

**REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA  
do zadania z zakresu zdrowia publicznego  
„Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością”**

**§ 1**

**Definicje**

1. **Projekt:** zadanie pn. „Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością”, finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, realizowane w okresie od 1 czerwca do 31 grudnia 2017 r.
2. **Realizator projektu:** Miasto Mysłowice, ul. Powstańców 1, 41-400 Mysłowice,
3. **Biuro Projektu:** mieści się w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Mysłowice, ul. Powstańców 1, 41-400 Mysłowice, pokój 320,
4. **BMI:** wskaźnik masy ciała, współczynnik obliczany przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach ( $BMI = kg/m^2$ )
5. **Koordynator Projektu/ Zastępca Koordynatora Projektu:** pracownicy Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Mysłowice odpowiedzialni za realizację Projektu, w tym za rekrutację, wybór wykonawców, sporządzanie sprawozdań, rozliczanie finansowe Projektu.  
Koordynator Projektu w roku 2017 – **Dorian Mateja**  
Zastępca Koordynatora w roku 2017 – **Barbara Mucha**,
6. **Zespół Koordynatorów:** Koordynator Projektu i Zastępca Koordynatora Projektu,
7. **Grupa wsparcia:** grupa osób uczestnicząca w poszczególnych działaniach w ramach Projektu, licząca nie mniej niż 10 i nie więcej niż 19 osób.

**§ 2**

**Ogólne informacje o projekcie**

1. Czas trwania projektu: 1 czerwca – 31 grudnia 2017 r.
2. Odbiorcy projektu: nie więcej niż 20 osób spełniających kryteria zawarte w § 3 ust. 1.
3. Miejsce i częstotliwość realizacji działań Projektu: na terenie miasta Mysłowice zgodnie z udostępnionym uczestnikom harmonogramem. Realizator projektu zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian w harmonogramie oraz miejsc realizacji działań.
4. Cele projektu:
  - a) zmiana nawyków żywieniowych wśród uczestników projektu,
  - b) zwiększenie aktywności fizycznej wśród uczestników projektu,
  - c) stworzenie warunków przepływu i wymiany informacji oraz doświadczeń związanych z problemami i trudnościami, z którymi na co dzień spotykają się ludzie otyli,
5. Działania w ramach Projektu:
  - a) **Działanie 1** – akcja informacyjno-promocyjna,
  - b) **Działanie 2** – rekrutacja odbiorców zadania z zakresu zdrowia publicznego,
  - c) **Działanie 3** – indywidualne konsultacje lekarskie

W ramach trwania działania (do wyczerpania limitu konsultacji) przewiduje się przeprowadzenie dla każdej osoby wstępnie zakwalifikowanej do grupy wsparcia indywidualnych konsultacji lekarskich, z których każda obejmuje: konsultację z lekarzem, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar wzrostu, pomiar wagi, obliczenie wskaźnika BMI (ostateczne potwierdzenie otyłości), określenie przeciwwskazań lub ich braku (uwzględniając aktualny stan wiedzy medycznej) do udziału osoby

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

zgłaszającej się do projektu w oparciu o jej stan zdrowia.

**d) Działanie 4** – indywidualne konsultacje z dietetykiem

W ramach trwania działania przewiduje się przeprowadzenie dla każdego uczestnika grupy wsparcia indywidualnej konsultacji dietetycznej, która obejmuje: przeprowadzenie wywiadu żywieniowego, ułożenie ogólnego indywidualnego planu żywieniowego oraz diety na minimum 7 dni, pomiary: analiza składu ciała, waga, obwody, założona będzie indywidualna kartoteka uczestnika projektu, która zostanie przekazana uczestnikowi na zakończenie realizacji projektu.

**e) Działanie 5** – wsparcie grupowe z dietetykiem

W ramach zadania przewiduje się przeprowadzenie 11 spotkań grup wsparcia dla każdej z grup. Czas trwania spotkania wynosi 1 h zegarową i będzie prowadzone przez dietetyka (moderatora).

Tematami spotkań będą między innymi: jak walczyć z otyłością, normy żywienia, zasady prawidłowego żywienia, substancje i środki dodawane do żywności, zasady czytania etykiet na produktach spożywczych, choroby żywieniowo zależne, funkcjonowanie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, wymiana własnych doświadczeń, spostrzeżeń.

Ponadto przewiduje się:

- przeprowadzenie ankiety wstępnej dot.: samooceny, aktywności ruchowej, motywacji, regularności oraz zaangażowania do ćwiczenia w domu, wcześniejszych prób odchudzania, nawyków żywieniowych
- przeprowadzenie testu wiedzy z zakresu żywienia i żywności,
- utworzenie zamkniętej grupy na facebook dla każdej z grup wsparcia. Narzędzie to będzie stanowiło forum wymiany informacji dla członków grupy,
- przeprowadzenie kontrolnych analiz składu ciała, pomiarów ciała, ankiety oraz testu wiedzy,
- przeprowadzenie ankiety satysfakcji ze zrealizowanych działań.

**f) Działanie 6** – wsparcie grupowe z trenerem

W ramach zadania przewiduje się przeprowadzenie 18 spotkań grup wsparcia dla każdej z grup. Czas trwania spotkania wynosi 1 h zegarową i będzie prowadzone przez wykwalifikowanego trenera.

Zajęcia będą miały charakter mieszany teoretyczno-praktyczny

Głównym celem działania jest: pobudzenie metabolizmu, poprawienie wydolności organizmu oraz sprawności fizycznej uczestników, nauka praktycznych umiejętności z zakresu samodzielnych treningów w domu i w aqua parkach.

Tematy z części teoretycznej to m.in.: jak dobrać ćwiczenia, jak ćwiczyć (w domu, na basenie, aqua parku), aby schudnąć i utrzymać prawidłową masę ciała, rola aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, palenie tytoniu a aktywność fizyczna.

Działanie obejmuje również 10 spotkań z trenerem nordic walking dla każdej z grup.

**g) Działanie 7** – warsztaty kulinarne

W ramach zadania przewiduje się przeprowadzenie 1 warsztatu kulinarnego dla każdej z grup. Czas trwania warsztatu wynosi 2 h zegarowe i będzie prowadzone przez dietetyka.

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się między innymi jak przygotować zdrowe i szybkie posiłki dla siebie i dla pozostałych członków rodziny.

**h) Działanie 8** – strefa basenowa i sauna

W ramach działania każdy uczestnik otrzyma karnet wejść (8 wejść po 1,5 h) na strefę basenową.

**i) Działanie 9** – wycieczka

W ramach działania przewiduje się zorganizowanie jednodniowej wycieczki w Beskid Śląski



z przewodnikiem łącznie dla wszystkich uczestników projektu.

j) **Działanie 10** – otwarty karnet do fitness klubu

W ramach trwania działania każdy uczestnik otrzyma karnet „open” do fitness klubu na okres 6 miesięcy wraz z jednym spotkaniem z trenerem personalnym.

k) **Działanie 11** – podsumowanie i zakończenie.

6. Finansowanie: zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

### § 3

#### Kryteria rekrutacji i uczestnictwa

1. W procesie rekrutacji mogą wziąć udział osoby spełniające łącznie **wszystkie** poniższe kryteria:
  - a) wskaźnik masy ciała (BMI): powyżej 30,
  - b) miejsce zamieszkania: Mysłowice,
  - c) wiek: 35-60 rok życia.
2. Rekrutacja:
  - a) rekrutację prowadzi Koordynator Projektu lub Zastępca Koordynatora Projektu,
  - b) Koordynator Projektu przystępując do kwalifikacji uczestników dokonuje następujących czynności:
    - stwierdza czytelność oraz prawidłowość wypełnienia formularzy zgłoszeniowych,
    - ustala, które z osób spełniają warunki określone w § 3 ust. 1, odrzuca formularze nieodpowiadające warunkom rekrutacyjnym oraz zgłoszone po wyznaczonym terminie,
    - po dokonaniu oceny formularzy sporządzane są: lista osób wstępnie zakwalifikowanych oraz lista rezerwowa
  - c) o wpisaniu na listę osób wstępnie zakwalifikowanych decyduje kolejność napływania formularzy zgłoszeniowych, spełniających kryteria wskazane w § 3 ust. 1,
  - d) formularz zgłoszeniowy dostępny będzie na stronie internetowej miasta Mysłowice ([www.myslowice.pl](http://www.myslowice.pl)) oraz w Biurze Projektu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Mysłowice, pokój 320),
  - e) czas składania formularzy zgłoszeniowych: 5 czerwca – 14 czerwca 2017 r. Decyduje data wpływu do Biura Projektu w Urzędzie Miasta Mysłowice.
  - f) podpisany formularz zgłoszeniowy można dostarczyć do Biura Projektu:
    - osobiście – pokój 320, lub
    - skan za pośrednictwem poczty e-mail: [d.mateja@um.myslowice.pl](mailto:d.mateja@um.myslowice.pl) ,lub
    - za pośrednictwem faxu – 32 31 71 176,
3. Kończącą, wiążącą decyzję o wpisaniu na listę osób ostatecznie zakwalifikowanych podejmuje lekarz.
4. O wynikach rekrutacji na poszczególnych etapach uczestnicy zostaną poinformowani przez Koordynatora Projektu za pośrednictwem poczty elektronicznej lub telefonicznie.

### § 4

#### Realizacja projektu - prawa i obowiązki uczestników

1. Uczestnik ma prawo do bezpłatnego udziału w Projekcie, w tym do korzystania ze świadczeń w ramach poszczególnych działań.
2. Uczestnik ma zapewnione bezpłatne surowce przeznaczone do realizacji warsztatów kulinarnych.



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

3. Uczestnik ma zapewniony bezpłatny transport z punktu zbiórki do miejsca docelowego w ramach działania 9 Projektu -jednodniowa wycieczka.
4. Uczestnik ma możliwość bezpłatnego korzystania z kijów Nordic Walking w trakcie trwania Projektu. Uczestnik ponosi odpowiedzialność za zgubienie lub zainicjowane, wynikające z niedbalstwa uszkodzenie użyczonych kijów.
5. Uczestnik ma prawo do: podnoszenia wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia oraz zdrowego żywienia, wymiany doświadczeń i spostrzeżeń, samoorganizowania się grup do walki z otyłością i nadwagą.
6. Uczestnik przystępując do projektu zobowiązany jest do wypełnienia dokumentacji rekrutacyjnej Projektu, w tym: formularza zgłoszeniowego wraz z oświadczeniami.
7. Uczestnik powinien, w trakcie trwania Projektu, wypełniać wszelkie ankiety, testy oraz inne dokumenty projektowe w zakresie monitoringu i ewaluacji działań.
8. Uczestnik w ramach zajęć grupowych z trenerem powinien, we własnym zakresie, zaopatrzyć się w strój do ćwiczeń, ręcznik oraz wodę.
9. Uczestnik, we własnym zakresie, pokrywa koszty dojazdu (transportu) do miejsc realizacji poszczególnych działań, z zastrzeżeniem § 4 ust. 3.
10. Uczestnik zobowiązany jest do informowania Koordynatora Projektu o ewentualnych zmianach dotyczących danych przekazanych w dokumentach rekrutacyjnych, w szczególności zmiany miejsca zamieszkania oraz danych kontaktowych.
11. Uczestnik zobowiązany jest do systematycznego udziału w zajęciach, potwierdzania udziału na liście obecności. W przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności uczestnika na trzech (3) kolejnych zajęciach Zespół Koordynatorów może podjąć decyzję o skreśleniu uczestnika z listy osób ostatecznie zakwalifikowanych. Na miejsce osoby skreślonej może zostać zakwalifikowana kolejna osoba z listy rezerwowej. Decyzję podejmuje Zespół Koordynatorów. § 5 ust 1 zdanie 3 stosuje się odpowiednio.
12. Osoby z listy rezerwowej przystępujące do grupy wsparcia w miejsce osób skreślonych zobowiązane są dostarczyć, we własnym zakresie, wypełnioną przez lekarza właściwą część obowiązującego formularza zgłoszeniowego.
13. Warunkiem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu uczestnictwa w grupie wsparcia w danym roku jest udział w min. 80% zajęć.
14. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania postanowień niniejszego regulaminu.

## § 5

### **Rezygnacja z uczestnictwa w projekcie**

1. Uczestnik w dowolnym momencie może zrezygnować z udziału w Projekcie poprzez złożenie pisemnego oświadczenia o rezygnacji do Koordynatora Projektu. Z chwilą otrzymania oświadczenia następuje skreślenie uczestnika z listy osób ostatecznie zakwalifikowanych. Od tego momentu ww. osobie nie przysługują świadczenia udzielane w ramach działań Projektu
2. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie przez uczestnika stosuje się odpowiednio § 4 ust. 11-14. Decyzję podejmuje Zespół Koordynatorów.



**§ 6**

**Postanowienia końcowe**

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem podpisania.
2. Jako podstawową formę kontaktu w sprawach związanych z realizacją Projektu ustala się korespondencję za pośrednictwem poczty elektronicznej (e-mail) i kontakt telefoniczny przy użyciu danych teleadresowych podanych w formularzu zgłoszeniowym.
3. Realizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie bez podania przyczyny, o czym poinformuje uczestników Projektu.
4. Regulamin Projektu dostępny jest w Biurze Projektu oraz na stronie internetowej miasta [www.myslowice.pl](http://www.myslowice.pl).

Załączniki:

1. Formularz zgłoszeniowy
2. Harmonogram realizacji projektu

Mysłowice dnia, 1 czerwca 2017 r.

.....  
Zastępca Koordynatora Projektu

.....  
Koordynator Projektu

.....  
Naczelnik Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

