



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

REGULAMIN UDZIAŁU SENIORÓW W ZAJĘCIACH AKTYWNOŚCI w ramach projektu pt. „Senior Camp - Cykl zajęć w zakresie poprawy aktywności seniorów z obszaru 9 gmin Wielkopolski”, dofinansowanego z Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego” III zadanie „Aktywny Senior”.

§1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin reguluje zasady uczestnictwa w projekcie pt. „Senior Camp - Cykl zajęć w zakresie poprawy aktywności seniorów z obszaru 9 gmin Wielkopolski”, dofinansowanego z Programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego” III zadanie „Aktywny Senior, zwanym dalej „projektem”, który odbędzie się w terminie od dnia 19.10.2025 r. do 21.10.2025 r.
2. Organizatorem wyjazdu jest Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „7RYB” z siedzibą ul. Kolejowa 24, 62 – 200 Wągrowiec, adres do korespondencji: Al. Jana Pawła II 16/2 , 62-100 Wągrowiec zwane dalej organizatorem.
3. Celem realizacji projektu jest wzrost aktywności fizycznej jako niezbędnego warunku dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w każdym wieku.

Biorąc pod uwagę wytyczne WHO osoby dorosłe, w tym seniorzy, powinni podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przez co najmniej 30 minut 5 razy w tygodniu lub bardzo intensywną aktywność fizyczną co najmniej 20 minut przez 3 dni w tygodniu. Dla seniorów zalecane są również ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość, a także poprawiające koordynację ruchową, które należy przeprowadzać 2-3 razy w tygodniu. Jak pokazują badania i dane statystyczne GUS zaledwie 14,1% osób w wieku 60-69 lat regularnie ćwiczy, a wskaźnik ten jeszcze bardziej maleje z wiekiem.

4. Program wyjazdu: 3 DNI (2 NOCLEGI):

1) DZIEŃ 1

- 6.00 – ZBIÓRKA PIERWSZYCH UCZESTNIKÓW – MIEJSCE ZOSTANIE PODANE W PÓŹNIEJSZYM TERMINIE (GODZINA W ZALEŻNOŚCI OD MIEJSCA ZMIESZKANIA – szczegóły w programie przekazany wybranym uczestnikom)
- PRZEJAZD DO HOTELU
- OBIAD
- KOLACJA
- W CIĄGU DNIA PROGRAM ZAJĘĆ WG HARMONOGRAMU OKREŚLONEGO W PKT . 5.

2) DZIEŃ 2

- ŚNIADANIE



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

- OBIAD
- KOLACJA
- W CIĄGU DNIA PROGRAM ZAJĘĆ WG HARMONOGRAMU OKREŚLONEGO W PKT . 5.

3) DZIEŃ 3

- ŚNIADANIE
- OBIAD
- W CIĄGU DNIA PROGRAM ZAJĘĆ WG HARMONOGRAMU OKREŚLONEGO W PKT . 5.
- WYMELDOWANIE Z HOTELU
- POWRÓT DO WĄGROWCA

5. Program zajęć:

Harmonogram realizacji Zajęć w ramach programu Aktywny Senior z Fundacją LOTTO 2025				
Organizator: Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „7 Ryb” NIP: 766-19-72-100				
Nazwa zajęć: „Senior Camp - Cykl zajęć w zakresie poprawy aktywności seniorów z obszaru 9 gmin Wielkopolski”				
Grupa: CAŁA GRUPA				
LP	Opis działania	data (dd-mm-rr)	godzina (gg:mm)	miejsce
1	Nordic walking	19.10.2025	11:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie/ tereny przy obiekcie, plaża, itp..
2	Zdrowy kręgosłup	19.10.2025	14:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
3	Zajęcia na basenie	19.10.2025	17:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
4	Zajęcia stretching	19.10.2025	20:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
5	Zajęcia na basenie	20.10.2025	10:30	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
6	Nordic walking	20.10.2025	12:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie/ tereny przy obiekcie, plaża, itp..
7	Zdrowy kręgosłup	20.10.2025	13:30	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
8	Pilates	20.10.2025	16:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

9	Zumba	20.10.2025	16:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
10	Zajęcia na basenie	20.10.2025	17:30	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
11	Zajęcia stretching	20.10.2025	20:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
12	Zdrowy kregosłup	21.10.2025	10:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie
13	Nordic walking	21.10.2025	12:00	Sianożęty 78-111 Ustronie Morskie/ tereny przy obiekcie, plaża, itp..

§2. NABÓR UCZESTNIKÓW WYJAZDU

1. Uczestnicy projektu będą wybrani przez Komisję powołaną do spraw rekrutacji, składającą się z członków Zarządu i członków Komisji Rewizyjnej stowarzyszenia w składzie minimum 5 osób.
2. Uczestnik projektu jest odpowiedzialny za swoje działania na wyjeździe, w tym szkody i konsekwencje finansowe.
3. Liczba uczestników – seniorów projektu jest ograniczona i wynosi 90 osób, w tym;
60 kobiet i 30 mężczyzn, w tym: 60 osób - 55-65 lat, 25 osób - 66-75 lat i 5 osób - 76 lat i więcej.
4. Przewiduje się, że osoby o niższym statusie materialnym (30%) będą miały pierwszeństwo w udziale w Senior Camp. Weryfikacja nastąpi na podstawie złożonego oświadczenia przez seniora w zakresie jego statusu materialnego.
5. Uczestnik zobowiązany jest uczestniczyć w całym programie projektu
6. Uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia, że jest świadomy swojego stanu zdrowia i że uczestniczy w zajęciach dobrowolnie. Za złożenie oświadczenia niezgodnego z prawdą i zatajenie informacji o zdrowiu odpowiada wyłącznie uczestnik.
7. Aby dokonać pełnego zgłoszenia udziału wybrany przez Komisję uczestnik wyjazdu musi:
 - a) dostarczyć osobiście lub przesłać drogą elektroniczną na adres e-mail: biuro@7ryb.pl a oryginał dostarczyć w dniu wyjazdu nad morze do Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Rybackiej „7RYB” „Formularza zgłoszeniowego”, w terminie **do dnia 03. października 2025 r. do godz. 15.00.**
 - b) podpisanego niniejszego regulaminu,
 - c) oświadczenia o stanie zdrowia pozwalającym na udział w wyjeździe – oświadczenie uczestnika,



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

- d) oświadczenia o niższym statusie materialnym,
- e) oświadczenia, że jest osobą z niepełnosprawnością lub innymi deficytami,
- f) informacja o wcześniejszych pobytach nad morzem,

Wzory oświadczeń zostaną zamieszczone przy formularzu zgłoszeniowym.

Ww. dokumenty muszą być wypełnione i podpisane własnoręcznie przez uczestnika.

§3. UDZIAŁ W PROJEKCIE

1. Uczestnicy projektu zobowiązani są do udzielenia organizatorowi wszelkich niezbędnych i wyczerpujących informacji związanych z udziałem w projekcie.
2. Uczestnik wyjazdu zobowiązuje się do udziału we wszystkich punktach programu, zorganizowanych przez organizatora w trakcie wyjazdu.
3. W przypadku niewywiązywania się z ww. uczestnik zostanie obciążony kosztami wyjazdu obliczonymi jak w § 4 ust. 3.

§4. DODATKOWE INFORMACJE

1. Organizator projektu zapewnia dojazd, nocleg w pokoju 2 osobowym i wyżywienie dla uczestników oraz program zajęć, zgodnie z § 1 ust. 4 i 5.
2. W przypadku rezygnacji osoby wybranej **należy poinformować organizatora najpóźniej 7 dni kalendarzowych przed wyjazdem.** *W przypadku rezygnacji uczestnika z wyjazdu, Komisja dokona wyboru kolejnej osoby na miejsce rezygnującego uczestnika.
3. Niepoinformowanie organizatora o rezygnacji z udziału w wyjeździe najpóźniej 7 dni kalendarzowych przed wyjazdem skutkować będzie obciążeniem uczestnika wyjazdu kosztami jego organizacji, wg. ceny jednostkowej, przypadającej na uczestnika, wynikającej z zapisów wniosku o dofinansowanie.
4. W przypadku braku dobrowolnej wpłaty, o której mowa ust. 3 należność zostanie ściągana przymusowo w trybie egzekucji.

§5. TERMIN WYJAZDU

1. Planowany termin wyjazdu: **od 19.10.2025 do 21.10.2025 r.**
2. Termin może ulec zmianie np. z uwagi na zmianę sytuacji, których organizator nie mógł przewidzieć. Uczestnik z tego tytułu nie wniesie żadnych roszczeń.



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

§6. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik ponosi pełną odpowiedzialność prawną i finansową za wszelkie szkody powstałe z własnej winy.
2. Zarząd Stowarzyszenia Lokalnej Grupy Rybackiej „7RYB” zastrzega sobie zmianę niniejszego Regulaminu, jeżeli z przyczyn niezależnych od Zarządu, nie będzie możliwym zrealizowanie któregoś z punktów regulaminu.
3. Uczestnicy potwierdzają zapoznanie się z regulaminem i programem poprzez złożenie podpisu na formularzy zgłoszeniowym.
4. Uczestnicy zakwaterowani w określonym 2 - osobowym pokoju zobowiązują się do zdania pokoju w stanie nienaruszonym ostatniego dnia wyjazdu.
5. Uczestnicy, którzy zauważą szkody w swoich pokojach przy zakwaterowaniu, są zobowiązani niezwłocznie zgłosić je w biurze ośrodka, aby uwolnić się od odpowiedzialności za ich spowodowanie.
6. Organizator nie sprawuje pieczy nad uczestnikiem oraz jego mieniem w trakcie trwania wyjazdu, w szczególności nie ponosi odpowiedzialności za mienie pozostawione w obiekcie, w którym organizowany jest wyjazd.
7. Organizator nie jest odpowiedzialny za konieczność spożywania leków przez uczestnika czy innych wynikających z jego stanu zdrowia, których musi pilnować sam uczestnik.
8. Uczestnik podlega ubezpieczeniu NW, jednak ubezpieczenie to nie obejmuje zdarzeń pod wpływem alkoholu, środków odurzających, itp.
9. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania Regulaminu obiektu zakwaterowania.
10. Uczestnik projektu wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku w materiałach podsumowujących wyjazd, filmie oraz materiałach promujących i wydarzeniach organizowanych/współorganizowanych przez Organizatora.
11. Uczestnikowi nie przysługuje wynagrodzenie za ww. publikacje.
12. Uczestnictwo w projekcie jest dobrowolne i nie przysługuje uczestnikom zwrot kosztów podróży służbowych lub innych, utraconych korzyści z tytułu pracy zawodowej itp. ze środków stowarzyszenia
13. Uczestnik wyjazdu wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji oraz organizacji projektu - zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami, określonymi w Formularzu zgłoszeniowym.



Program Ministerstwa Sportu i Turystyki pn. „Aktywność dla każdego”
III zadanie „Aktywny Senior”

14. Uczestnik zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji z wyjazdu, które w jakikolwiek sposób mogłyby naruszyć dobre imię innego uczestnika wyjazdu.
15. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest całkowita i bezwzględna akceptacja powyższego Regulaminu przez uczestnika wyjazdu.
16. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie wyjazdu.
17. Osobom niewybranym do uczestnictwa w projekcie, nie przysługuje prawo wniesienia odwołania do wyboru dokonanego przez Komisję.
18. W sprawach nieuregulowanych lub spornych w powyższym Regulaminie decyzje podejmuje organizator.
19. W sprawach nieuregulowanych powyższym Regulaminem mają zastosowanie przepisy Kodeksu Cywilnego.
20. Organizator zastrzega sobie możliwość rezygnacji z wyjazdu oraz zmiany terminu wyjazdu bez podania przyczyny lub z uwagi na inne zdarzenia losowe; uczestnikom nie przysługuje roszczenie z tego tytułu.

PREZES ZARZĄDU SKARBNIK
Dorota Knapczyńska *Beata Ryga-Krysiak*

.....
Organizator

STOWARZYSZENIE LOKALNA GRUPA RYBACKA „7RYB”
Siedziba: ul. Kolejowa 24, 62-100 Wągrowiec
Biuro: Al. Jana Pawła II 16/2, 62-100 Wągrowiec
tel. 67 254 74 41, tel. kom. 506 256 186
e-mail: biuro@7ryb.pl ; www.7ryb.pl
NIP: 7661972100, REGON: 301258719
KRS: 0000341372

.....
Uczestnik