

**Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w programie „Planuję Długie Życie bez Raka”  
dofinansowanym ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego**

**§ 1**

**Przepisy ogólne**

1. Program „Planuję Długie Życie bez Raka” jest realizowany przez Fundację „W drodze po zdrowie” dzięki wsparciu finansowemu udzielonemu przez Województwo Mazowieckie w ramach zadania publicznego „Edukacja zdrowotna dostosowana do potrzeb różnych grup społeczeństwa w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych”.
2. Program będzie realizowany w powiecie otwockim od 28 września 2024 roku do 31 października 2024 roku. Jego głównym celem jest promowanie zdrowego stylu życia, zwiększanie świadomości na temat wpływu stylu życia na zdrowie oraz minimalizowanie ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe.
3. Program obejmuje różnorodne działania profilaktyczne, dostosowane do potrzeb uczestników, zwłaszcza zdrowotnych. Zajęcia będą prowadzone w grupie 12 osób przez cztery tygodnie w pomieszczeniach Centrum Usług Społecznych Gminy Wiązowna, Radiówek 25, 05-462 Wiązowna.
4. Terminy i godziny spotkań znajdują się w harmonogramie stanowiącym załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
5. Udział w programie jest bezpłatny.
6. Regulamin rekrutacji do programu określa m.in:
  - a) grupę docelową,
  - b) kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji,
  - c) wymagane dokumenty,
  - d) prawa i obowiązki uczestników,
  - e) zasady rezygnacji z programu oraz skreślenia z listy uczestników.
7. Ogólny nadzór nad realizacją programu oraz przeprowadzenie rekrutacji są w gestii realizatora projektu, który współpracuje z Centrum Usług Społecznych Gminy Wiązowna.
8. Informacje na temat programu są dostępne na stronie internetowej jego realizatora: [www.wdrodzepozdrowie.com](http://www.wdrodzepozdrowie.com) oraz w mediach społecznościowych.

## § 2

### Grupa docelowa

1. Grupa docelowa składa się z 12 osób w wieku od 18 do 55 lat.
2. Aby zakwalifikować się do udziału w programie, konieczne jest zamieszkiwanie na terenie powiatu otwockiego.
3. Potwierdzeniem miejsca zamieszkania na terenie powiatu otwockiego jest złożenie oświadczenia o spełnianiu warunków udziału w programie (załącznik nr 3 do niniejszego Regulaminu).

## § 3

### Kryteria kwalifikacyjne i zasady rekrutacji

1. Rekrutację do programu ogłasza i ustala jej termin realizator – Fundacja „W drodze po zdrowie”.
2. Termin przyjmowania formularzy rekrutacyjnych zostanie podany w ogłoszeniu o rekrutacji oraz opublikowany w wiadomości publicznej.
3. Informacja o rekrutacji będą zamieszczone na stronie internetowej Fundacji „W drodze po zdrowie” – [www.wdrozdepozdrowie.com](http://www.wdrozdepozdrowie.com).
4. Rekrutacja będzie przeprowadzana w sposób jawny, przejrzysty i udokumentowany zgodnie z niniejszym Regulaminem.
5. Rekrutacja do programu będzie prowadzona w sposób ciągły do wyczerpania dostępnych w nim miejsc.
6. Rekrutacja do programu będzie oparta na następujących kryteriach:
  - a) miejsce zamieszkania na terenie powiatu otwockiego,
  - b) wiek – 18-55 lat,
  - c) złożenie kompletnie wypełnionych dokumentów rekrutacyjnych zgodnie z § 3 ust. 9 niniejszego Regulaminu.
7. Decyzja o kwalifikacji uczestników programu zostanie podjęta na podstawie:
  - a) kolejności zgłoszeń (decyduje data wpływu),
  - b) kompletności i poprawności formalnej złożonych dokumentów.
8. Zgłoszenia będą przyjmowane na bieżąco w Centrum Usług Społecznych Gminy Wiązowna, Radiówek 25, 05-462 Wiązowna, Biuro Obsługi Mieszkańców.
9. Zgłoszenie udziału w programie będzie odbywać się poprzez dostarczenie następujących dokumentów:
  - a) formularza rekrutacyjnego (załącznik nr 1 do Regulaminu),
  - b) deklaracji uczestnictwa w programie (załącznik nr 4 do Regulaminu),
  - c) oświadczenia uczestnika o spełnianiu warunków kwalifikowania do programu (załącznik nr 3 do Regulaminu),

- d) oświadczenia o wyrażeniu zgody na rozpowszechnianie wizerunku (załącznik nr 5 do Regulaminu).
10. Zgłoszenia będą przyjmowane w formie papierowej pod adresem wskazanym w § 3 ust. 8 oraz w postaci elektronicznej poprzez przesłanie wymaganych dokumentów na adres e-mail: [jolanta@flejszar-olszewska.pl](mailto:jolanta@flejszar-olszewska.pl).
  11. Dokumenty wymagane zgodnie z § 3 ust. 9 powinny być przekazane w zaklejonej kopercie opisanej w następujący sposób: Profilaktyka chorób nowotworowych.
  12. W przypadku przesłania zgłoszenia na ww. adres e-mail, oryginały dokumentów należy dostarczyć do Centrum Usług Społecznych Gminy Wiązowna, Radiówek 25, 05-462 Wiązowna, Biuro Obsługi Mieszkańców.
  13. Dokumenty zgłoszeniowe są dostępne na stronie internetowej Fundacji „W drodze po zdrowie”: [www.wdrodzepozdrowie.com](http://www.wdrodzepozdrowie.com).
  14. W uzasadnionych przypadkach, gdy nie ma możliwości pobrania formularzy ze strony internetowej, istnieje możliwość ich odebrania w Centrum Usług Społecznych Gminy Wiązowna, Radiówek 25, 05-462 Wiązowna, Biuro Obsługi Mieszkańców.
  15. Proces rekrutacji do programu będzie polegał na ocenie formalnej dokumentów wskazanych w § 3 ust. 9, dokonywanej przez koordynatora programu – Prezesa Fundacji „W drodze po zdrowie” Jolantę Flejszar-Olszewską. Ocena będzie opierała się na zasadzie: „Tak – spełnia” lub „Nie – nie spełnia” kryteriów kwalifikacyjnych do udziału w programie.
  16. W przypadku niespełnienia kryteriów kwalifikacyjnych kandydatura zostanie odrzucona.
  17. W przypadku, gdy liczba chętnych spełniających kryteria udziału w programie przewyższy liczbę dostępnych miejsc, zostanie utworzona lista rezerwowa według kolejności zgłoszeń (maksymalnie 5 osób).
  18. 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 lub mailowo.
  19. Przyjmowane będą wyłącznie zgłoszenia wypełnione na właściwym formularzu, opatrzone nazwą miejscowości, datą i czytelnym podpisem.
  20. Za dzień zgłoszenia do programu uznaje się dzień, w którym złożone zostaną wszystkie wymagane dokumenty.
  21. Zgłoszenia, które wpłyną po osiągnięciu określonej liczby uczestników programu, będą rejestrowane na liście rezerwowej.
  22. Podczas rekrutacji brane będą pod uwagę wyłącznie kryteria opisane w § 3 ust. 6 Regulaminu rekrutacji.
  23. W wyniku rekrutacji powstanie lista osób zakwalifikowanych do programu (12 osób) oraz lista rezerwowa.

24. Informacja o zakwalifikowaniu do uczestnictwa w programie oraz dalsze instrukcje dotyczące udziału zostaną przekazane telefonicznie wybranym kandydatom.
25. Decyzje o zakwalifikowaniu do programu są ostateczne, a kandydatom ubiegającym się o udział w projekcie nie przysługuje prawo do odwołania się od tych decyzji.

#### **§ 4**

##### **Struktura programu**

1. W ramach programu zrealizowane zostaną następujące działania:
  - a) wykład na temat profilaktyki chorób nowotworowych – 2 godziny,
  - b) indywidualne spotkania z dietetykiem (60 min.) – łącznie 12 godzin,
  - c) opracowanie indywidualnego planu żywieniowego dla każdego uczestnika, ze szczególnym uwzględnieniem stanu zdrowia – łącznie 12 planów. Do stworzenia planu żywieniowego niezbędne są aktualne wyniki badań diagnostyczne, takich jak m.in.: morfologia, glukoza, lipidogram, kreatynina, kwas moczowy, AST, ALT i TSH.
  - d) omówienie planu żywieniowego wraz ze wskazówkami dotyczącymi jego realizacji (30 minut) – łącznie 6 godzin,
  - e) spotkania motywujące z motywatorem zdrowia, w tym warsztaty z gotowania, ćwiczenia ruchowe (m.in. nordic walking, interwały i joga kręgosłupa) – dwa razy w tygodniu po 3 godziny (łącznie 24 godziny),
  - f) monitoring realizacji planu żywieniowego oraz rozwiązywanie ewentualnych trudności,
  - g) podsumowanie realizacji zadań przy użyciu ankiety.

#### **§ 5**

##### **Prawa i obowiązki uczestnika programu**

1. Uczestnik programu ma prawo:
  - a) korzystać z nieodpłatnego wsparcia w formie udziału w programie,
  - b) używać materiałów zapewnionych w trakcie realizacji programu,
  - c) zrezygnować z udziału w programie bez podania przyczyny, pod warunkiem zgłoszenia rezygnacji pisemnie na adres wskazany w § 3 ust. 6, co najmniej 5 dni przed rozpoczęciem realizacji programu.
2. Uczestnik programu zobowiązuje się:
  - a) regularnie, punktualnie i aktywnie uczestniczyć w zajęciach realizowanych w ramach programu,
  - b) każdorazowo potwierdzać swoją obecność na spotkaniach poprzez złożenie podpisu na liście obecności,

- c) usprawiedliwiać nieobecności spowodowane chorobą lub ważnymi okolicznościami losowymi,
- d) informować koordynatora programu o wszelkich zdarzeniach mogących wpłynąć na dalszy udział w programie,
- e) wypełniać ankiety ewaluacyjne i monitorujące realizację programu,
- f) wypełniać dokumenty niezbędne do realizacji programu,
- g) dokumentować swój udział w programie za pomocą zdjęć i filmów,
- h) podejmować działania promujące program i upowszechniające jego rezultaty,
- i) udostępniać dane osobowe niezbędne do realizacji programu, w szczególności dotyczące sprawozdawczości oraz działań informacyjno-promocyjnych.

## § 6

### Postanowienia końcowe

1. Realizator dopuszcza rezygnację z udziału w programie w trakcie jego trwania wyłącznie w przypadku wystąpienia zdarzeń losowych, które są niezależne od uczestnika i uniemożliwiają dalszy udział w programie.
2. Uczestnik zostanie skreślony z listy uczestników programu w przypadku:
  - a) naruszenia obowiązków określonych w § 5 ust. 2 Regulaminu,
  - b) złożenia pisemnego oświadczenia o rezygnacji z uczestnictwa w programie, zgodnie z § 5 ust. 1.
3. W przypadku rezygnacji lub skreślenia uczestnika, udział w programie zaproponowany kandydatowi z listy rezerwowej, zgodnie z kolejnością zgłoszeń.
4. Każda osoba zgłaszająca się do programu lub biorąca w nim udział akceptuje warunki Regulaminu poprzez podpisanie formularza rekrutacyjnego.
5. Po zakończeniu programu każdy z uczestników otrzyma certyfikat uczestnictwa.
6. Regulamin obowiązuje przez okres trwania programu, tj. od 28.09.2024 r. do 31.10.2024 r.
7. Realizator programu ma prawo wprowadzić zmiany 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 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