

## 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 2026”**

### 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 przez Miasto Siedlce w partnerstwie z Siedlecką Radą Seniorów, Centrum Kultury i Sztuki im. Andrzeja Meżeryckiego Scena Teatralna Miasta Siedlce, Agencją Rozwoju Miasta Siedlce, Centrum Integracji Społecznej Caritas Diecezji Siedleckiej, Komendę Miejską Policji w Siedlcach.

**1.2.** Zadanie jest współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2026”.

**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 maksymalnie trzech wybranych przez siebie zajęciach spośród zajęć wskazanych w tabeli „Wybór zajęć”.

**2.4.** Udział w koncercie organizowanym podczas obchodów „Dnia Seniora” stanowi odrębną formę uczestnictwa i nie jest wliczany do limitu trzech zajęć, o którym mowa w pkt 2.3.

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

**2.6.** W przypadku zaznaczenia w formularzu zgłoszeniowym więcej niż trzech zajęć w tabeli „Wybór zajęć” o zakwalifikowaniu się na poszczególne zajęcia będzie decydowała Siedlecka Rada Seniorów.

---

### 3. Rekrutacja

**3.1.** Rekrutację przeprowadza Siedlecka Rada Seniorów oraz Urząd Miasta Siedlce

**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](http://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 **14 sierpnia 2026 roku** w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Siedlce, Skwer Niepodległości 2 (na stanowisku Informacja) lub podpisany elektronicznym podpisem kwalifikowanym przesłać elektronicznie na adres Urzędu Miasta Siedlce przez e-doręczenia AE:PL-16545-68366-WRDVD-19

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

**3.5.** O zakwalifikowaniu się decyduje kolejność zgłoszeń.

**3.6.** Osoby zakwalifikowane zostaną o tym powiadomione telefonicznie (sms) 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, które zadeklarują w formularzu zgłoszeniowym rezerwową 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. Zdrowy Senior w ruchu**

- Aquafitness

Zajęcia w wodzie prowadzone w 6 grupach po 30 osób, każda grupa uczestniczy w 3 wejściach (70 min). Program obejmuje ćwiczenia ogólnousprawniające, poprawiające wydolność oddechową i krążeniową, wzmacniające mięśnie oraz mobilność stawów.

Łączna liczba uczestników zajęć 180 Seniorów.

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

- Joga

Zajęcia prowadzone będą w 4 grupach po 20 osób, każda grupa zrealizuje 2 spotkania po 60 minut. Program obejmuje ćwiczenia rozciągające, oddechowe i relaksacyjne, ukierunkowane na odciążenie kręgosłupa, poprawę sprawności oraz redukcję napięcia mięśniowego.

Łączna liczba uczestników zajęć 80 Seniorów.

Miejsce: OSiR Hala sportowa przy ul. Bolesława Prusa 6, Siedlce.

- Nordic Walking

Zajęcia prowadzone będą w 4 grupach po 20 osób, każda grupa zrealizuje 2 spotkania po 60 minut. Będą to zajęcia plenerowe obejmujące naukę prawidłowej techniki marszu z użyciem kijków. Nordic walking angażuje całe ciało.

Łączna liczba uczestników zajęć 80 Seniorów.

Miejsce: tereny zielone nad Zalewem Siedleckim (boisko przy żaglówce).

- Ćwiczenia ruchowe (fitness)

Zajęcia prowadzone będą w 4 grupach po 30 osób, każda grupa zrealizuje 2 spotkania po 50 minut. Będą to zajęcia ogólnousprawniające realizowane w sali, obejmujące ćwiczenia rozciągające, wzmacniające oraz poprawiające równowagę i koordynację.

Łączna liczba uczestników zajęć 120 Seniorów.

Miejsce: OSiR Hala sportowa przy ul. Bolesława Prusa 6, Siedlce.

##### **4.2. Warsztaty aktywizujące**

- Warsztaty florystyczne

Z podziałem na 2 grupy po 50 osób, czas trwania jednego warsztatu wynosi 4 godziny. Uczestnicy będą wykonywać kompozycje z kwiatów. Warsztaty obejmą część teoretyczną (podstawy kompozycji) oraz praktyczną – każdy uczestnik wykona własną pracę.

Łączna liczba uczestników warsztatów 100 Seniorów.

Miejsce: Centrum Integracji Społecznej ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce.

- Warsztaty krawieckie

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

Jedna grupa 40 osób, czas trwania warsztatu 4 godziny. Warsztaty obejmować będą podstawy szycia ręcznego, drobne naprawy odzieży oraz tworzenie prostych form użytkowych np. torby poduszki. Zajęcia pozwolą seniorom zdobyć praktyczne umiejętności oraz będą wspierać ich samodzielność pamięć i koordynację.

Łączna liczba uczestników warsztatów 40 Seniorów.

Miejsce: Centrum Integracji Społecznej ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce.

- Warsztaty kulinarne

Grupa 50 osób, czas trwania 4 godziny. Warsztaty obejmować będą przygotowywanie potraw oraz przekazanie praktycznych wskazówek dietetycznych wspierających bilansowanie zdrowych posiłków. Seniorzy nauczą się komponowania pełnowartościowych dań, czytania etykiet, unikania nadmiaru cukru i soli, przygotowywania lekkostrawnych potraw oraz planowania jadłospisu na cały tydzień.

Łączna liczba uczestników warsztatów 50 Seniorów.

Miejsce: Centrum Integracji Społecznej ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce.

- Warsztaty stolarskie

Grupa 40 osób, czas trwania 4 godziny. Zajęcia obejmować będą naukę podstaw obróbki drewna oraz wykonywanie prostych przedmiotów użytkowych. Warsztaty stanowią okazję do rozwijania pasji i zdobywania nowych umiejętności, wspierając jednocześnie jakość życia seniorów.

Łączna liczba uczestników warsztatów 40 Seniorów.

Miejsce: Centrum Integracji Społecznej ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce.

#### 4.3. Wykłady z dietetykiem

Warsztaty z dietetykiem przybliżą zasady prawidłowego żywienia seniorom i wpłyną na wzrost świadomości zdrowotnej, poprawią nawyki żywieniowe, zwiększa wiedzę o bezpiecznej suplementacji.

Wykłady podzielone na dwie grupy i zostaną przeprowadzone w ciągu 2 dni.

Łączna liczba uczestników wykładów 140 Seniorów.

Miejsce: Budynek Urzędu Miasta, Skwer Niepodległości 2, Siedlce.

**Dodatkowo:**

W ramach współpracy z Policją wykład na temat: „Senior online – jak nie dać się oszukać”.

#### 4.5. Koncert z okazji Dnia Seniora

Nazwa: „Śpiewnik Seweryna Krajewskiego” w wykonaniu zespołu Ambitus.

Łączna liczba uczestników koncertu do 400 Seniorów.

Miejsce: Centrum Kultury i Sztuki im. Andrzeja Meżeryckiego, Scena Teatralna Miasta Siedlce, ul. Biskupa Ignacego Świrskiego 31, Siedlce.

---

### 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.** W przypadku nieobecności na zajęciach bez wcześniejszego zgłoszenia, o którym mowa w pkt 5.2, Organizator zastrzega sobie prawo do wykreślenia uczestnika z list uczestników pozostałych zajęć

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

realizowanych w ramach zadania. Decyzja w tym zakresie podejmowana jest przez Organizatora z uwzględnieniem okoliczności danego przypadku.

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

---

## **6. Koszty uczestnictwa**

**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 wymuszą 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.