kulinarne;

5) Nabywanie nowych umiejętności–szkolenie– smartfon od podstaw, fotografia smartfonem, nauka j. angielskiego z

wykorzystaniem AI i przy użyciu smartfona;

6) Wsparcie psychologiczne– spotkania indywidualne z psychologiem, warsztaty gr. z psychologiem, warsztaty gr.

zarządzania stresem i radzenie sobie z emocjami.

7) Zdrowie - 1 wyjazd prozdrowotny.

8) Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę - a) 1 wydarzenie kulturalne (artystyczne), b) 2 wieczorki tematyczn

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

**Korzyści z udziału w projekcie:**

◦ Integracja ze społecznością lokalną poprzez spotkania okolicznościowe.

◦ Kultura fizyczna, obejmująca gimnastykę dla seniorów, spacer z kijkami i zajęcia na basenie.

◦ Zajęcia z obszaru bezpieczeństwa (Warsztaty "Publiczne e-usługi"), mające na celu poprawę bezpieczeństwa osób starszych. Uczestnicy nauczą się m.in. bezpiecznego korzystania z Internetu i technologii, poznają zagrożenia w sieci, nauczą się weryfikować źródła informacji. Zdobędą umiejętności związane z korzystaniem z publicznych e-usług, takich jak mObywatel, podatki.gov.pl, empatia.mpips.gov.pl, pacjent.gov.pl w tym Internetowe Konto Pacjenta oraz Profil Zaufany.

◦ Kreatywność i rozwój zainteresowań ("Sztuka i smak"), w tym "Sztuka tworzona wspólnie z AI" oraz warsztaty kulinarne. Te zajęcia mają na celu rozwijanie manualnych zdolności i artystycznych pasji, a także naukę nowych przepisów, pogłębianie wiedzy o właściwościach odżywczych pokarmów oraz doskonalenie umiejętności kulinarnych i wymianę doświadczeń. Aktywność twórcza pozwoli na realizację własnych pomysłów i kreatywność, a świadomość tworzenia nowych rzeczy wprawi uczestników w dumę i nada im cel.

◦ Nabywanie nowych umiejętności ("Laboratorium umysłu"), obejmujące szkolenia z obsługi smartfona, fotografii smartfonem oraz nauki języka angielskiego z wykorzystaniem AI i smartfona.

◦ Wsparcie psychologiczne ("Harmonia duszy i ciała"), w tym spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem, warsztaty z zarządzania stresem i radzenia sobie z emocjami.

◦ Zdrowie, poprzez wyjazd prozdrowotny, który będzie okazją do zadbania o zdrowie i jednoczesnego wypoczynku.

◦ Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę, w tym wydarzenia kulturalne/artystyczne i wieczorki tematyczne.

•Uczestnicy warsztatów "Publiczne e-usługi" oraz "Laboratorium umysłu" otrzymają na własność notatnik, długopis, teczkę oraz materiały dydaktyczne. Uczestnicy warsztatów "Sztuka i smak" otrzymają niezbędne materiały zużywalne.

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

**Termin realizacji projektu:** 01.05.2025 r. do 31.12.2025 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:**

13.05.2025 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

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: 98.371,40 zł

**Kwota grantu** (dofinansowania projektu): **90.571,40 zł**

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.

**Efekty/rezultaty projektu**:

- całkowita liczba osób objętych wsparciem – 10 os.;

- liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 10 os.;

- liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu – 5 os.;

- liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw opiekuńczych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku – 1 szt.

**#FunduszeEuropejskie #KrajnaPałuki**