



serce Polski



REGULAMIN

uczestnictwa w zadaniu pn. „Aktywni Seniorzy Miasta Siedlce” dofinansowanego z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2025”

1. Postanowienia ogólne

1.1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji, warunki uczestnictwa oraz prawa i obowiązki uczestników w ramach zadania pn. „Aktywni Seniorzy Miasta Siedlce”, realizowanego w partnerstwie: Siedleckiej Rady Seniorów; Miasta Siedlce; Miejskiego Ośrodka Kultury w Siedlcach; Centrum Kultury i Sztuki im. Andrzeja Meżeryckiego Scena Teatralna Miasta Siedlce; Siedleckiego Uniwersytet Trzeciego Wieku.

1.2. Zadanie jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2025”.

1.3. Zadanie będzie realizowane w sposób transparentny, uczciwy i sprawiedliwy, zgodnie z zasadami równych szans dla wszystkich uczestników.

2. Warunki uczestnictwa

2.1. Uczestnikami zadania mogą być osoby spełniające następujące warunki: posiadają status Seniora tj. mają ukończony 60 rok życia, są mieszkańcami miasta Siedlce, złożą prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy.

2.2. Uczestnicy zadania zobowiązują się do udziału w wybranych zajęciach. Uczestnik, który nie weźmie udziału w wybranym przez siebie zajęciu bez wcześniejszego powiadomienia organizatora, może zostać usunięty z pozostałych wybranych przez siebie zajęć i zastąpiony osobą z listy rezerwowej.

2.3. Każdy Senior może uczestniczyć w trzech wybranych przez siebie zajęciach.

2.4. Warunkiem uczestnictwa w koncercie podczas obchodów „Dnia Seniora” jest udział w co najmniej jednym z pozostałych zajęć.

2.5. W przypadku zaznaczenia w formularzu zgłoszeniowym w polu „wybór” więcej niż trzech zajęć o zakwalifikowaniu się na poszczególne zajęcia będzie decydowała Siedlecka Rada Seniorów.

3. Rekrutacja

3.1. Rekrutację przeprowadza Siedlecka Rada Seniorów.

3.2. Rekrutacja odbędzie się w sposób otwarty i transparentny. Proces rekrutacyjny będzie obejmował złożenie formularza zgłoszeniowego.

3.3. Formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronie internetowej Miasta Siedlce www.siedlce.pl oraz w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Siedlce, Skwer Niepodległości 2 (na stanowisku Informacja).

3.4. Prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy należy złożyć w terminie do **20 sierpnia 2025 roku** w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Siedlce, Skwer Niepodległości 2 (na stanowisku Informacja) lub podpisany elektronicznym podpisem kwalifikowanym przesłać elektronicznie na adres skrzynki e-puap Urzędu Miasta Siedlce lub przez e-doręczenia.

3.5. O zakwalifikowaniu się decyduje kolejność zgłoszeń.

3.6. Osoby zakwalifikowane zostaną o tym powiadomione telefonicznie lub mailowo.

3.7. Osoby, które dokonają wyboru określonego zadania a nie zakwalifikują się z powodu braku miejsc, zostaną wpisane na listę rezerwową wg kolejności zgłoszeń. Lista rezerwowa zostanie uzupełniona o osoby,

Zadanie pn. „Aktywni Seniorzy Miasta Siedlce” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



serce Polski

Mazowsze >> dla seniorów >



które zadeklarują w formularzu zgłoszeniowym rezerwowany udział w zajęciach. W przypadku rezygnacji zakwalifikowanych uczestników, osoby z listy rezerwowej będą mogły zostać zaproszone do udziału w zadaniu.

3.8. Jeżeli w terminie, o którym mowa w pkt. 3.4 nie zgłosi się wymagana liczba uczestników na poszczególne zajęcia, ogłoszona zostanie dodatkowa rekrutacja.

4. Harmonogram zadania z podziałem na zajęcia

4.1. „Cyfrowy Senior”

Zajęcia warsztatowe obejmujące zdobycie umiejętności korzystania z internetu, obsługi smartfonów, komunikacji online oraz korzystania z usług e-administracji. Warsztaty będą odbywały się w 5 cyklach. Każdy cykl będzie trwał przez 3 godziny zegarowe, a w danym cyklu uczestniczyć będzie grupa 30 Seniorów. Łączna liczba uczestników szkolenia 150 Seniorów.

Miejsce zajęć: Urząd Miasta Siedlce, Skwer Niepodległości 2, sala 144.

4.2. „Profilaktyka zdrowotna”

Zajęcia warsztatowe i wykłady obejmujące zagadnienia zdrowotne, profilaktyki i odpowiedniego żywienia w różnych jednostkach chorobowych, rozpoznania stanu zagrożenia zdrowia i życia, udzielania pierwszej pomocy krok po kroku, aktywizacji fizycznej Seniora. Warsztatami objętych zostanie 400 Seniorów podzielonych na grupy i zostaną przeprowadzone w ciągu 4 dni.

Miejsce zajęć: Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, ul. Młynarska 17, Siedlce.

4.3. Aquafitness

Ćwiczenia ruchowe w wodzie poprawiające sprawność fizyczną Seniorów pod okiem instruktora aquafitnessu. W zajęciach weźmie udział 180 Seniorów w podziale na 30 osobowe grupy, każda grupa 4x60 minutowe zajęcia.

Miejsce zajęć: Park Wodny Siedlce, ul. Jana Pawła II 8, Siedlce.

4.4. „Dzień Seniora” – 01.10.2025 r.

Obchody Dnia Seniora podzielone są na dwie części. Pierwsza część obejmuje warsztaty dla 80 Seniorów:

- rękodzieło artystyczne (20 osób) - Akademia Sztuk „Piękna 7”, ul. Kazimierza Pułaskiego 7;
- pouring (20 osób) - Akademia Sztuk „Piękna 7”, ul. Kazimierza Pułaskiego 7;
- robienie kosmetyków naturalnych (10 osób) – Sala widowiskowa „Podlasie”, ul. Henryka Sienkiewicza 63;
- kulinarne (30 osób) – Kulinarne Poddasze, ul. Świętojańska 9, Siedlce.

Część druga to koncert dla 450 Seniorów pn. „Recital Roberta Protasewicza Wodecki/Grechuta” w Centrum Kultury i Sztuki im. Andrzeja Meżeryckiego Scena Teatralna Miasta Siedlce, ul. Biskupa Ignacego Świrskiego 31.

5. Obowiązki uczestników

5.1. Uczestnicy zadania zobowiązani są do: uczestnictwa w wybranych zajęciach, aktywnego udziału w zajęciach, zarówno teoretycznych jak i praktycznych.

5.2. W przypadku rezygnacji z udziału w zadaniu lub w zajęciu, uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia organizatora – Urząd Miasta Siedlce, Wydział Kultury, Sportu i Spraw Społecznych **tel. 25 794-39-92**, aby umożliwić przyjęcie osoby z listy rezerwowej. Powiadomienie powinno nastąpić co najmniej dzień przed planowanym terminem przeprowadzenia zajęć.

5.3. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do podpisania się na liście obecności.

6. Koszty uczestnictwa

Zadanie pn. „Aktywni Seniorzy Miasta Siedlce” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



serce Polski



6.1. Udział w zadaniu jest bezpłatny dla wszystkich zakwalifikowanych uczestników.

7. Postanowienia końcowe

7.1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu w przypadku zaistnienia okoliczności, które wymuszają modyfikację zasad organizacji zadania, w tym w związku ze zmianą przepisów prawnych, sytuacją epidemiczną lub innymi okolicznościami zewnętrznymi.

7.2. Wszelkie pytania dotyczące rekrutacji, organizacji oraz szczegółów poszczególnych zajęć należy kierować do Urzędu Miasta Siedlce, tel. 25 794-39-92.

7.3. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia i obowiązuje przez cały okres trwania rekrutacji oraz realizacji zadania.