



REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE:

„Centrum Codzienności” nr FEWM.09.05-IZ.00-0020/25

współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027 ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

§ 1

Informacje ogólne

1. Wnioskodawcą i realizatorem Projektu jest **Fundacja Aktywizacji i Rozwoju „FAIR”** z siedzibą w Elblągu (82-300), ul. Rawska 19.
2. Projekt realizowany jest w partnerstwie z **Gminą Elbląg** z siedzibą w Elblągu (82-300), ul. Browarna 85.
3. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027 ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus. Ogólny nadzór nad realizacją Projektu, a także rozstrzyganie spraw nieuregulowanych niniejszym Regulaminem, pozostaje w gestii Koordynatora Projektu. Decyzje Koordynatora Projektu są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.
4. Projekt jest realizowany zgodnie ze „Strategią MOF Elbląga 2030. Strategia rozwoju ponadlokalnego”.
5. Projekt jest realizowany zgodnie z zasadą horyzontalną deinstytucjonalizacji usług.
6. Działania przewidziane w projekcie są spójne z „Warmińsko-Mazurskim Planem Rozwoju Usług Społecznych i Deinstytucjonalizacji”.

§ 2

Słownik pojęć

1. Słownik pojęć:
 - a) **Projekt** – Projekt „Centrum Codzienności” nr FEWM.09.05-IZ.00-0020/25
 - b) **Koordynator Projektu** – osoba zarządzająca Projektem.
 - c) **Kandydat/ka** – osoba ubiegająca się o zakwalifikowanie do udziału w Projekcie.
 - d) **IZ - Instytucja Zarządzająca** FEWiM 2021-2027 to Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego z siedzibą w Olsztynie przy ul. E. Plater 1. IZ odpowiedzialna jest za strategiczne planowanie, koordynację i nadzór nad wykorzystaniem środków publicznych oraz realizację założeń programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027.
 - e) **FEWiM** – program Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027.
 - f) **Uczestnik/czka Projektu** osoba fizyczna, bez względu na wiek, bezpośrednio korzystająca z interwencji EFS+. Osoby korzystające bezpośrednio ze wsparcia EFS+ to osoby, które ta interwencja ma na celu wesprzeć. Jako uczestników wykazuje się wyłącznie te osoby, które można zidentyfikować i uzyskać od nich dane niezbędne do określenia między innymi wspólnych wskaźników produktu (dotyczących co najmniej płci, statusu na rynku pracy, wieku, wykształcenia) i dla których planowane jest poniesienie określonego wydatku. Osób niekorzystających z bezpośredniego wsparcia nie należy wykazywać jako uczestników. Bezpośrednie wsparcie uczestnika to wsparcie, na które zostały przeznaczone określone środki, świadczone na rzecz konkretnej osoby, mające doprowadzić do uzyskania korzyści przez uczestnika (np. nabycia kompetencji, podjęcia zatrudnienia); w skrócie nazwany odbiorca/odbiorczyni projektu - OP;
 - g) **Biuro Projektu** – Projektodawca w okresie realizacji Projektu prowadzi Biuro Projektu w Elblągu (82-300), ul. Rawska 19;
 - h) **Strona internetowa Projektu** – strona internetowa dostępna pod adresem: <https://fundacjafair.elblag.pl/>
 - i) **Regulamin** – niniejszy Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie „Centrum Codzienności”
 - j) **„RODO”** – Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U. UE.L. 127 z 23.05.2018) zwanego dalej „RODO”;



- k) **Osoba z niepełnosprawnościami** – osoba niepełnosprawna w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, a także osoba z zaburzeniami psychicznymi w rozumieniu ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego;
- l) **Osoba bezrobotna** - osoba pozostająca bez pracy, gotowa do podjęcia pracy i aktywnie poszukująca zatrudnienia. Definicja ta uwzględnia wszystkie osoby zarejestrowane jako bezrobotne zgodnie z krajową definicją, nawet jeżeli nie spełniają one wszystkich trzech kryteriów wskazanych wyżej. Osoby kwalifikujące się do urlopu macierzyńskiego lub rodzicielskiego, które są bezrobotne w rozumieniu niniejszej definicji (nie pobierają świadczeń z tytułu urlopu), należy wykazywać również jako osoby bezrobotne. Osoby aktywnie poszukujące zatrudnienia to osoby zarejestrowane w urzędzie pracy jako bezrobotne lub poszukujące pracy lub niezarejestrowane, lecz spełniające powyższe przesłanki, tj. gotowość do podjęcia pracy i aktywne poszukiwanie zatrudnienia.
- m) **Osoba długotrwale bezrobotna** - osoba bezrobotna pozostająca w rejestrze PUP przez okres ponad 12 miesięcy w okresie ostatnich 2 lat, z wyłączeniem okresów odbywania stażu i przygotowania zawodowego dorosłych.
- n) **Osoba bierna zawodowo** – osoba, która w danej chwili nie tworzy zasobów siły roboczej (tzn. nie jest osobą pracującą ani bezrobotną). Za osoby bierne zawodowo uznawani są m.in.:
- a) studenci studiów stacjonarnych, chyba że są już zatrudnieni (również na część etatu) to wówczas powinni być wykazywani jako osoby pracujące;
 - b) dzieci i młodzież do 18 r. ż. pobierający naukę, o ile nie spełniają przesłanek, na podstawie których można je zaliczyć do osób bezrobotnych lub pracujących;
 - c) doktoranci, którzy nie są zatrudnieni na uczelni, w innej instytucji lub przedsiębiorstwie. W przypadku, gdy doktorant wykonuje obowiązki służbowe, za które otrzymuje wynagrodzenie, lub prowadzi działalność gospodarczą należy traktować go jako osobę pracującą. W przypadku, gdy doktorant jest zarejestrowany jako bezrobotny, należy go wykazywać we wskaźniku dotyczącym osób bezrobotnych.
- o) **Osoba pracująca – to osoba, która:**
- a) w wieku od 15 do 89 lat, która: wykonuje pracę, za którą otrzymuje wynagrodzenie, z której czerpie zyski lub korzyści rodzinne;
 - b) posiadająca zatrudnienie lub własną działalność, która jednak chwilowo nie pracuje (ze względu na np. chorobę, urlop, spór pracowniczy czy kształcenie się lub szkolenie) lub
 - c) produkująca towary rolne, których główna część przeznaczona jest na sprzedaż lub barter.
- Za osoby pracujące uznaje się również:
- a) osoby prowadzące działalność na własny rachunek, czyli prowadzące działalność gospodarczą lub działalność, o której mowa w art. 5 ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców, gospodarstwo rolne lub praktykę zawodową, o ile spełniony jest jeden z poniższych warunków:
 - i) osoba pracuje w swojej działalności, praktyce zawodowej lub gospodarstwie rolnym w celu uzyskania dochodu, nawet jeżeli przedsiębiorstwo nie osiąga zysków;
 - ii) osoba poświęca czas na prowadzenie działalności gospodarczej, działalności, o której mowa w art. 5 ustawy z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców, praktyki zawodowej czy gospodarstwa rolnego, nawet jeżeli nie zrealizowano żadnej sprzedaży lub usług i nic nie wyprodukowano (na przykład: rolnik wykonujący prace w celu utrzymania swojego gospodarstwa; architekt spędzający czas w oczekiwaniu na klientów w swoim biurze; rybak naprawiający łódź czy siatki rybackie, aby móc dalej pracować; osoby uczestniczące w konferencjach, konwencjach lub seminariach);
 - iii) osoba jest w trakcie zakładania działalności gospodarczej, gospodarstwa rolnego lub praktyki zawodowej; zalicza się do tego zakup lub instalację sprzętu, zamawianie towarów w ramach przygotowań do uruchomienia działalności. Bezpłatnie pomagający członek rodziny uznawany jest za osobę pracującą, jeżeli wykonywaną przez siebie pracą wnosi bezpośredni wkład w działalność gospodarczą, gospodarstwo rolne lub praktykę zawodową będącą w posiadaniu lub prowadzoną przez spokrewnionego członka tego samego gospodarstwa domowego;
 - b) bezpłatnie pomagającego osobie prowadzącej działalność członka rodziny, który jest uznawany za „osobę prowadzącą działalność na własny rachunek”;



- c) osoby przebywające na urlopie macierzyńskim/ rodzicielskim/ wychowawczym, o których mowa w ustawie z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy, chyba że są zarejestrowane już jako bezrobotne (wówczas status bezrobotnego ma pierwszeństwo);
- p) **Osoby obcego pochodzenia** to cudzoziemcy - każda osoba, która nie posiada polskiego obywatelstwa, bez względu na fakt posiadania lub nie obywatelstwa (obywatelstw) innych krajów lub osoba, której co najmniej jeden z rodziców urodził się poza terenem Polski.
- q) **Osoby wymagające wsparcia w codziennym funkcjonowaniu** to osoba potrzebująca wsparcia w codziennym funkcjonowaniu to osoba, która ze względu na stan zdrowia lub niepełnosprawność wymaga opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania, co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego. Podstawowe czynności dnia codziennego to: min: kąpanie się; ubieranie się i rozbieranie; korzystanie z toalety; wstawanie z łóżka i przemieszczanie się na fotel; samodzielne jedzenie; kontrolowane wydalanie moczu i stolca; korzystanie z telefonu; dotarcie do miejsc poza odległością spaceru; zakup artykułów spożywczych (i związane z tym wyjście z domu); samodzielne przygotowywanie posiłków; samodzielne wykonywane prac domowych; samodzielne majsterkowanie / wypranie swoich rzeczy; samodzielne przygotowywanie i przyjmowanie leków; samodzielne gospodarowanie pieniędzmi.
- r) **Kadra jednostek pomocowych** – pracownicy Fundacji Aktywizacji i Rozwoju „FAIR” i Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Elblągu.
- s) **Osoba zamieszkująca samotnie** - osoba prowadząca jednoosobowe gospodarstwo domowe,
- t) tj. zamieszkująca samodzielnie i niepozostająca we wspólnym gospodarstwie domowym z innymi osobami, niezależnie od stanu cywilnego.

§ 3

Główne założenia

1. Projekt realizowany jest **od dnia 01.01.2026 r. do dnia 31.12.2027 r.** na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego - na terenie **powiatu elbląskiego – gmina wiejska Elbląg**.
2. Grupę docelową projektu stanowi **80 osób (64K, 16M) wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w wieku pow. 60 r.ż. oraz 4 (2K, 2M) przedstawicieli kadr jednostek pomocowych świadczących usługi społeczne na rzecz w/w osób (UP)**.
3. Spośród grupy docelowej **min. 12 osób (9K, 3M) będzie posiadało niepełnosprawność**.
4. Głównym celem projektu jest zwiększenie dostępności usług społecznych oraz oferta wsparcia dziennego kierowana do 80 osób (64K, 16M) w wieku 60+ z terenu gminy wiejskiej Elbląg przyczyniającej się do poprawy sytuacji osób wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz wzrost potencjału kadry świadczącej usługi społeczne – 4 osoby (2K, 2M).
5. W ramach Projektu zakłada się realizację następujących zadań*:
 - Zad. 1. Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego – tura 1;
 - Zad. 2. Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego – tura 2;
 - Zad. 3. Wzrost potencjału kadr usług społecznych;
 - Zad. 4. Aktywny Senior – tura 1;
 - Zad. 5. Aktywny Senior – tura 2;
 - Zad. 6. Integracja międzypokoleniowa;
 - Zad. 7. FAIR CARE – opieka w środowisku lokalnym – tura 1;
 - Zad. 8. FAIR CARE – opieka w środowisku lokalnym – tura 2;
 - Zad. 9. Rozwój wolontariatu na potrzeby usług społecznych;
 - Zad. 10. Kulturalny Senior – tura 1;
 - Zad. 11. Kulturalny Senior – tura 2.

* Ostateczny zakres i wymiar wsparcia przysługujący poszczególnym uczestnikom będzie wynikał z przeprowadzonej diagnozy potrzeb środowiska lokalnego realizowanej na etapie zadań 1 i 2 tj. „Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego – tura 1” / „Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego – tura 2”.



§ 4

Warunki uczestnictwa w Projekcie

1. Uczestnikiem/czką Projektu może zostać wyłącznie osoba, **spełniająca poniższe kryteria**:
 - a) osoba zamieszkująca na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego - na terenie gminy wiejskiej Elbląg;
 - b) osoba potrzebująca wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w tym z powodu wieku, stanu zdrowia, niepełnosprawności (w tym osoby z problemami zdrowia psychicznego);
 - c) osoba, która ukończyła 60 rok życia;lub:
 - d) osoba zatrudniona w Fundacji Aktywizacji i Rozwoju „FAIR” lub Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej;
2. W ramach Projektu wsparciem objętych zostanie 80 osób (64K, 16M) wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w wieku powyżej 60 r.ż. oraz 4 (2K, 2M) przedstawicieli kadr jednostek pomocowych świadczących usługi społeczne na rzecz w/w osób (UP).
3. Spośród grupy docelowej min. 12 os. będą posiadały niepełnosprawność.
4. Uczestnicy projektu **nie mogą** jednocześnie brać udziału w innym projekcie współfinansowanym ze środków EFS+ 2021 – 2027 w ramach działania 9.5 Usługi społeczne dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

§ 5

Rekrutacja

1. Rekrutacja przeprowadzona będzie na terenie objętym Projektem w sposób otwarty zgodnie z zasadą równości szans, w tym równości płci, dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasadą niedyskryminacji.
2. Rekrutacja zostanie przeprowadzona w okresach **01.2026 – 02.2026** oraz **01.2027 – 02.2027**.
3. Nabór obejmuje następujące elementy:
 - a) złożenie w formie pisemnej Formularza Rekrutacyjnego wraz załącznikami (dostępny w siedzibie Biura projektu i na stronie internetowej),
 - b) weryfikację formalno-merytoryczną (możliwość uzupełnienia złożonych dokumentów w terminie 3 dni roboczych) – na podstawie Karty Oceny Formularza Rekrutacyjnego, która będzie obejmować m.in.
 - I.) weryfikację **statusu na rynku pracy**:
 - osoba bezrobotna zarejestrowana w ewidencji urzędów pracy (weryfikacja na podstawie zaświadczenia z właściwego urzędu pracy)
 - osoba bierna zawodowo (zaświadczenie z ZUS (US7))
 - osoba bezrobotna niezarejestrowana w ewidencji urzędów pracy (weryfikacja na podstawie oświadczenia UP wraz z dokumentem z ZUS potwierdzające brak podstawy do objęcia ubezpieczeniem społecznym z tytułów, o których mowa w art. 6 ust. 1 pkt 1-6, 8, 10-20, 22 ustawy z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych)
 - osoba pracująca (weryfikacja na podstawie zaświadczenia od pracodawcy) .
 - II.) spełnienie kryteriów dostępu, tj. **kryteriów obowiązkowych dla wszystkich Uczestników/czek Projektu**, tj.:
 - **miejsce zamieszkania** na terenie województwa warmińsko-mazurskiego w rozumieniu przepisów KC – na terenie powiatu elbląskiego – gminy wiejskiej Elbląg (weryfikacja na podstawie oświadczenia w formularzu rekrutacyjnym pod rygorem art. 233 KK lub zaświadczenia CFR)
 - **potrzeba wsparcia w codziennym funkcjonowaniu** w tym z powodu wieku, stanu zdrowia, niepełnosprawności (w tym osoby z problemami zdrowia psychicznego) (weryfikacja na podstawie: orzeczenia o niepełnosprawności i/lub opinii lekarskiej/psychologicznej wskazującej na potrzebę wsparcia w codziennym funkcjonowaniu np. z powodu ograniczeń zdrowotnych, wieku, problemów w obszarze zdrowia psychicznego)



- **wieku uczestnika powyżej 60 roku życia** (weryfikacja na podstawie numeru PESEL w formularzu rekrutacyjnym)
- **przynależność do kadry jednostek pomocowych** tj. Fundacji Aktywizacji i Rozwoju „FAIR” lub GOPS (weryfikacja na podstawie zaświadczenia o zatrudnieniu)

III.) oraz **kryteriów premiujących**:

- znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności (weryfikacja na podstawie orzeczenia o niepełnosprawności, orzeczenia orzecznika ZUS, zaświadczenia lekarskiego, legitymacji osoby z niepełnosprawnością):
 - tak (+ 10 pkt)
 - nie (+ 0 pkt)
 - niepełnosprawność sprzężona, choroby psychiczne, niepełnosprawność intelektualna i całościowo zaburzenia rozwojowe w rozumieniu zgodnym z Międzynarodową Statystyczną Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD10 (weryfikacja na podstawie orzeczenia o niepełnosprawności, orzeczenia orzecznika ZUS, zaświadczenia lekarskiego, legitymacji osoby z niepełnosprawnością):
 - tak (+ 10 pkt)
 - nie (+ 0 pkt)
 - korzystanie z programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 (weryfikacja na podstawie zaświadczenia z podmiotu obsługującego program FE PŻ lub GOPS)
 - tak (+ 10 pkt)
 - nie (+ 0 pkt)
 - zamieszkiwanie samotnie (weryfikacja na podstawie oświadczenia UP pod rygorem art. 233 KK)
 - tak (+ 10 pkt)
 - nie (+ 0 pkt)
3. Do projektu przyjętych zostanie 80 osób (64K, 16M) wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w wieku powyżej 60 r.ż. oraz 4 (2K, 2M) przedstawicieli kadr jednostek pomocowych świadczących usługi społeczne na rzecz w/w osób (UP) z największą ilością punktów.
 4. Ostateczna lista UP obejmie 80 osób (64K, 16M) wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w wieku powyżej 60 r.ż. oraz 4 (2K, 2M) przedstawicieli kadr jednostek pomocowych świadczących usługi społeczne na rzecz w/w osób (UP) z najwyższą ilością punktów. Stworzona zostanie również lista rezerwowa, z której zakwalifikowane będą osoby w przypadku rezygnacji UP. W przypadku równej liczby pkt. decyduje kolejność zgłoszeń.
 5. W przypadku nieosiągnięcia zakładanej liczby Uczestników/czek projektu przeprowadzona zostaną zintensyfikowane działania informacyjno-promocyjne np. reklama w lokalnych mediach.
 6. Termin prowadzenia rekrutacji może ulec wydłużeniu na kolejny miesiąc/e w przypadku nie osiągnięcia zakładanej liczby Uczestników/czek Projektu.
 7. Zostaną utworzone osobne listy rankingowe dla kobiet i osobne dla mężczyzn.
 8. Przystąpienie Kandydata/-ki do procesu rekrutacji jest równoznaczne z zaakceptowaniem niniejszego Regulaminu.

§6

Zasady uczestnictwa w projekcie

1. W ramach Projektu, każdy z Uczestników/czek zgodnie z wnioskiem o dofinansowanie podpisze Umowę uczestnictwa określającą prawa i obowiązki stron.
2. Udział Uczestników/czek w projekcie rozpoczyna się z dniem rozpoczęcia udziału w pierwszej formie wsparcia.

§7

Uprawnienia i obowiązki Uczestnika/czki Projektu

1. Uczestnik/czka Projektu jest uprawniony/a do:
 - a) nieodpłatnego udziału w Projekcie,
 - b) nieodpłatnego udziału w oferowanych w ramach Projektu formach wsparcia,



- c) otrzymania bezpłatnych materiałów warsztatowych i szkoleń,
 - d) otrzymania bezpłatnego poczęstunku lub obiadu składającego się z dwóch dań (w zależności od czasu trwania danej formy wsparcia)
 - e) otrzymania zwrotów kosztów dojazdu
 - f) otrzymania zaświadczenia o udziale w warsztatach i szkoleniach realizowanych w ramach Projektu.
2. Uczestnik/czka Projektu jest zobowiązany/a do:
- a) uczestnictwa w oferowanym w ramach Projektu wsparciu, wynikającym z opracowanej „Indywidualnej Ścieżki Wsparcia”,
 - b) wyrażenia zgody na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych,
 - c) wypełniania ankiet przeprowadzanych podczas trwania Projektu,
 - d) wypełniania innych dokumentów związanych z realizacją Projektu,
 - e) przestrzegania Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Projekcie,
 - f) przestrzegania oraz realizowania zapisów umowy o uczestnictwo w Projekcie,
 - g) systematycznego uczestniczenia w zajęciach,
 - h) natychmiastowego informowania koordynatora projektu o zmianie jakichkolwiek danych osobowych i kontaktowych wpisanych w formularzu rekrutacyjnym oraz o zmianie swojej sytuacji zawodowej, ponadto udzielania wszelkich informacji związanych z uczestnictwem w projekcie instytucjom zaangażowanym we wdrażanie programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027.

§8

Nieobecność i rezygnacja z uczestnictwa w Projekcie

1. Obecność na zajęciach przewidzianych dla Uczestnika/czki Projektu jest obowiązkowa.
2. Uczestnik/czka projektu ma obowiązek niezwłocznie poinformować Koordynatora Projektu o przyczynach nieobecności na zajęciach.
3. Uczestnik/czka Projektu zobowiązuje się do:
 - a) **100% uczestnictwa** na formach wsparcia:
 - **Zad. 1 i 2.** Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego;
 - Warsztaty w ramach **zadania nr 4 i 5** – Aktywny Senior;
 - **Zad. 7 i 8.** FAIR CARE – opieka w środowisku lokalnym;
 - **Zad. 10 i 11.** Kulturalny Senior
 - b) **80% uczestnictwa** na formach wsparcia:
 - **Zad. 2.** Wzrost potencjału kadr usług społecznych (jeśli dotyczy);
 - Szkolenie z zakresu kompetencji cyfrowych w ramach **zadania nr 4 i 5** – Aktywny Senior.
4. W szczególnych sytuacjach losowych uniemożliwiających uczestnictwo w Projekcie (np. długotrwała choroba, zmiana miejsca zamieszkania, inny ważny powód), UP mają prawo do rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie, po złożeniu pisemnego oświadczenia o rezygnacji i jej przyczynach.

§9

Zakres wsparcia

1. **Zadanie 1 i 2. Diagnoza potrzeb środowiska lokalnego (40 UP x 2 spotkania x 2h) – tura 1 / tura 2** - celem diagnozy jest dobór indywidualnego wsparcia w odpowiedzi na zdiagnozowane problemy, mające na celu integrację społeczną oraz zapewnienie dostępności do wysokiej jakości usług społecznych kierowanych do osób w wieku powyżej 60 r.ż. Podczas dwóch indywidualnych spotkań diagnozujących psycholog, na podstawie informacji pozyskanych od Uczestników Projektu, wyodrębni dominujące problemy wpływające na ich funkcjonowanie w środowisku lokalnym. Dokonana zostanie analiza sytuacji życiowej UP, ich zasobów, potencjału i predyspozycji, a także identyfikacja mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń. Efektem realizacji zadania będzie opracowanie dla każdego UP dokumentu pn. „Indywidualna Ścieżka Wsparcia”, zawierającego rekomendowane formy wsparcia dostępne w ramach projektu, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości.



2. **Zadanie 3. Wzrost potencjału kadr usług społecznych (4 UP)** – celem zadania jest wzrost potencjału **kadry Fundacji Aktywizacji i Rozwoju „FAIR” oraz GOPS Elbląg** w zakresie profesjonalnego i empatycznego prowadzenia wsparcia na rzecz osób starszych, z uwzględnieniem ich specyficznych potrzeb, sytuacji życiowej, barier poznawczych i manualnych oraz posiadanego potencjału.

Wsparcie obejmie dwa komplementarne elementy:

a) **Wsparcie szkoleniowe** – w ramach którego zrealizowane zostaną dwa specjalistyczne szkolenia:

- **„Cyfrowa współpraca z seniorem” (1 UP x 3 dni x 8 godzin dydaktycznych = 24h)** - szkolenie koncentrować się będzie na projektowaniu i prowadzeniu zajęć cyfrowych dla seniorów, doborze użytecznych i praktycznych treści (m.in. bankowość internetowa, e-zdrowie, komunikatory), odpowiedniej strukturze zajęć (tempo, powtarzalność, nacisk na praktykę), zasadach prezentacji materiałów wizualnych, metodach aktywizujących, pracy w małych grupach, organizacji przestrzeni szkoleniowej oraz tworzeniu scenariuszy zajęć dostosowanych do potrzeb osób starszych. Integralną częścią szkolenia będą ćwiczenia praktyczne, w tym symulacja krótkiej sesji dydaktycznej.
- **„Senior w centrum uwagi” (3 UP x 3 dni x 8 godzin dydaktycznych = 24h)** - szkolenie obejmie zagadnienia związane ze zmianami w funkcjonowaniu poznawczym i emocjonalnym seniorów, wyzwaniem okresu późnej dorosłości (samotność, żałoba, poczucie straty, adaptacja do choroby), potrzebami emocjonalnymi i społecznymi, barierami komunikacyjnymi (słuch, wzrok, pamięć, tempo przetwarzania informacji), budowaniem relacji opartej na zaufaniu, identyfikacją zasobów i ograniczeń oraz technikami aktywnego słuchania.

b) **Superwizje dla kadr jednostek pomocowych (łącznie 30h)** – realizowane w całym okresie trwania projektu, zgodnie z bieżącymi potrzebami specjalistów. Superwizje stanowić będą przestrzeń do omawiania trudnych sytuacji zawodowych, wzmacniania kompetencji oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

3. **Zadanie 4 i 5. Aktywny senior (40 UP) – tura 1 / tura 2** – celem warsztatów jest zapewnienie zróżnicowanych i dostępnych działań wspierających ich aktywność fizyczną, społeczną, poznawczą i emocjonalną poprzez integrację, rozwój umiejętności, poprawę dobrostanu psychofizycznego oraz przeciwdziałanie izolacji społecznej i wykluczeniu cyfrowemu.

Te zadanie obejmie:

I.) **warsztaty:**

- a) **Pro-zdrowotne: profilaktyka, dieta, ruch (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – warsztaty mające na celu promowanie zdrowego stylu życia i zwiększenie świadomości zdrowotnej. Zakres tematyczny: podstawy profilaktyki zdrowotnej (badania, prewencja chorób), zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna dostosowana do możliwości uczestników.
- b) **Malowanie na płótnie: ekspresja i rozwój manualny (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – celem warsztatów jest rozwój zdolności manualnych i ekspresji emocjonalnej poprzez sztukę. Zakres tematyczny: podstawy malarstwa (techniki, narzędzia, kompozycja), praca z kolorem i światłem, tworzenie indywidualnych obrazów na płótnie.
- c) **Las w słoiku: hortiterapia, estetyka (4 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 24h)** - warsztaty mające na celu relaksację poprzez kontakt z naturą i rozwijanie zmysłu estetycznego. Zakres tematyczny: tworzenie zamkniętych kompozycji roślinnych, zasady pielęgnacji miniaturowych ekosystemów, estetyka i kompozycja przy projektowaniu roślinnych aranżacji.
- d) **Decoupage: rękodzieło i motoryka (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – celem warsztatów jest poprawa sprawności manualnej i kreatywna aktywizacja uczestników. Zakres tematyczny: techniki decoupage i stylizacji przedmiotów, dobór materiałów i wzorów, praktyczne zastosowanie zdobionych elementów.
- e) **Koła Gospodyń Wiejskich: dziedzictwo kulturowe i integracja (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – warsztaty mające na celu pielęgnowanie lokalnych tradycji i integracji społecznej. Zakres tematyczny: tradycyjne przepisy i zwyczaje, prezentacja lokalnego rękodzieła.



- f) **Warsztat kulinarny: wspólne gotowanie i wspomnienia (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – celem warsztatów jest wspólne tworzenie i kultywowanie tradycji świątecznych. Zakres tematyczny: przygotowanie ciasta i wypiek pierników, zdobienie pierników różnymi technikami, opowieści i wspomnienia związane ze świętami.
- g) **SPA dla seniora: relaks i samoopieka (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – warsztaty mające na celu poprawę samopoczucia i umiejętności dbania o siebie. Zakres tematyczny: podstawowe techniki pielęgnacyjne, świadomość własnych potrzeb i rytuały relaksacyjne.
- h) **Gry planszowe: stymulacja poznawcza (4 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 24h)** – celem warsztatów jest wzmacnianie funkcji poznawczych i budowanie relacji międzyludzkich. Zakres tematyczny: gry strategiczne, logiczne i pamięciowe, zasady i mechaniki gier, integracja poprzez zabawę i współpracę.
- i) **Techniki relaksacyjne: oddech, świadomość ciała (4 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 24h)** – warsztaty mające na celu redukcję stresu i poprawę dobrostanu psychofizycznego. Zakres tematyczny: ćwiczenia oddechowe i relaksacja mięśni, elementy uważności i wizualizacji, techniki rozluźniające i praca z ciałem
- j) **Wizaż i fotografia: wygląd i pewność siebie (3 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 18h)** – celem warsztatów jest budowanie wizerunku i wzrost samooceny. Zakres tematyczny: podstawy makijażu dziennego, stylizacja i dobór kolorów, wykonanie portretów fotograficznych uczestników.
- k) **Techniki i ćwiczenia pamięci (4 gr. po 10 os. x 6h/gr. = 24h)** – warsztaty mające na celu poprawę pamięci i koncentracji poprzez regularny trening umysłowy. Zakres tematyczny: ćwiczenia mnemotechniczne i kojarzeniowe, rozwijanie pamięci krótkotrwałej.

II.) **Szkol. z zakresu kompetencji cyfrowych: 3 gr. po 10 os. x 10 spotk. x 6h/spotk. = 180h)** – celem szkolenia jest rozwój umiejętności cyfrowych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu technologicznemu uczestników poprzez naukę praktycznego korzystania z komputera, internetu i urządzeń mobilnych w życiu codziennym. Zakres tematyczny obejmuje m.in.: podstawową obsługę urządzeń cyfrowych (komputer, tablet, smartfon), korzystanie z internetu i poczty elektronicznej, wyszukiwanie i ocenę informacji, komunikację online, zasady bezpieczeństwa i ochrony danych, korzystanie z e-usług publicznych i zdrowotnych, zakupy i płatności internetowe oraz obsługę aplikacji przydatnych w codziennym funkcjonowaniu.

4. **Zadanie 6. Integracja międzypokoleniowa (8 gr. po 10 os.)** – celem zadania jest wzmacnianie więzi międzypokoleniowych poprzez wspólne działania seniorów i młodzieży, budowanie wzajemnego zrozumienia, szacunku oraz rozwijanie współpracy w społeczności lokalnej poprzez utworzenie grup międzypokoleniowych realizujących własne inicjatywy społeczne o charakterze międzypokoleniowym oraz organizacja dwóch Festiwali Pokoleń. Zakres:

I.) **Inicjatywy społeczne o charakterze międzypokoleniowym (10h wsparcia Animatora x 8 gr = 80h)** – każda z grup pod opieką Animatora będzie miała za zadanie przyg. Inicjatywę społeczną o charakterze międzypokoleniowym. Inicjatywy będą miały charakter oddolny tzn. zostaną zaprojektowane przez poszczególne grupy i będą odpowiadały na ich potrzeby. Do realizacji inicjatyw zaangażowani zostaną również przedstawiciele młodszego pokolenia (w tym rodziny UP). Każda z grup będzie miała do dyspozycji pulę środków na pokrycie kosztów zw. z ich organizacją (1000 zł/grupa). Katalog inicjatyw jest otwarty, warunkiem koniecznym będzie skier. działań do lokalnej społeczności tj. osób zamieszkujących obszary gminy wiejskiej Elbląg.

II.) **Festiwal Pokoleń** – inicjatywa, której celem jest zwiększenie poziomu integracji międzypokoleniowej, zaangażowanie Seniorów do podejmowania aktywności w obszarze społecznym, a także minimalizacja ryzyka izolacji społecznej. Program festiwalu obejmie:

- konkurencje i rozgrywki międzypokoleniowe:

- a) **"Melodie pokoleń"** tj. konkurs wiedzy muzycznej. Przedstawiciele pokolenia Seniorów będą mieli za zadanie odgadnięcie tytułów piosenek aktualnie słuchanych przez młodzież. Z kolei młodzież będzie miała za zadanie odgadnięcie tytułów piosenek z czasów młodości Seniorów.
- b) **"Slang moich czasów"** tj. konkurs na znaczenie słów pop. wśród danych pokoleń. Seniorzy będą próbowali swoich sił w odgadnięciu znaczenia aktualnych zwrotów używanych przez młodzież (np. BFF, ELO, SIGMA). Z kolei młodzież będzie miała za zadanie odgadnąć znaczenia zwrotów z czasów młodości Seniorów (np. drzewiej, sień, furman).



- organizację wystawy prac powstałych w ramach realizacji zadania "Aktywny Senior",
- konkurs kulinarny "Smaki Moich Czasów".

5. **Zadanie 7 i 8. FAIR CARE – opieka w środowisku lokalnym – tura 1 / tura 2** – celem realizacji zadania jest zapewnienie kompleksowego wsparcia seniorom w zakresie zdrowia psychicznego, aktywności społecznej i fizycznej oraz dostępu do informacji o przysługujących świadczeniach i możliwościach uzyskania pomocy, tak aby wzmacniać ich samodzielność, dobrostan i jakość życia. Te zadanie będzie realizowane poprzez:

I.) spotkania indywidualne ze specjalistami:

- a) **psycholog (3 spotkania x 2h = 6h/UP x 32 os. = 192h – wsparcie skierowane do 80% UP)** - zakres: nauka technik radzenia sobie z napięciem emocjonalnym i stresem, praca nad akceptacją zmian związanych z wiekiem i chorobą, pomoc w odbudowywaniu i utrzymywaniu relacji z bliskimi, wsparcie w przełamywaniu izolacji społecznej.
- b) **terapeuta (3 spotkania x 2h = 6h/UP x 20 os. = 120h – wsparcie skierowane do 50% UP)** - zakres: pomoc seniorom w zrozumieniu i przepracowaniu trudnych doświadczeń życiowych (np. żałoby, choroby, utraty samodzielności, przemocy, traum z przeszłości), wsparcie w budowaniu odporności psychicznej oraz poprawa ich funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.
- c) **poradnik społeczno-obywatelski (3 spotkania x 2h = 6h/UP x 20 os. = 120h – wsparcie skierowane do 50% UP)** - zakres: Karta Seniora, ulgi i uprawnienia wynikające z wieku, pomoc w wypełnianiu wniosków i dokumentów, wrcie UP w załatwianiu spraw urzędowych, w tym wspólne wizyty m.in. w urzędach, OPS, innych podmiotach.

II.) spotkania grupowe:

- a) **spotkanie z fizjoterapeutą (1 spotkanie x 6h x 4 gr. po 10 os. = 24h)** - zakres: jak prawidłowo siedzieć, wstawać, schylać się, dźwigać, organizacja przestrzeni domowej przy ograniczonej mobilności, omówienie najczęstszych błędów posturalnych, proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające (w pozycji siedzącej i stojącej), ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację, jak ćwiczyć w domu bez sprzętu, pokaz wykorzystywania prostych przedmiotów codziennego użytku (np. krzesło, butelki z wodą) jako pomocy treningowych. Podczas zajęć każdy UP będzie uczestniczył w przeprowadzonym indywidualnym instruktażu prawidłowego wykonywania czynności ruchowych - ćwiczenia z oceną poprawności ich wykonywania.

6. **Zadanie 10 i 11. Kulturalny Senior (40UP) - tura 1 / tura 2** – realizacja zadania ma zapewnić seniorom dostęp do kultury, przeciwdziałać izolacji społecznej i aktywizować ich poprzez udział w wydarzeniach kulturalnych dostosowanych do ich zainteresowań i potrzeb. W ramach zadania uczestnicy wezmą udział w zorganizowanych wyjściach do lokalnych instytucji kultury — kina i teatru. Seniorzy będą mogli wybrać dowolny seans filmowy z bieżącego repertuaru kina oraz spektakl teatralny z aktualnej oferty Teatru Dramatycznego im. A. Sewruka w Elblągu. Wyjścia będą okazją nie tylko do kontaktu z kulturą, ale także do integracji i budowania więzi w grupie uczestników.

§ 10

Postanowienia końcowe

1. Niniejszy Regulamin może ulec zmianie.
2. Wszelkie zmiany niniejszego Regulaminu stają się obowiązujące z dniem publikacji ich na stronie internetowej Projektu.
3. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem **01.01.2026r.**