**REGULAMIN PROJEKTU „PoCOVIDowy Klub Seniora”**

**§ 1**

**INFORMACJE OGÓLNE**

1. Klub Seniora został utworzony w celu integracji i aktywizacji społecznej oraz przeciwdziałania skutkom pandemii COVID-19 i jest realizowany przez Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Dla Miasta Torunia” ( dalej LGD)
2. Uczestnikami projektu są osoby w wieku 60+, spełniające przesłanki osób wykluczonych, w tym w szczególności są osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowania lub z niepełnosprawnościami, które dokonały formalności procesu rekrutacji.
3. Klub Seniora to grupa nieformalna, organizowana i prowadzona przez Opiekuna Klubu
4. Działalność Klubu Seniora finansowana jest ze środków W RAMACH PROJEKTU GRANTOWEGO: „Inicjatywy w zakresie usług społecznych realizowane przez NGO” RPKP.09.03.02-04-0001/215.
5. Uczestnictwo w zajęciach Kluby Seniora jest dobrowolne i bezpłatne.

**§ 2**

**CELE PROJEKTU**

1. Celem projektu jest objęcie wsparciem 10 osób zam. woj. Kuj-Pom, w szczególności M.Toruń należące do gr. docelowej, w zakresie działań w obszarze usług społecznych w ramach inicjatyw społecznych realizowanych przez NGO spełniających funkcję profilaktyczną antyCOVID-19 lub bezpośrednio powiązaną ze skutkami COVID-19.
2. Cel zostanie osiągnięty poprzez utworzenie Klubu Seniora, w którym os. potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu będą uczestniczyć w zajęciach:
   1. zagospodarowanie czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej (m.in. rozwijanie umiejętności i indywidualnych zainteresowań);
   2. zwiększenie aktywności i uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym;
   3. działalność prozdrowotną (m.in. edukacja zdrowotna) i edukacyjną (m.in. korzystania z Internetu);
   4. prowadzenie zajęć z zakresu kultury fizycznej poprzez organizację zajęć sportowych (np. Hata yoga, nordic walking).
   5. opieka psychologiczna (grupowa i indywidualna)
3. W celu wspierania uczestników, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa zapewniony będzie stały udział Opiekuna Klubu.
4. Czas trwania projektu min. 3 mc.

**§ 3**

**FORMY WSPARCIA W PROJEKCIE**

1. Klub seniora dla osób potrzebujących pomocy w codz. funkcjonowaniu 2 razy w tygodniu, przez min. 12 tygodni.
2. Poszczególne formy wsparcia:
   1. SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM pn. "Moje życie po Covidzie"– 40h tj. 5 spotkań grup. po 4h i 2h indywidualnie/osobę. Celem będzie wsparcie emocjonalne osób biorących udział w projekcie, w szczególności w zakresie oddziaływania pandemii COVID na uczestników, , rozładowanie emocji, przezwyciężenie lęku i obaw związanych z podejmowaniem aktywności społecznej, motywowanie do samorealizacji i rozwijania własnych pasji.
   2. WARSZTATY EDUKACYJNO-INTEGRACYJNE grupowe zajęcia:
      1. cykliczne spotk. z dietetykiem, pn. "Twoja zdrowa dieta", dot. wyjaśnienia zasad prawidłowego żywienia, komponowania zbilansowanych posiłków - 20h -, w tym 10h grupowo + 1h indywidualnie/osobę ;
      2. warsztaty kulinarne 20 h – pn. "Co ugotować?" , których celem jest nabycie praktycznych umiejętności sporządzania zbilansowanych posiłków dostosowanych do współistniejących schorzeń i chorób przewlekłych - ;
   3. WARSZTATY RĘKODZIELNICZE (np. decoupage, mandala, stringart) – praktyczne zajęcia rozwijające umiejętności manualne, pomysłowość, rozładowujące napięcia i stresy, będą to zajęcia usprawniająco -rozwijające manualnie i umysłowo - 20 h ,
   4. WARSZTATY KOMPUTEROWE, pn. "Co piszczy w Internecie?" - Zajęcia informatyczne - 20h, zajęcia grupowe z praktycznego wykorzystania Internetu ze szczególnym naciskiem na posługiwanie się Internetem w czasie pandemii, izolacji – media społecznościowe, łączność z najbliższymi poprzez internet, zakupy internetowe, załatwianie spraw urzędowych, bankowych przez Internet, Bezpieczeństwo w sieci
   5. ZAJĘCIA SPORTOWE – zajęcia ruchowe usprawniające całe ciało, rozładowujące napięcia i przeciążenia układu kostno-mięśniowo- szkieletowego, łagodzące dolegliwości kręgosłupa z elementami jogi - 30h Każde zajęcia sportowe poprzedzone będą rozmową dot. skutków fizycznych pandemii/izolacji, wpływu zarażenia COVID. Ćwiczenia będą dostosowane do wieku, sprawności i stanu zdrowia uczestników.
   6. IMPREZA INTEGRACYJNA – (impreza jednodniowa, min. 5h), celem jest integracja UP ze środowiskiem lokalnym, a także integracja pomiędzy uczestnikami: - realizacja wieczorku tanecznego z poczęstunkiem (np. Andrzejki).
3. Szczegółowy harmonogram zostanie przekazany na pierwszych zajęciach.

**§ 4**

**PRAWA I OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW PROJEKTU**

1. Klub jest grupą osób w wieku 60+ z terenu M. Torunia, które złożyły deklaracje

uczestnictwa w Klubie, zadeklarowały przestrzeganie jego Regulaminu oraz aktywne

uczestnictwo w organizowanych zajęciach. Uczestnicy Klubu Seniora nie ponoszą żadnych

opłat związanych z członkostwem w Klubie.

1. Do obowiązków członków Klubu należy:

– przestrzeganie regulaminu,

– przestrzeganie bezpieczeństwa innych osób przebywających w Klubie,

– poszanowanie godności osobistej członków Klubu i pracowników LGD

– kulturalne i zgodne z ogólnie przyjętymi zasadami i normami zachowanie się wobec

członków Klubu i pracowników LGD,

– utrzymanie w należytym porządku pomieszczeń i wyposażenia Klubu oraz korzystanie

z nich zgodnie z przeznaczeniem,

– potwierdzanie obecności na liście obecności.

1. Do praw członków Klubu należy:

– poszanowanie swoich praw i godności osobistej,

– wolność słowa, przekonań i wyznania,

– rozwijanie własnych zainteresowań,

– uczestnictwo w działaniach podejmowanych przez Klub, wycieczkach, na równi ze

wszystkimi członkami Klubu,

– korzystanie z wyposażenia Klubu,

– pomoc w rozwiązywaniu problemów i konfliktów w grupie,

- uczestniczenie w zajęciach, min. 80% obecności na zajęciach. Możliwe jest usprawiedliwienie nieobecności w przypadku wydarzeń losowych, choroby, izolacji/kwarantanny – każdorazowo należy przedstawić dokument potwierdzający przyczynę nieobecności.

**§ 6**

**ZAKOŃCZENIE I PRZERWANIE UDZIAŁU W PROJEKCIE**

1. Członkostwo w Klubie Seniora wygasa z chwilą:

– zakończenia projektu, tj. 30.11.2022

– rezygnacji z zajęć w Klubie na własną pisemną prośbę, która wymaga akceptacji Dyrektora Biura,

– śmierci członka,

– skreślenia z listy członków w wyniku działania na szkodę Klubu oraz nieprzestrzeganie regulaminu.

1. O skreśleniu z listy członków Klubu decyduje Dyrektor Biura w porozumieniu z Opiekunem Klubu

**§ 7**

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. LGD 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 LGD/stronie internetowej projektu.
3. W kwestiach nieujętych w niniejszym Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje LGD.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem 22.08.2022r.

…...............................................................................

Data i podpis Uczestnika Projektu