



**Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w Programie pn. „Żyj Zdrowo” w gminie Karczew
współfinansowanym ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego**

§ 1

Przepisy ogólne

1. Program pt. „Żyj Zdrowo” jest realizowany przez Powiat Otwocki w oparciu o udzieloną przez Województwo Mazowieckie pomoc finansową w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Kobiety „Mazowsze dla Zdrowia Kobiety 2023”
2. Program realizowany jest w trzech gminach Powiatu Otwockiego – w gminie Osieck, Karczew oraz Otwock.
3. Program jest realizowany w terminie od 01.07.2023 r. do 31.10.2023 r.
4. Głównym celem programu jest promowanie zdrowego stylu życia, budowanie świadomości w zakresie wpływu stylu życia na zdrowie, a tym samym minimalizowanie ryzyka chorób dietozależnych, takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby nowotworowe czy osteoporoza.
5. Cel główny zostanie osiągnięty poprzez realizację sześciotygodniowego programu w trzech grupach liczących 12 osób każda. Łącznie programem objęte będzie 36 kobiet.
6. W ramach Programu odbywać będą się spotkania z dietetykiem w łącznym wymiarze 108 godzin zegarowych i motywatorem w łącznym wymiarze 156 godzin zegarowych, podczas których przeprowadzane będą m.in. wykłady oraz indywidualne konsultacje, a także różnego rodzaju aktywności fizyczne oraz warsztaty z gotowania.
7. Wszelki sprzęt niezbędny do udziału w aktywnościach fizycznych w ramach Programu (kijki do Nordic walking, matę do ćwiczeń) uczestniczka zobowiązana jest zapewnić sobie we własnym zakresie.
8. Niniejszy regulamin rekrutacji i uczestnictwa dotyczy programu realizowanego w gminie Karczew.
9. Terminy i godziny spotkań, a także szczegółowy zakres działań w ramach Programu dla gminy Karczew zawarte są w harmonogramie stanowiącym załącznik nr 2 do niniejszego regulaminu. W szczególnych sytuacjach zastrzega się możliwość zmiany terminów lub godzin poszczególnych spotkań.
10. Harmonogram realizacji dla poszczególnych gmin udostępniany będzie wraz z uruchomieniem rekrutacji do Programu realizowanego w tych gminach.
11. Udział w programie jest bezpłatny.
12. Regulamin rekrutacji do programu określa w szczególności:
 - 1) grupę docelową,
 - 2) kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji,
 - 3) wymagane dokumenty,
 - 4) prawa i obowiązki uczestników,



- 5) zasady rezygnacji z projektu/skreślenia z listy uczestników.
13. Ogólny nadzór nad realizacją programu oraz przeprowadzenie rekrutacji należą do kompetencji realizatora Programu.
14. Biuro programu mieści się w siedzibie Starostwie Powiatowym w Otwocku przy ul. Komunardów 10, wejście D, pokój nr 30.
15. Informacje na temat programu zamieszczane są na stronie internetowej: <https://www.powiat-otwocki.pl/>

§ 2

Grupa docelowa

1. Grupę docelową stanowi łącznie 36 kobiet, mieszanek Powiatu Otwockiego, w wieku od 18 do 55 lat.
2. Zamieszkiwanie na terenie Powiatu Otwockiego jest warunkiem koniecznym do zakwalifikowania do udziału w Programie.
3. Potwierdzeniem faktu zamieszkiwania na terenie Powiatu Otwockiego jest złożenie Oświadczenia o spełnianiu warunków udziału w programie, stanowiącego zał. nr 3 do regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w Programie „Żyj Zdrowo”.
4. Program skierowany jest do kobiet, których aktualne wyniki badań diagnostycznych (morfologia, OB, glukoza, lipidogram, kreatynina, kwas moczowy, AST, ALT, TSH, witamina D) lub zaświadczenie lekarskie o aktualnym stanie zdrowia wskazują na konieczność wprowadzenia zmian stylu życia/odżywiania, a także do kobiet u których występuje obciążenie genetyczne chorobami nowotworowymi, osteoporozą i innymi chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą typu 2, hipercholesterolemią).
5. Realizacja programu odbywa się w grupie 12 kobiet przez sześć tygodni, na terenie każdej z trzech objętych programem gmin.
6. Niniejszy regulamin obowiązuje dla rekrutacji do Programu pn. „Żyj Zdrowo” realizowanego przez Powiat Otwocki w gminie Karczew.

§ 3

Kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji

1. Rekrutację do programu ogłasza i jej termin ustala realizator – Powiat Otwocki.
2. Termin przyjmowania formularzy rekrutacyjnych został wskazany w ust. 7 i zostanie podany do publicznej wiadomości. Informacja o rekrutacji zostanie zamieszczona na stronie internetowej Powiatu Otwockiego.
3. Rekrutacja będzie przeprowadzona w sposób jawny, przejrzysty i udokumentowany na podstawie niniejszego Regulaminu.
4. Rekrutacja do programu będzie prowadzona w sposób ciągły do wyczerpania dostępnych miejsc.
5. Decyzja o kwalifikacji uczestników programu zostanie podjęta na podstawie następujących kryteriów:
 - 1) kolejności zgłoszeń (decyduje data wpływu),
 - 2) kompletności i poprawności formalnej złożonych dokumentów,



- 3) analizy informacji zwartych w złożonych oświadczeniach.
6. Zgłoszenia będą przyjmowane za pośrednictwem poczty elektronicznej, poprzez przesłanie formularza zgłoszeniowego wraz z załącznikami na adres fundusze@powiat-otwocki.pl.
7. Zgłoszenia będą przyjmowane w terminie **od 30.06.2023 r. do wyczerpania ilości przewidzianych miejsc, jednak nie później niż do 13.07.2023 r.**
8. Oryginały dokumentów wymienionych w ust. 9. należy dostarczyć najpóźniej na pierwsze zajęcia odbywające się w ramach realizacji Programu.
9. Zgłoszenie chęci udziału w programie będzie odbywać się poprzez dostarczenie następujących dokumentów:
 - 1) deklaracji uczestnictwa w programie (załącznik nr 4 do Regulaminu),
 - 2) oświadczenia uczestnika o spełnianiu warunków kwalifikowania do programu (załączniki formularza rekrutacyjnego (załącznik nr 1 do Regulaminu),
 - 3) nr 3 do Regulaminu,
 - 4) oświadczenia o wyrażeniu zgody na rozpowszechnianie wizerunku (załącznik nr 5 do Regulaminu),
10. Dla trwających w danym okresie naborów zgłoszeń do udziału w Programie w poszczególnych gminach dokumenty zgłoszeniowe będą dostępne na stronie internetowej Powiatu Otwockiego: www.powiat-otwocki.pl.
11. W uzasadnionych przypadkach, w przypadku braku możliwości pobrania formularzy ze strony internetowej istnieje możliwość odebrania ich w Biurze Programu, pod adresem wskazanym w § 1 ust. 14.
12. Proces rekrutacji do programu odbywać się będzie poprzez ocenę formalną dokumentów wskazanych w ust. 9 dokonaną przez jego koordynatora, zatrudnionego w Starostwie Powiatowym w Otwocku na zasadzie: Tak – spełnia, Nie – nie spełnia kryteriów kwalifikacyjnych do udziału w programie.
13. W przypadku niespełnienia kryteriów uprawniających do uczestnictwa w programie kandydatura zostanie odrzucona.
14. W przypadku, gdy liczba chętnych spełniających kryteria udziału w programie przewyższy liczbę miejsc, zostanie utworzona lista rezerwowa według kolejności zgłoszeń (max. 12 osób – po 4 osoby dla każdej z gmin).
15. Osoby z listy rezerwowej będą mogły dołączyć do programu w przypadku rezygnacji lub niespełnienia warunków przez osoby wcześniej zakwalifikowane. O tym fakcie zostaną poinformowane telefonicznie.
16. Przyjmowane będą wyłącznie zgłoszenia wypełnione na właściwym formularzu, opatrzone nazwą miejscowości, datą i czytelnym podpisem.
17. Za dzień zgłoszenia do programu przyjmuje się dzień, w którym złożone zostaną wszystkie wymagane dokumenty.
18. Zgłoszenia, które wpłyną po osiągnięciu określonej liczby uczestników programu, będą rejestrowane na liście rezerwowej.
19. Podczas rekrutacji brane będą pod uwagę jedynie kryteria opisane w ust. 5 Regulaminu rekrutacji.
20. W wyniku rekrutacji powstanie lista osób zakwalifikowanych do projektu (36 osób – po 12 osób dla każdej z trzech gmin) oraz lista rezerwowa.



21. Informacja o zakwalifikowaniu się do uczestnictwa w Programie i dalszym postępowaniu związanym z udziałem w nim zostanie przekazana wybranym kandydatkom telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej na wskazany w formularzu rekrutacyjnym adres e-mail.
22. Osoby niezakwalifikowane do udziału w Programie zostaną poinformowane o braku kwalifikacji do Programu poprzez przesłanie informacji na wskazany w formularzu rekrutacyjnym adres e-mail.
23. Decyzje o zakwalifikowaniu do Programu są ostateczne, kandydatkom ubiegającym się o udział w Programie nie przysługuje prawo do odwołania się.
24. W przypadku niewyłonienia wymaganej liczby uczestniczek Programu zastrzega się możliwość przeprowadzenia rekrutacji uzupełniającej.

§ 4

Struktura Programu

W ramach programu zrealizowane zostaną następujące działania:

- 1) wykład nt. profilaktyki chorób dietozależnych, szczególnie nowotworów i osteoporozy,
- 2) spotkania indywidualne z dietetykiem, w tym opracowanie indywidualnego planu żywieniowego wraz z jego omówieniem, ze szczególnym uwzględnieniem stanu zdrowia,
- 3) monitoring realizacji planu żywieniowego wraz z rozwiązywaniem ewentualnych trudności,
- 4) spotkania motywujące z motywatorem, w tym warsztaty z gotowania, ćwiczenia ruchowe (m.in. nordic walking, interwały i joga kręgosłupa),
- 5) ważenie na początku i końcu programu, analiza składu ciała,
- 6) podsumowanie realizacji wyznaczonych zadań z wykorzystaniem ankiety.

§ 5

Prawa i obowiązki uczestnika programu

1. Uczestnik programu ma prawo do:
 - 1) nieodpłatnego wsparcia w formie udziału w programie,
 - 2) korzystania z materiałów zapewnionych w okresie realizacji programu,
 - 3) rezygnacji z udziału w programie bez podania przyczyny, jeżeli rezygnacja zostanie zgłoszona pisemnie pod adresem wskazanym w § 1 ust. 14 na 5 dni przed rozpoczęciem jego realizacji.
2. Uczestnik programu zobowiązany jest do:
 - 1) regularnego, punktualnego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach realizowanych w ramach programu,
 - 2) potwierdzania każdorazowo obecności na spotkaniach poprzez złożenie podpisu na liście obecności,
 - 3) usprawiedliwienia nieobecności spowodowanej chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi,



- 4) informowania koordynatora programu o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy jego udział w programie.
- 5) wypełnienia ankiet ewaluacyjnych i monitorujących realizację programu,
- 6) wypełnienia dokumentów koniecznych do realizacji programu,
- 7) dokumentowania udziału w programie za pomocą zdjęć oraz filmów
- 8) wszelkich działań na rzecz promocji programu i upowszechniania jego rezultatów,
- 9) udostępniania danych osobowych niezbędnych do realizacji programu, szczególnie dotyczących sprawozdawczości oraz działań informacyjno-promocyjnych.

§ 6

Postanowienia końcowe

1. Realizator dopuszcza rezygnację z udziału w programie w trakcie jego trwania tylko w przypadkach zaistnienia zdarzeń losowych niezależnych od uczestnika, uniemożliwiających dalszy w nim udział.
2. Uczestniczka zostanie skreślona z listy uczestników programu w przypadku:
 - 1) naruszenia swoich obowiązków wymienionych w § 5 ust. 2 Regulaminu,
 - 2) złożenia pisemnego oświadczenia o rezygnacji z uczestnictwa w programie, o którym mowa w § 5 ust. 1. pkt 3
3. W przypadku rezygnacji lub skreślenia uczestniczki programu, udział w programie proponowany jest kolejnej kandydatce z listy rezerwowej.
4. Każda osoba zgłaszająca się do udziału w programie lub biorąca w nim udział akceptuje warunki Regulaminu poprzez podpisanie formularza rekrutacyjnego.
5. Po zakończeniu Programu każda z uczestniczek otrzyma certyfikat uczestnictwa w Programie.
6. Regulamin obowiązuje od momentu ogłoszenia rekrutacji przez cały okres trwania Programu w gminie Karczew.
7. Realizator programu ma prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie w okresie jego obowiązywania.

Załączniki:

1. Załącznik nr 1 – Formularz rekrutacyjny
2. Załącznik nr 2 – Harmonogram realizacji Programu
3. Załącznik nr 3 – Oświadczenie uczestnika programu o spełnianiu warunków udziału w programie
4. Załącznik nr 4 – Deklaracja uczestnictwa w Programie
5. Załącznik nr 5 – Oświadczenie o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku