



REGULAMIN PROJEKTU pt. „Klub Seniora z VELOMANIA”

§ 1

INFORMACJE OGÓLNE

1. Projekt pt. „Klub Seniora z VELOMANIA” realizowany jest przez VELOMANIA Jakub Lorek zwanego dalej „Grantobiorcą”.
2. Projekt jest realizowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza na lata 2021-2027, Działanie 07.04 – Wspieranie integracji społecznej
3. Projekt jest realizowany w okresie od 01.08.2026 r. do 31.01.2027 r.
4. Celem projektu jest zwiększenie aktywności społecznej, kulturalnej i fizycznej 18 osób starszych (po 60 roku życia) narażonych na marginalizację społeczną, zamieszkujących na terenie Bydgoszczy dzięki udziałowi w zajęciach organizowanych w ramach klubu seniora do 31.01.2027 r.
5. Biuro projektu mieści się w Bydgoszczy przy ul. Fordońskiej 53 i działa od poniedziałku do piątku w godz. 13.00 – 17.00. Kontakt z biurem projektu możliwy jest pod nr tel.: 603 040 060 oraz adresem e-mail: velomania.sklep@gmail.com

§ 2

ZASADY I KRYTERIA REKRUTACJI

1. Projekt adresowany jest do 18 osób starszych (kobiet i mężczyzn), po 60 roku życia zamieszkujących na obszarze Bydgoszczy.
2. Rekrutacja do projektu prowadzona będzie od 1 do 19 sierpnia 2026 r. W przypadku braku wystarczającej liczby uczestników Grantobiorca zakłada wydłużenie naboru, o czym będzie informował na swojej stronie internetowej <https://e-velomania.pl/> w zakładce projekty oraz w mediach społecznościowych.
3. Udział w projekcie rozpoczyna się z chwilą przystąpienia do pierwszej formy wsparcia, to znaczy udziału w pierwszych zajęciach.
4. Do rozpoczęcia udziału w projekcie wymagane jest podpisanie dokumentów rekrutacyjnych i dokumentów potwierdzających udział, tzn. oświadczenia uczestnika projektu i formularza zakresu danych osobowych powierzonych do przetwarzania w ramach projektu będących załącznikami do regulaminu. Brak złożenia tych dokumentów uniemożliwia rozpoczęcie udziału w projekcie.
5. Zgłoszenia do projektu będzie można dokonać wypełniając deklarację uczestnictwa, dostępną dane dostępną:
 - a. do pobrania w wersji elektronicznej na stronie <https://e-velomania.pl/> w zakładce projekty;
 - b. w wersji papierowej w biurze projektu przy ul. Fordońskiej 53 w godz. pracy biura;



- c. telefonicznie pod nr. tel. 603 040 060 **UWAGA** warunkiem rozpatrzenia zgłoszenia jest dostarczenie podpisanych dokumentów rekrutacyjnych (papierowo lub skan) do momentu zakończenia rekrutacji do projektu.
6. Deklarację będzie złożyć:
 - a. osobiście w biurze projektu (ul. Fordońska 53 w godz. pracy biura),
 - b. elektronicznie na adres email: velomania.sklep@gmail.com
7. Rekrutacja do projektu prowadzona będzie w oparciu o następujące kryteria:
 - a. **Obligatoryjne:**
 - osoby starsze tj. po 60 roku życia - **weryfikacja:** oświadczenie uczestnika projektu; (poświadczony na podstawie daty urodzenia w momencie przystępowania do projektu, uczestnik projektu jest zobowiązany okazać Grantobiorcy dokument tożsamości),
 - zamieszkiwanie na obszarze LSR (mieszkańcy Bydgoszczy) – **weryfikacja:** 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.
 - b. **Punktowe** – oceniane wyłącznie w sytuacji, gdy do projektu wpłynie więcej formularzy niż zakładana liczba miejsc oraz po spełnieniu kryteriów obligatoryjnych:
 - Osoby z niepełnosprawnościami lub o złym stanie zdrowia – **2 pkt. weryfikacja:** na podstawie orzeczenia/zaświadczenia
 - Osoby samotne – **2 pkt. weryfikacja:** na podstawie oświadczenia uczestnika.
8. Na listę uczestników projektu wpisane zostaną osoby spełniające kryteria obligatoryjne według kolejności zgłoszeń, a w przypadku, gdy wpłynie więcej formularzy zgłoszeniowych niż przewidywana liczba miejsc, na listę uczestników wpisane zostaną osoby według liczby uzyskanych punktów.
9. W przypadku takiej samej liczby punktów decydować będzie kolejność zgłoszenia. Osoby, które nie zostaną wpisane na listę uczestników umieszczone zostaną na liście rezerwowej i w przypadku rezygnacji, któregoś z uczestników będą zapraszane do udziału w projekcie.
10. Na listę uczestników projektu wpisane zostaną wyłącznie osoby, które:
 - a. korzystają ze wsparcia tylko w jednym projekcie dofinansowanym w ramach naboru 2/2025/7.04/EFS+ organizowanego przez LGD „Dwie Rzeki”.
 - b. nie są uczestnikami dziennych domów pomocy i innych ośrodków wsparcia dziennego przewidzianych w ustawie o pomocy społecznej.

§ 3

FORMY WSPARCIA W PROJEKCIE

1. W projekcie powstanie Klub Seniora, którego celem będzie podniesienie



aktywności społecznej, kulturalnej i fizycznej osób starszych narażonych na marginalizację społeczną.

2. Udział w zajęciach ramach Klubu seniora jest bezpłatny.
3. Klub oferować będzie przestrzeń do spotkań i integracji społecznej oraz ciekawą ofertę spędzenia czasu.
4. W Klubie podczas realizacji zajęć obecna będzie co najmniej jedna osoba z personelu dbająca o prawidłowy przebieg wsparcia i dobrą atmosferę współpracy. Działania realizowane w klubie będą organizowane zgodnie ze Standardem klubów seniora stanowiącym załącznik do regulaminu konkursu.
5. W ramach Klubu dla uczestników dostępne będą różnorodne formy wsparcia, w tym:
 - a. zajęcia z obszaru: **kultura fizyczna**
 - grupowe sportowe, rekreacyjne, taneczne – łącznie 7 spotkań po 4 godz. każde (np. wycieczki rowerowe z animatorem, zajęcia taneczne, treningi na siłowni, rajdy piesze, zajęcia relaksacyjne (z elementami jogi, pilatesu), zajęcia wzmacniające elastyczność stawów (typu zdrowy kręgosłup).
 - zajęcia indywidualne z fizjoterapeutą wymiarze średnio 3 godz. (łącznie 54 godz. zajęć). Konsultacje będą świadczone zgodnie ze standardem klubów seniora to znaczy z wykluczeniem usług zdrowotnych w postaci diagnostyki i leczenia.
 - b. zajęcia z obszaru: **zdrowie - edukacja zdrowotna**
 - eventy o tematyce promującej zdrowy styl życia np. „zdrowe serce – profilaktyka i działanie”, „zdrowa dieta i aktywność” lub „zdrowy kręgosłup – profilaktyka i działanie” – łącznie 3 wydarzenia. Założono udział osób z otoczenia uczestników projektu (wyłącznie osoby pełnoletnie), tak by zapewnić włączenie lokalnej społeczności w problemy osób starszych, inicjować integrację międzypokoleniową, wymianę poglądów i doświadczeń i utrwalać więzi społeczne.
 - c. zajęcia z obszaru: **kultura**
 - wyjście na koncert lub wystawę – łącznie 2 wydarzenia, które ustalone zostaną po rekrutacji uczestników Klubu. Uczestnikom podczas wydarzeń artystycznych towarzyszyć będzie przedstawiciel kadry klubu.
 - d. zajęcia z obszaru: **wsparcie psychologiczne**
 - warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego - 3 spotkania po 4 godziny (m.in. radzenie sobie ze stresem, samotnością, utrzymanie motywacji, relaksacja, rozwijanie pasji i talentów),
 - konsultacje indywidualne w wymiarze średnio 2 godz. na osobę
6. Na zajęcia grupowe trwające 4 godz. przewidziano poczęstunek i materiały dla uczestników.



7. Zajęcia dla uczestników będą dobierane w sposób elastyczny, zgodnie z ich predyspozycjami, zainteresowaniami i potrzebami.
8. Wsparcie będzie zorganizowane zgodnie z zasadą równości szans kobiet i mężczyzn i niedyskryminacji osób z niepełnosprawnościami. Podczas zajęć nie będą powielane stereotypy dotyczące płci, wieku czy niepełnosprawności. Zajęcia przebiegać będą w otwartej, bezpiecznej atmosferze w poszanowaniu godności osobistej i swobody wypowiedzi.

§ 4

PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW PROJEKTU

1. Uczestnik projektu korzystający ze wsparcia ma prawo do:
 - a. poszanowania godności i prywatności oraz podmiotowego traktowania,
 - b. zachowania w tajemnicy spraw jej/go dotyczących,
 - c. poszanowania praktyk religijnych i przekonań,
 - d. uzyskania niezbędnej pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, współdecydowania w sprawach jej/go dotyczących
2. Uczestnik projektu zobowiązany jest do:
 - a. stosowania się do zapisów regulaminu projektu,
 - b. przestrzegania terminów i harmonogramów wsparcia,
 - c. poinformowania realizatora projektu o wszelkich zdarzeniach losowych utrudniających udział w projekcie najpóźniej w dniu ich zaistnienia,
 - d. regularnego korzystania z usług w projekcie, informowania personelu o przewidzianych nieobecnościach powyżej 1 dnia,
 - e. czynnego udziału w ewaluacji udzielanego w projekcie wsparcia tj. badań ankietowych, testów i wywiadów monitorujących w trakcie uczestnictwa w projekcie stopień realizacji założeń projektu oraz po jego zakończeniu. Informacje zebrane w celach ewaluacyjnych wykorzystywane będą przez realizatorów realizatora projektu wyłącznie do wywiązania się z obowiązków sprawozdawczych wobec Instytucji Zarządzającej tj. Zarząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

§ 5

ZAKOŃCZENIE I PRZERWANIE UDZIAŁU W PROJEKCIE

1. Zakończenie udziału w projekcie następuje w momencie skorzystania przez uczestnika ze wszystkich przewidzianych dla niego form wsparcia.
2. Rezygnacja z udziału w projekcie możliwa jest w uzasadnionych przypadkach i wymaga pisemnego potwierdzenia, które złożyć należy najpóźniej w terminie 3 dni od przerwania udziału w projekcie w biurze projektu.
3. Beneficjent zastrzega sobie prawo do skreślenia uczestnika z listy uczestników projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego regulaminu lub oraz zasad współżycia społecznego.
4. W sytuacji skreślenia uczestnika z listy uczestników projektu i niewywiązania się z obowiązków wynikających z niniejszego regulaminu, uczestnik projektu zobowiązany jest do zwrotu beneficjentowi pełnych kosztów organizacji wsparcia, w tym kosztów administracyjnych.



§ 7

ZASADY REGULUJĄCE WYJAZDY NA WYCIECZKI, WYJŚCIA W TEREN ITP.

1. Uczestnicy projektu mogą korzystać z usług w formie wspólnych zorganizowanych wydarzeń jak np. wyjście na koncert lub przedstawienie artystyczne.
2. Uczestnikom podczas wydarzeń realizowanych poza siedzibą Klubu towarzyszyć będzie przedstawiciel kadry klubu.
3. Podczas korzystania ze wsparcia poza siedzibą Klubu uczestników obowiązuje przestrzeganie norm i zasad współżycia społecznego oraz stosowanie się do instrukcji kadry Klubu.
4. W ramach wydarzeń odbywających się poza siedzibą Klubu uczestnikom zapewnione zostaną bilety wstępu, koszty przejazdu, poczęstunek z zastrzeżeniem zapisów programu wydarzenia i czasu jego trwania.
5. Udział w zajęciach poza siedzibą Klubu musi uwzględniać predyspozycje i możliwości uczestników.
6. Co do zasady wsparcie poza siedzibą Klubu realizowane będzie w granicach administracyjnych Bydgoszczy.

§ 8

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Grantobiorca zastrzega sobie prawo wniesienia zmian do Regulaminu lub wprowadzenia dodatkowych postanowień.
 - c) Zmiany niniejszego regulaminu dokonywane są w formie pisemnej i podawane do wiadomości poprzez opublikowanie na stronie internetowej projektu.
2. W kwestiach nieujętych w niniejszym Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Grantobiorca.
3. Ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu należy do Grantobiorcy.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.08.2026 r.

.....
Data i podpis Uczestnika Projektu



Fundusze Europejskie
dla Kujaw i Pomorza

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego