**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 mieszkanek 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:
13. grupę docelową,
14. kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji,
15. wymagane dokumenty,
16. prawa i obowiązki uczestników,
17. zasady rezygnacji z projektu/skreślenia z listy uczestników.
18. Ogólny nadzór nad realizacją programu oraz przeprowadzenie rekrutacji należą do kompetencji realizatora Programu.
19. Biuro programu mieści się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Otwocku przy ul. Komunardów 10 (wejście D, pokój nr 30).
20. 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 mieszkanek powiatu otwockiego (w momencie przystępowania do programu osoba zgłaszająca chęć udziału musi mieć ukończone 18 lat).
3. Realizacja programu obywa 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](http://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:
6. kolejności zgłoszeń (decyduje data wpływu),
7. kompletności i poprawności formalnej złożonych dokumentów,
8. analizy informacji zwartych w złożonych oświadczeniach.
9. **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.**
10. Zgłoszenia będą przyjmowane za pośrednictwem poczty elektronicznej, poprzez przesłanie formularza zgłoszeniowego wraz z wymaganymi załącznikami na adres [**fundusze@powiat-otwocki.pl**](mailto: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)**.**
11. 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.
12. 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).
13. 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](http://www.powiat-otwocki.pl) .
14. 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.
15. 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.
16. W przypadku niespełnienia kryteriów uprawniających do uczestnictwa w programie zgłoszenie uczestniczki/uczestnika zostanie rozpatrzone negatywnie.
17. 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).
18. 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.
19. Przyjmowane będą wyłącznie zgłoszenia wypełnione na właściwym formularzu, opatrzone nazwą miejscowości, datą i czytelnym podpisem.
20. Za dzień zgłoszenia do programu przyjmuje się dzień, w którym złożone zostaną wszystkie wymagane dokumenty.
21. Podczas rekrutacji brane będą pod uwagę jedynie kryteria opisane w ust. 5.
22. 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.
23. Osoby niezakwalifikowane do udziału w Programie zostaną poinformowane o braku kwalifikacji do Programu poprzez przesłanie informacji na wskazany w formularzu rekrutacyjnym adres e-mail.
24. Decyzje o zakwalifikowaniu do Programu są ostateczne, kandydatkom ubiegającym się o udział w Programie nie przysługuje prawo do odwołania się.
25. 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:
2. nieodpłatnego wsparcia w formie udziału w programie,
3. korzystania z materiałów zapewnionych w okresie realizacji programu,
4. 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.
5. Uczestnik/Uczestniczka programu zobowiązany jest do:
6. regularnego, punktualnego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach realizowanych w ramach programu,
7. potwierdzania każdorazowo obecności na spotkaniach poprzez złożenie podpisu na liście obecności,
8. usprawiedliwienia nieobecności spowodowanej chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi,
9. informowania koordynatora programu o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy jego udział w programie,
10. wypełnienia ankiet ewaluacyjnych i monitorujących realizację programu,
11. wypełnienia dokumentów koniecznych do realizacji programu,
12. dokumentowania udziału w programie za pomocą zdjęć oraz filmów
13. wszelkich działań na rzecz promocji programu i upowszechniania jego rezultatów,
14. udostępniania danych osobowych niezbędnych do realizacji programu, szczególnie niezbędnych w zakresie sprawozdawczości oraz działań informacyjno-promocyjnych,
15. 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:
3. naruszenia swoich obowiązków wymienionych w § 5 ust. 2 Regulaminu,
4. złożenia pisemnego oświadczenia o rezygnacji z uczestnictwa w programie, o którym mowa w § 5 ust. 1 pkt 3.
5. W przypadku rezygnacji lub skreślenia Uczestnika/Uczestniczki z listy, udział w programie proponowany jest kolejnemu kandydatowi/kolejnej kandydatce z listy rezerwowej.
6. Każda osoba zgłaszająca się do udziału w Programie lub biorąca w nim udział akceptuje warunki Regulaminu poprzez podpisanie formularza rekrutacyjnego.
7. Po zakończeniu Programu każda z uczestniczek i każdy z uczestników otrzyma certyfikat uczestnictwa w Programie.
8. Regulamin obowiązuje od momentu ogłoszenia rekrutacji przez cały okres trwania Programu w gminie Sobienie-Jeziory.
9. 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.