



**Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w Programie pn.
„Żyj Zdrowo – edycja 2” w gminie Sobienie-Jeziory
współfinansowanym ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego**

§ 1

Przepisy ogólne

1. Program pn. „**Żyj Zdrowo – edycja 2**” realizowany jest przez Powiat Otwocki w oparciu o udzieloną przez Województwo Mazowieckie pomoc finansową w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Mazowszan „Mazowsze dla Zdrowia 2024”
2. Program realizowany jest w trzech gminach na terenie Powiatu Otwockiego – Sobienie-Jeziory, Józefów oraz Otwock.
3. **Niniejszy regulamin obowiązuje dla rekrutacji do programu pn. „Żyj Zdrowo – edycja 2” realizowanego przez Powiat Otwocki w gminie Sobienie-Jeziory.**
4. Udział w programie jest **bezpłatny**.
5. Program jest realizowany w terminie **od 06.04.2024 r. do 31.10.2024 r.**
6. Harmonogram realizacji dla poszczególnych gmin udostępniany będzie wraz z uruchomieniem rekrutacji do Programu realizowanego w tych gminach.
7. Terminy i godziny spotkań, a także szczegółowy zakres działań w ramach programu realizowanego w gminie Sobienie-Jeziory zawarte są w **harmonogramie stanowiącym załącznik nr 2** do niniejszego Regulaminu.
8. W szczególnych sytuacjach Powiat Otwocki zastrzega sobie możliwość zmiany terminów lub godzin poszczególnych spotkań.
9. Głównym celem programu „Żyj Zdrowo – edycja 2” jest przede wszystkim budowanie świadomości w zakresie wpływu stylu życia na zdrowie, a tym samym minimalizowanie ryzyka chorób dietozależnych (np. otyłości, chorób układu sercowo-naczyniowego i nowotworowych).
10. Cel główny zostanie osiągnięty poprzez realizację sześciotygodniowego programu w trzech grupach liczących 12 osób każda. Łącznie programem objęte będzie 36 mieszkańców i mieszkańek powiatu otwockiego.
11. W ramach programu odbywać będą się spotkania z:



- 1) Dietetykiem, w łącznym wymiarze 108 godzin zegarowych, podczas których przeprowadzane będą m.in. wykłady oraz indywidualne konsultacje,
 - 2) Motywatorem, w łącznym wymiarze 156 godzin zegarowych, podczas których odbywać się będą m.in. różnego rodzaju aktywności fizyczne oraz warsztaty z gotowania.
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 Starostwa Powiatowego 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. Program skierowany jest do osób, których aktualne wyniki badań diagnostycznych (morfologia, OB, glukoza, lipidogram, kreatynina, kwas moczowy, AST, ALT, TSH, witamina D) wskazują na konieczność wprowadzenia zmian stylu życia/odżywiania.
2. Grupę docelową stanowi łącznie 36 osób – pełnoletnich mieszkańców oraz mieszanek powiatu otwockiego (w momencie przystępowania do programu osoba zgłaszająca chęć udziału musi mieć ukończone 18 lat).
3. Realizacja programu odbywa się w grupie 12 osób przez sześć tygodni, na terenie każdej z trzech objętych programem gmin.
4. **Zamieszkiwanie na terenie powiatu otwockiego jest warunkiem koniecznym do zakwalifikowania do udziału w Programie.**



5. Potwierdzeniem faktu zamieszkiwania na terenie Powiatu Otwockiego jest złożenie potwierdzającego ten fakt oświadczenia zawartego w treści załącznika nr 3 do niniejszego regulaminu.

§ 3

Kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji

1. Rekrutację do programu ogłasza i jej termin ustala realizator – Powiat Otwocki.
2. Termin przyjmowania formularzy rekrutacyjnych wskazany został w ust. 7 i podany zostanie do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie stosownej informacji na stronie internetowej Powiatu Otwockiego (www.powiat-otwocki.pl).
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 w terminie od 29.03.2024 r. do wyczerpania ilości przewidzianych miejsc, jednak nie później niż do 05.04.2024 r. do godziny 14:00.**
7. Zgłoszenia będą przyjmowane za pośrednictwem poczty elektronicznej, poprzez przesłanie formularza zgłoszeniowego wraz z wymaganymi załącznikami na adres fundusze@powiat-otwocki.pl lub osobiste złożenie kompletu dokumentów rekrutacyjnych w Biurze programu znajdującym się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Otwocku przy ul. Komunardów 10 (wejście D, pokój nr 30).
8. W przypadku przesłania formularza zgłoszeniowego za pośrednictwem poczty elektronicznej 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) Formularza rekrutacyjnego (załącznik nr 1 do Regulaminu),



- 2) Deklaracji uczestnictwa oraz oświadczenia o spełnianiu warunków udziału w programie (załącznik nr 3 do Regulaminu),
 - 3) Oświadczenia o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku (załącznik nr 4 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 sytuacjach, w przypadku braku możliwości pobrania formularzy ze strony internetowej istnieje możliwość odebrania ich w Biurze Programu, pod adresem wskazanym w § 1 ust. 15.
 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 zgłoszenie uczestniczki/uczestnika zostanie rozpatrzone negatywnie.
 14. Zgłoszenia, które wpłyną po osiągnięciu określonej maksymalnej liczby uczestników mogących wziąć udział w programie, będą rejestrowane na liście rezerwowej stworzonej według kolejności zgłoszeń otrzymanych od potencjalnych uczestników (max. 4 osoby).
 15. Osoby z listy rezerwowej będą mogły dołączyć do programu w przypadku rezygnacji lub stwierdzenia niespełnienia warunków przez osoby wcześniej zakwalifikowane. O tym fakcie zostaną poinformowane telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.
 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. Podczas rekrutacji brane będą pod uwagę jedynie kryteria opisane w ust. 5.
 19. 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.



20. Osoby niezakwalifikowane do udziału w Programie zostaną poinformowane o braku kwalifikacji do Programu poprzez przesłanie informacji na wskazany w formularzu rekrutacyjnym adres e-mail.
21. Decyzje o zakwalifikowaniu do Programu są ostateczne, kandydatkom ubiegającym się o udział w Programie nie przysługuje prawo do odwołania się.
22. 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/Uczestniczka 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 w Biurze programu pod adresem wskazanym w § 1 ust. 14 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej poprzez przesłanie stosownej informacji na adres wskazany w § 3 ust. 6, maksymalnie na 5 dni przed rozpoczęciem realizacji programu.
2. Uczestnik/Uczestniczka 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 niezbędnych w zakresie sprawozdawczości oraz działań informacyjno-promocyjnych,
- 10) zapewnienia sobie we własnym zakresie wszelkiego sprzętu niezbędnego do udziału w aktywnościach fizycznych w ramach programu (kijki do Nordic walking, matę do ćwiczeń itp.).

§ 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. Uczestnik/Uczestniczka zostanie skreślony/a 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 Uczestnika/Uczestniczki z listy, udział w programie proponowany jest kolejnemu kandydatowi/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 i każdy z uczestników otrzyma certyfikat uczestnictwa w Programie.
6. Regulamin obowiązuje od momentu ogłoszenia rekrutacji przez cały okres trwania Programu w gminie Sobienie-Jeziory.
7. Realizator programu zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w niniejszym Regulaminie w okresie jego obowiązywania.

Załączniki:

1. Załącznik nr 1 – Formularz rekrutacyjny,
2. Załącznik nr 2 – Harmonogram realizacji Programu,
3. Załącznik nr 3 – Deklaracja uczestnictwa oraz oświadczenie o spełnianiu warunków udziału w programie,
4. Załącznik nr 4 – Oświadczenie o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku.