

## REGULAMIN NABORU UCZESTNIKÓW

do projektu „Aktywni = zdrowi w gminie Skoki”

realizowanego w ramach programu

**Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021–2027,**

współfinansowanego ze środków **Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)**

---

### §1. Cel projektu

Do 20 grudnia 2026 r. na obszarze objętym Lokalną Strategią Rozwoju Stowarzyszenia „Dolina Wełny”, w tym na terenie Gminy Skoki, nastąpi poprawa jakości życia mieszkańców oraz aktywizacja i integracja społeczna osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym poprzez m.in: organizację cyklu wydarzeń rekreacyjno-sportowych,

---

### §2. Termin realizacji zajęć

1. Regulamin dotyczy **3. cyklu zajęć fitness**, realizowanych w okresie:  
**13 lipca – 18 grudnia 2026 r.**
  2. Start zajęć: **13 lipca 2026 r.**
- 

### §3. Miejsce prowadzenia zajęć

1. **Yoga** – sala lustrzana w Urzędzie Miasta i Gminy w Skokach, ul. Ciastowicza 11  
*Uwaga: 2. piętro, budynek wyposażony w windę.*
  2. **Pozostałe zajęcia fitness** – mała sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Skokach, ul. Poznańska 2  
*Uwaga: wejście po schodach.*
- 

### §4. Harmonogram zajęć i prowadzące

## **Prowadzące:**

- **Yoga – Kamilla Wojtkowiak**
- **Pilates, BodyArt, Calligraphy Health System – Alicja Brewińska**

## **Poniedziałki**

- 17:30–18:45 – **Yoga**

## **Wtorki**

- 16:40–17:40 – **Pilates (dla początkujących)**
- 17:40–18:40 – **Pilates (dla zaawansowanych)**
- 18:40–19:40 – **BodyArt**

## **Czwartki**

- 16:40–17:40 – **Pilates (dla początkujących)**
- 17:40–18:40 – **Calligraphy Health System z relaksacją**

## **Piątki**

- 17:45–18:45 – **Pilates (dla zaawansowanych)**
- 18:45–19:45 – **BodyArt**

---

## **§5. Opisy zajęć**

### **YOGA**

Metoda pracy z ciałem i oddechem o ponad 2000-letniej tradycji. Poprawia elastyczność, wzmacnia mięśnie, wycisza i redukuje stres. Odpowiednia dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji.

### **PILATES**

Trening wzmacniający mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację i prawidłową postawę. Poprawia sylwetkę, zmniejsza bóle pleców i wspiera proces rehabilitacji.

## **BODYART**

Trening funkcjonalny wykonywany w pozycjach podporowych. Wzmacnia całe ciało, poprawia stabilizację i mobilność. Wycisza i redukuje stres.

## **CALLIGRAPHY HEALTH SYSTEM (z relaksacją)**

System ćwiczeń inspirowany kaligrafią chińską i medytacją. Wspiera krążenie, rozluźnia mięśnie, poprawia pracę narządów wewnętrznych oraz równowagę ciała.

---

### **§6. Kryterium udziału – miejsce zamieszkania, nauki lub pracy**

Uczestnikiem projektu może zostać osoba, która **mieszka, pracuje lub uczy się** na terenie jednej z gmin objętych Lokalną Strategią Rozwoju Stowarzyszenia „Dolina Wełny”:

**Skoki, Gołańcz, Damasławek, Mieścisko, Wapno, Wągrowiec (gmina wiejska), Rogoźno, Kiskowo, Margonin.**

---

### **§7. Grupy docelowe projektu**

Projekt skierowany jest do:

- kobiet,
- osób do 25. roku życia,
- osób powyżej 60. roku życia,
- ich otoczenia.

**Pierwszeństwo w rekrutacji z ww. grup mają:**

- osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności,

osoby biernie zawodowo, tj.: emeryci, renciści, studenci, opiekunowie domowi, osoby nieaktywne zawodowo z niepełnosprawnością.

---

## §8. Warunki uczestnictwa

1. **Osoby kontynuujące udział w zajęciach fitness** w ramach projektu „Aktywni = zdrowi w gminie Skoki”  
– wypełniają **formularz dla osób kontynuujących udział w projekcie**.  
Ponowne dostarczanie dokumentów potwierdzających spełnienie kryteriów wskazanych w §6 jest wymagane, o ile dane nie uległy zmianie.
  2. **Osoby nowe** (nieuczestniczące wcześniej w projekcie)  
– wypełniają **kompletny wniosek rekrutacyjny** oraz dołączają jeden dokument potwierdzający spełnienie kryterium z §6.
  3. Złożenie formularza lub wniosku oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
- 

## §9. Dokumenty potwierdzające spełnienie kryterium

Należy przedłożyć **jeden dokument** potwierdzający fakt zamieszkania, nauki lub pracy.

### a) Dokumenty potwierdzające zamieszkanie:

- pierwsza strona PIT,
- decyzja podatkowa (np. dotycząca nieruchomości),
- rachunek/faktura za media,
- umowa najmu,
- wydruk z PUE ZUS lub inny dokument urzędowy.

### b) Dokumenty potwierdzające naukę:

- ważna legitymacja szkolna,
- zaświadczenie ze szkoły.

### c) Dokumenty potwierdzające pracę:

- zaświadczenie od pracodawcy.

---

## **§10. Zasady zgłoszeń**

1. Wypełniony dokument rekrutacyjny (formularz kontynuującego lub wniosek nowej osoby) należy złożyć **osobiście** w Biurze Projektu:

**Urząd Miasta i Gminy w Skokach, ulica Ciastowicza 11, 62-085 Skoki, segment A pokój numer 18**

### **Dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami**

Wejście do urzędu od strony segmentu B jest wyposażone w udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, w tym podjazd, automatyczne rozsuwane drzwi oraz windę. Warto jednak zaznaczyć, że winda nie prowadzi bezpośrednio do biura projektu. JAby sprawnie złożyć dokumenty, zaleca się wcześniejszy kontakt telefoniczny z pracownikiem odpowiedzialnym za obsługę naboru wniosków. W razie potrzeby osoba ta osobiście zejdzie do wyznaczonego miejsca w segmencie B, co ułatwia i usprawnia cały proces składania wniosków.

---

## **§11. Kontakt**

Koordinator projektu „Aktywni = zdrowi w gminie Skoki”:

**Marianna Gregorczyk – tel. 61 892 58 08**