

## REGULAMIN PROJEKTU

### "Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością"

Celem projektu jest podniesienie stanu wiedzy na temat konsekwencji otyłości, znajomości zasad prawidłowego żywienia oraz wprowadzenie trwałych zmian w nawykach żywieniowych mieszkańców.

#### § 1. Postanowienia ogólne.

1. Organizatorem projektu "Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością" jest Urząd Miejski w Białymstoku, zwana dalej "Organizatorem".
2. Zadanie z zakresu zdrowia publicznego realizowane zgodnie z art. 14 ust. 1 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz.U. z 2017 r. poz. 2237) NARODOWY PROGRAM ZDROWIA 2016-2020
3. Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Zdrowia
4. Projekt będzie realizowany w 2020 roku.
5. Projekt skierowany będzie do **pięciu** grup odbiorców:
  - 2 grupy po 25 osób w wieku 25 – 40 lat cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza (1 grupa będą realizowała projekt w okresie II – VII 2020 r.; 2 grupa będą realizowała projekt w okresie VII – IX 2020 r.);
  - 2 grupy po 25 osób w wieku 41 – 60 lat cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza (1 grupa będą realizowała projekt w okresie II – VII 2020 r.; 2 grupa będą realizowała projekt w okresie VII – IX 2020 r.);
  - 1 grupa 24 osób w wieku 60+ cierpiące na otyłość potwierdzoną przez lekarza (zajęcia w okresie VII – IX 2020 r.);

W ramach realizacji projektu odbywać się będą następujące zajęcia:

1. Spotkania grupowe z dietetykiem – 15 spotkań każda z grup
2. Spotkania grupowe z psychologiem - 15 spotkań każda z grup
3. Spotkania grupowe z trenerem personalnym /fizjoterapeutą
  - 3.1. Indoor cycling – trening odchudzający na rowerze - 1 raz w tygodniu przez 3 miesiące; Trening funkcjonalny - 2 raz w tygodniu przez 3 miesięcy;
  - 3.2. Zajęcia z fizjoterapeutą – 5 zajęć.
4. Warsztaty kulinarne - 2 spotkania dla każdej z 5 grup (w trakcie cyklu zajęć)
5. Zajęcia sportowo rekreacyjne na basenie 21 zajęć w trakcie cyklu zajęć (grupa 24 osób w wieku powyżej 60 r.ż.)
6. Zajęcia Nordic walking – 42 spotkania w trakcie cyklu zajęć (grupa 24 osób w wieku powyżej 60 r.ż.)

6. Regulamin stanowi podstawę Projektu, określa prawa i obowiązki Uczestników Projektu.

## **§ 2. Uczestnictwo w Konkursie.**

1. Uczestnictwo w Projekcie jest bezpłatne.
2. Oferta skierowana do:
  - mieszkańców miasta Białegostoku;
  - osób z potwierdzoną otyłością BMI  $\geq 30$ ;
  - osób w wieku 25 – 40 lat (2 grupy po 25 osób. Zajęcia na siłowni);
  - osób w wieku 41 – 60 lat (2 grupy po 25 osób. Zajęcia na siłowni);
  - osób w wieku 60 + ( grupa 24 osobowa. Zajęcia na basenie i Nordic Walking);
  - osób nie posiadających przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania aktywności fizycznej;

- osób chcących podnieść stan wiedzy na temat konsekwencji otyłości, znajomości zasad prawidłowego żywienia oraz wprowadzenie trwałych zmian w nawykach żywieniowych;
- osób, które sumiennie będą uczęszczały na zajęcia wg zaplanowanego harmonogramu.

3. Aby wziąć udział w Projekcie należy wysłać zgłoszenie na adres mailowy: [grupawsparcia@um.bialystok.pl](mailto:grupawsparcia@um.bialystok.pl) bądź złożyć osobiście w Departamencie Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku przy ul. Bema 60/1, pok. nr 10 (w godz. pracy Urzędu Miejskiego – poniedziałek 8<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>, wtorek – piątek 7<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup>).

**Zgłoszenia e-mailowe wysłane poza godzinami pracy Urzędu Miejskiego nie będą brane pod uwagę przy rekrutacji.**

**Grupy realizujące projekt w terminie II – VII 2020 r.**

- osób w wieku 25 – 40 lat (25 osób);
  - osób w wieku 41 – 60 lat (25 osób);
- w terminie 17 -19 luty 2020 r.

**Grupy realizujące projekt w terminie VII - IX 2020 r.**

- osoby w wieku 25 – 40 lat (25 osób);
- osoby w wieku 41 – 60 lat (25 osób);
- osoby w wieku 60 + (24 osoby).

**w terminie 1-3 lipca 2020 r.**

Druki można pobrać na stronie [www.bialystok.pl](http://www.bialystok.pl) zakładka ochrona zdrowia lub w Sekretariacie Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku przy ul. Bema 60/1. Przystąpienie do Projektu jest równoznaczne z akceptacją przez uczestnika Regulaminu w całości. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania określonych w nim

zasad, jak również potwierdza, iż spełnia wszystkie warunki, które uprawniają go do udziału w Projekcie.

**Decyduje kolejność zgłoszeń!**

**Osoby biorące udział we wcześniejszych edycjach projektu „Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością” nie będą rerutowane w obecnym naborze wniosków.**

4. Uczestnictwa w Projekcie, jak i praw i obowiązków z nimi związanych nie można przenosić na inne osoby.
5. Uczestnicy Projektu zobowiązują się rzetelnie realizować cele treningowe oraz założenia żywieniowe określone przez swojego trenera, oraz zobowiązują się do podejmowania regularnych treningów w miesiącu wg wyznaczonego harmonogramu zajęć.
6. Uczestnicy projektu zobowiązują się do uczestnictwa wg ustalonego harmonogramu:
  - w treningach grupowych odbywających się na siłowni (**dot. osoby grupach wiekowych do 60 r.ż.**);
  - w zajęciach na basenie (**dot. grupy osób powyższej 60 r.ż.**);
  - w zajęciach Nordic Walking (**dot. grupy osób powyższej 60 r.ż.**);
  - w spotkaniach grupowych z dietetykiem (15 spotkań podczas trwania Projektu);
  - spotkaniach grupowych z psychologiem (15 spotkań podczas trwania Projektu);
  - w warsztatach kulinarnych (2 razy w czasie trwania Projektu).Uczestnik ma prawo do tygodniowego urlopu, winien wcześniej zgłosić swoją nieobecność dla trenera w jakim okresie go nie będzie.
7. Każdy uczestnik projektu zobowiązuje się do prowadzenia dziennika żywieniowego, który będzie kontrolowany na bieżąco przez trenera prowadzącego. Zalecamy korzystanie z bezpłatnej aplikacji mobilnej na telefon.

## 8. Proces kwalifikacyjny.

Aby wziąć udział w Projekcie, kandydaci na Uczestników zobowiązani są pomyślnie przejść etap rekrutacji.

### 1. Etap I – Zgłoszenie:

a) W celu rozpoczęcia procesu rekrutacji, kandydaci zobowiązani są przesłać swoje zgłoszenie na adres [grupawsparcia@um.bialystok.pl](mailto:grupawsparcia@um.bialystok.pl) lub dostarczyć je osobiście do Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku przy ul. Bema 60/1. w dniach 17-19 lutego 2020 r. grupy realizujące Projekt w terminie II – VII 2020 r. oraz **w dniach 1-3 lipca 2020 r.** grupy realizujące Projekt w terminie **VII – IX 2020 r.**

Zgłoszenie musi zawierać co najmniej imię, nazwisko oraz numer telefonu do kontaktu.

### 2. Etap II – Dokonanie pomiarów oraz kwalifikacja lekarska:

W II etapie kandydaci na wstępie zobowiązane będą wypełnić i podpisać Ankieta Zgłoszeniową udostępnioną kandydatom. Ankieta zgłoszeniowa do udziału w Projekcie zawierać będzie:

- dane Uczestników, tj.: imię i nazwisko, wiek, adres zamieszkania, kontakt telefoniczny.
- Oświadczenie o zapoznaniu się z Regulaminem Projekcie.
- Oświadczenie zezwalające na wykorzystywanie imienia i nazwiska, miejsca zamieszkania, stanu zdrowia, Uczestników na potrzeby Projektu oraz promocji i reklamy Projektu i jej partnerów, a także potwierdzające m.in. zgodę na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika przez Urząd Miejski w Białymstoku i realizatorów Projektu.

## § 3. Warunki udziału w Projekcie.

Uczestnicy konkursu zostaną zakwalifikowani do udziału w projekcie na podstawie wykonanej analizy składu ciała, pomiarów obwodów oraz pozytywnej kwalifikacji lekarskiej.

**Kryteria:**

- mieszkańcy miasta Białegostoku;
- osoby z potwierdzoną otyłością BMI  $\geq 30$ ;
- osoby w wieku 25 - 40 lat (2 grupy po 25 osób);
- osoby w wieku 41 - 60 lat (2 grupy po 25 osób);
- osoby w wieku 60 + (grupa do 24 osób);
- osoby nie posiadających przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania aktywności fizycznej;
- osoby chcących podnieść stan wiedzy na temat konsekwencji otyłości, znajomości zasad prawidłowego żywienia oraz wprowadzenie trwałych zmian w nawykach żywieniowych;
- osoby, które sumiennie będą uczęszczały na zajęcia wg zaplanowanego harmonogramu.

**§ 4. Ochrona danych osobowych.**

1. Dane osobowe uczestników Konkursu będą wykorzystywane zgodnie z zasadami Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 2016 r.) , zwanego dalej RODO.
2. Administratorem danych jest Prezydent Miasta Białegostoku, Urząd Miejski w Białymstoku, ul. Słonimska 1, 15-950 Białystok;
3. W sprawach związanych z ochroną danych osobowych można się kontaktować z Inspektorem Ochrony Danych: Urząd Miejski w Białymstoku, ul. Słonimska 1, 15-950 Białystok, tel. 85 879 79 79, e-mail: [bbi@um.bialystok.pl](mailto:bbi@um.bialystok.pl);
4. Dane osobowe są zbierane w celu realizacji projektu finansowanego ze środków Ministra Zdrowia pod nazwą „Tworzenie grup wsparcia dla osób z otyłością” na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a i e oraz art. 9 ust. 2 lit. a i h RODO;

5. Odbiorcami danych mogą być Ministerstwo Zdrowia oraz podmioty, którym zostaną powierzone zadania z zakresu realizacji Projektu;
6. Pozyskane dane będą przechowywane przez okres 5 lat liczonych od zakończenia roku, w którym zakończył się Projekt;
7. Przysługuje Pani/Panu:
  - a) prawo do dostępu do własnych danych, na zasadach określonych w art. 15 RODO;
  - b) prawo do sprostowania danych, na zasadach określonych w art. 16 RODO;
  - c) prawo do usunięcia danych („prawo do bycia zapomnianym”), na zasadach określonych w art. 17 RODO;
  - d) prawo do ograniczenia przetwarzania, na zasadach określonych w art. 18 RODO;
  - e) prawo do przenoszenia danych, na zasadach określonych w art. 20 RODO;
  - f) prawo do sprzeciwu, na zasadach określonych w art. 21 RODO;
  - g) prawo do niepodlegania decyzji, która opiera się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, na zasadach określonych w art. 22 RODO.
8. Przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych w dowolnym momencie, bez jej wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
9. Podanie danych osobowych jest warunkiem udziału w Projekcie, z wyjątkiem danych.
10. Przysługuje Pani/Panu prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych;
11. Dane nie będą zbierane/przetwarzane/przekazywane w sposób zautomatyzowany.

## **§ 5. Postanowienia końcowe.**

1. Regulamin Konkursu jest dostępny jest w Urzędzie Miejskim w Białymstoku.
2. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem, zastosowanie mają przepisy Kodeksu Cywilnego