



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Żyj zdrowo i aktywnie” dofinansowany za środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA w projekcie „Żyj zdrowo i aktywnie”

§ 1. INFORMACJE OGÓLNE

1. W regulaminie określone zostały zasady rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „**Żyj zdrowo i aktywnie**”, zwanego dalej Projektem, realizowanym przez Fundację Zdrowa Kaloria. Projekt został dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2023.
2. Celem projektu jest pobudzenie do aktywności społecznej min. 80 mieszkańców wybranych gmin województwa łódzkiego w terminie od 1 czerwca do 30 listopada 2023 r. poprzez udział w formach wsparcia, tj. spotkaniach edukacyjnych, warsztatach zdrowego odżywiania oraz zajęciach aktywności fizycznej.
3. Zadanie będzie realizowane na terenie woj. łódzkiego, na terenie gmin: Skierniewice, Maków (powiat skierniewicki); Rawa Mazowiecka (powiat rawski); Żelechlinek (powiat tomaszowski).
4. Okres realizacji projektu: 01.06.2023 r. – 30.11.2023 r.

§ 2. DEFINICJE

Używane w ramach niniejszego Regulaminu określenia każdorazowo określają:

1. **Projekt** – projekt pn. „**Żyj zdrowo i aktywnie**” realizowany przez Fundację Zdrowa Kaloria, w ramach *Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2023.*
2. **Organizator** – **Fundacja Zdrowa Kaloria** z siedzibą w Nowych Żałubicach przy ul. Opolskiej 3a, 05-255 Nowe Żałubice, nr NIP: 1251713749.
3. **Formy wsparcia** – zaplanowane w ramach Projektu działania na rzecz Uczestników projektu obejmujące: warsztaty zdrowego odżywiania (6 godzin/grupa) oraz aktywność fizyczną (12 godzin/grupa).
4. **Regulamin** – Regulamin rekrutacji i udziału w projekcie „**Żyj zdrowo i aktywnie**”.
5. **Strona internetowa projektu** – strona internetowa Projektu o adresie: <https://fzdrowakaloria.wixsite.com/zdrowo-aktywnie-plus>

§ 3. KRYTERIA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

1. Kandydat to osoba, która z własnej inicjatywy zgłasza się do udziału w Projekcie, wypełniła dokumenty rekrutacyjne i zostały one dostarczone do Organizatora zgodnie z § 4 ust. 2 Regulaminu.
2. Kandydat staje się Uczestnikiem Projektu po zakwalifikowaniu go do Projektu i rozpoczęciu przez niego udziału w formach wsparcia.
3. Aby zostać zakwalifikowanym do projektu, kandydat musi w dniu spełniać kryteria udziału w Projekcie w dniu dostarczenia dokumentów do Organizatora.
4. Kryteria udziału w projekcie:



Projekt pn. „Żyj zdrowo i aktywnie” dofinansowany za środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023

- 1) wiek 18 lat i więcej;
- 2) miejsce zamieszkania na terenie województwa łódzkiego.

5. Kryteria pierwszeństwa:

- 1) wiek 60 lat i więcej – 5 punktów;
 - 2) osoba z niepełnosprawnością – 2 punkty;
 - 3) osoba samotnie zamieszkująca – 1 punkt;
 - 4) osoba, której dochód na osobę samotnie gospodarującą lub na osobę w rodzinie jest równy bądź jest mniejszy niż 150% kryterium dochodowego, o którym mowa w ustawie z dnia 12.03.2004 r. o pomocy społecznej – 1 punkt.
6. W przypadku zgłoszenia się większej liczby kandydatów niż dostępnych miejsc w projekcie, o przyjęciu – w przypadku równej liczby przyznanych punktów za spełnione kryteria – decydować będzie kolejność zgłoszeń.

§ 4. REKRUTACJA

1. Działania rekrutacyjne są prowadzone w celu wyłonienia Uczestników/czek Warsztatów zdrowego odżywiania i Aktywności fizycznej (opis w § 5 ust. 2 pkt 2-3).
2. W celu przystąpienia do projektu należy dostarczyć wypełniony i podpisany formularz zgłoszeniowy wraz z załącznikami na adres e-mail: f.zdrowakaloria@gmail.com¹ lub do siedziby Fundacji lub przekazać przedstawicielowi Fundacji podczas Aktywnego spotkania edukacyjnego.
3. Dokumenty można złożyć osobiście, pocztą, kurierem, mailowo oraz za pomocą upoważnionej osoby (dla osób niepełnosprawnych).
4. Wszystkie niezbędne dokumenty znajdują się do pobrania w Biurze Projektu oraz na stronie internetowej projektu. Dokumenty są udostępnione również podczas Aktywnych spotkań edukacyjnych. Na komplet dokumentów składa się **Formularz zgłoszeniowy uczestnictwa w projekcie** – kompletnie i prawidłowo wypełniony przez Uczestnika/czkę projektu.
5. Rekrutacja będzie prowadzona w sposób ciągły do momentu zrekrutowania wymaganej w projekcie liczby uczestników.
6. Kandydaci będą umieszczani na listach potencjalnych uczestników projektu według liczby punktów uzyskanych za kryteria pierwszeństwa oraz kolejności zgłoszeń.
7. Przystąpienie przez Kandydata do procesu rekrutacji oznacza akceptację przez Niego niniejszego regulaminu.
8. O wynikach rekrutacji osoby zainteresowane zostaną powiadomione (telefonicznie/ listownie/ mailowo/ osobiście) w terminie 2 dni od dnia utworzenia listy Uczestników/czek zakwalifikowanych do Projektu.

¹ Wersja papierowa formularza zgłoszeniowego wraz z załącznikami musi być dostarczona do Beneficjenta najpóźniej w pierwszym dniu wsparcia.



Projekt pn. „Żyj zdrowo i aktywnie” dofinansowany za środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023

9. Kandydaci, którzy z powodu braku miejsc nie zostali zakwalifikowani do udziału w projekcie zostaną uwzględnieni na listach rezerwowych udziału w projekcie.
10. Beneficjent zastrzega sobie prawo do doboru Uczestników w taki sposób, aby możliwe było zrealizowanie określonych we wniosku o dofinansowanie projektu rezultatów i wskaźników ze szczególnym uwzględnieniem procentowego udziału w projekcie osób w wieku 60 lat i .
11. W przypadku rezygnacji z danego szkolenia Uczestnika zakwalifikowanego do projektu, na jego miejsce zostanie zakwalifikowany kolejny Kandydat z listy rezerwowej.
12. Rekrutacja odbędzie się na zasadach i warunkach przestrzegania równości szans, w tym równości płci.
13. Od wyników procesu rekrutacyjnego nie przysługuje odwołanie.
14. Do projektu zostanie zakwalifikowanych 80 kandydatów, którzy złożą poprawnie wypełnione dokumenty rekrutacyjne.

§ 5. WSPARCIE REALIZOWANE W RAMACH PROJEKTU

1. Udział Uczestnika w Projekcie jest bezpłatny.
2. Projekt obejmuje wsparcie w zakresie:
 - 1) Aktywne spotkania edukacyjne - 8 spotkań edukacyjnych (w tym 45 min zajęć fizycznych/ruchowych, min, 2 godziny prelekcji nt wpływu aktywności fizycznej i zdrowej diety na jakość życia). Każde spotkanie będzie trwać co najmniej 3 godziny zegarowe. Uczestnikom/czkom zapewnimy poczęstunek w formie zimnego bufetu, materiały edukacyjne w formie broszury informacyjnej dotyczącej aktywności fizycznej osób 60+, dla osób chętnych pomiar składu masy ciała z interpretacją wyników (m.in. masa ciała, % tkanki tłuszczowej, % tkanki tłuszczowej wisceralnej, czyli tkanki gromadzącej się na narządach jamy brzusznej, % tkanki kostnej, całkowita masa mięśni, całkowita zawartość wody w organizmie). Wsparcie w formie Aktywnych spotkań edukacyjnych ma charakter nielimitowany i jest otwarte dla wszystkich zainteresowanych, niezależnie od wyniku rekrutacji.
 - 2) Warsztaty zdrowego odżywiania – odbędzie się 8 warsztatów dietetycznych w formie 6ciogodzinnych spotkań, dla łącznie 80 Uczestników/czek w podziale na 8 średnio 10cioosobowych grup. Do realizacji wsparcia zaangażowany zostanie mentor, który będzie udzielać bezpłatnych konsultacji indywidualnych dla osób zainteresowanych, w celu ugruntowania wypracowanych postaw.
 - 3) Aktywność fizyczna – przewidujemy realizację zajęć aktywności fizycznej w formie treningu ogólnorozwojowego/funkcjonalnego dla 80 Uczestników/czek w podziale na 8 średnio 10cioosobowych grup po 12 godzin zajęć na grupę. łącznie odbędzie się 96 godzin zajęć. Poziom zajęć będzie dostosowany do wieku i możliwości psychofizycznych Uczestników/czek w ramach danej grupy.
3. W ramach projektu opracowane zostaną materiały szkoleniowe, które zostaną przekazane uczestnikom oraz udostępnione na stronach: projektu oraz Beneficjenta w wersji do pobrania.
4. Wsparcie odbywać się będzie na terenie gmin województwa łódzkiego – Maków, Rawa Mazowiecka, Skierniewice, Żelechlinek.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Projekt pn. „Żyj zdrowo i aktywnie” dofinansowany za środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023

5. Dla każdego uczestnika przewidziane są:
- 1) materiały edukacyjne w formie broszury,
 - 2) materiały piśmiennicze (notatnik A5, długopis).

§ 6. OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

1. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do:
- 1) zapoznania i przestrzegania niniejszego Regulaminu,
 - 2) aktywnego i regularnego uczestnictwa w zaplanowanym wsparciu, stosowania się do zaleceń personelu Projektu,
 - 3) każdorazowego potwierdzania swojego uczestnictwa na zajęciach złożeniem podpisu na listach obecności,
 - 4) wypełnienia testów, ankiet i innych dokumentów związanych z realizacją Projektu i monitoringiem jego późniejszych rezultatów,
 - 5) bieżącego informowania Beneficjenta o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić jego dalszy udział w Projekcie,
 - 6) natychmiastowego informowania Beneficjenta o zmianie jakichkolwiek danych osobowych i kontaktowych wpisanych w Formularzu zgłoszeniowym.

§ 7. ZASADY REZYGNACJI Z UDZIAŁU W PROJEKCIE

1. W przypadku rezygnacji z udziału w Projekcie Uczestnik zobowiązany jest do złożenia pisemnego oświadczenia określającego przyczynę rezygnacji.
2. W przypadku rezygnacji, a także nieobecności Uczestnika na więcej niż 20% zajęć, następuje jego skreślenie z listy Uczestników projektu. W takiej sytuacji do udziału zostaje zaproszona pierwsza osoba z listy rezerwowej.
3. W przypadku rażącego naruszania przez Uczestnika projektu obowiązków wskazanych w §6, a także naruszania zasad współżycia społecznego Uczestnik projektu może zostać usunięty z listy Uczestników Projektu.

§ 8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyduje Organizator.
2. Organizator zastrzega sobie prawo dokonania zmian treści Regulaminu.
3. Regulamin dostępny jest w siedzibie Organizatora i na stronie internetowej projektu.
4. Decyzje Organizatora są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.
5. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.