

I - Regulamin Projektu "Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie"

- 1. Cel Projektu:** Projekt "Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie" ma na celu zapobieganie chorobom cywilizacyjnym oraz zapewnienie specjalistycznej pomocy dla osób ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i rehabilitacyjnymi.
- 2. Grupa Docelowa/Kryteria pozwalające na udział w projekcie:**
 - Mieszkańcy Miasta Rzeszowa.
 - Osoby w wieku od 10 do 75 lat.
 - Osoby ze specjalnymi potrzebami, zapewniona zostanie dostępność do projektu.
- 3. Rekrutacja do Projektu:**
 - Zgłoszenia przyjmowane są do 13 maja lub do wyczerpania miejsc.
 - Decyzja o uczestnictwie w projekcie zależy będzie od czasu zgłoszenia, oraz spełnione spełnionych kryteria..
 - Liczba miejsc ograniczona jest do 20 osób.
- 4. Harmonogram Projektu:**
 - Projekt realizowany będzie w okresie od 15.03.2024 do 31.12.2024. Planowany okres realizacji działań wynosi max. 3-4 miesiące
 - I - Ankieta sprawdzająca wiedzę uczestników przesłana zostanie przed rozpoczęciem projektu/ (czas na wypełnienie dwa tygodnie od otrzymania wiadomości).
 - II- Ankieta, końcowa wysłanie zostanie po zakończeniu spotkań z ekspertem i warsztatów, grupy wsparcia. (czas na wypełnienie do dwóch tygodni od otrzymania wiadomości)
 - Dzienniczki żywieniowe w formacie pdf/word.
 - Grafiki treningów, grupy wsparcia, warsztatów edukacyjnych jak i spotkań przekazywany będzie na początku projektu. (spotkania z dietetykiem ustalone zostaną indywidualnie)
- 5. Korzyści dla Uczestników:**
 - Treningi slow jogging oraz nordic walking - łącznie 130 godzin szkoleniowych.
 - Dzienniczki żywieniowe w formacie pdf/word.
 - Indywidualne konsultacje z dietetykiem - 40 spotkań.
 - Materiały edukacyjne, broszury oraz materiały promocyjne.
 - Warsztaty edukacyjne online oraz grupy wsparcia online - łącznie 40 godzin szkoleniowych.
- 6. Monitorowanie Efektów Projektu:**
 - Przed rozpoczęciem i po zakończeniu projektu przeprowadzane będą ankiety monitorujące wiedzę uczestników na temat zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
- 7. Sposób Rekrutacji:**
 - Ogłoszenia projektu poprzez strony internetowe, media społecznościowe oraz grupy tematyczne Mieszkańców Miasta Rzeszowa.
 - Zgłoszenia kierowane są na adres email: fundacja@zywienioweabc.com.pl

- Utworzona zostanie lista rezerwowa dla osób, które nie zdążyły zarejestrować się w pierwszej kolejności.

8. Miejsce realizacji działań

- Treningi slow jogging: Rzeszów miejsce sprzyjające aktywności na świeżym powietrzu np. Bulwary nad Wisłokiem
- Trening nordic walking: Rzeszów miejsce sprzyjające aktywności na świeżym powietrzu np. Bulwary nad Wisłokiem
- Dzienniczki żywieniowe: przekazane uczestnikom podczas przyjęcia do programu, w formie pdf/word
- Indywidualne konsultacje z dietetykiem; Rzeszów ul Paderewskiego 124 a
- Materiały edukacyjne/ broszury: (przekazane uczestnikom poprzez e-mail), materiały promocyjne (udostępniane będą przed rozpoczęciem działań)
- Warsztaty edukacyjne online
- Grupy wsparcia dla osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi online.

9. Zobowiązania Uczestników:

- Uczestnicy zobowiązani są do udziału we wszystkich zajęciach i wykonania wszystkich zadań.
- Nieobecności należy zgłaszać wcześniej, dopuszcza się maksymalnie 3 nieusprawiedliwionych nieobecności na projekt.
- Uczestnik, który nieusprawiedliwienie opuszcza zajęcia, w tym opuścił z rzędu 4 zajęcia, nie wywiązuje się z zadań może zostać skreślony z projektu i ponosić koszty dotychczasowego udziału. Decyzję podejmuje koordynator projektu.

10. Zobowiązania organizatora:

- zapewnienie wyspecjalizowanej kadry ekspertów,
- ubezpieczenie NW
- o zmianach w grafiku/ harmonogramie spotkań, informować z mim. 5 dniowym wyprzedzeniem, nie dotyczy to sytuacji losowych.
- projekt jest bezpłatny

11. Formularz Zgłoszeniowy:

- Formularz dostępny jest na stronie internetowej projektu oraz pod adresem email: fundacja@zywienioweabc.com.pl

12. Akceptacja Regulaminu:

- Każdy uczestnik zobowiązany jest do akceptacji regulaminu projektu.

11. Zakończenie Projektu:

- Po zakończeniu projektu przeprowadzona zostanie analiza efektów oraz podsumowanie działań.

12. Organizator

- Fundacja Żywieniowe ABC
- Urząd Miasta Rzeszowa

II - Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w projekcie

"Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie"

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO), informujemy, że:

1. Administratorem Państwa danych osobowych jest FUNDACJA ŻYWIENIOWE ABC, z siedzibą w Rzeszowie, Ul. Paderewskiego 124 A, Rzeszów, 35-310, NIP: 813-379-15-36, który przetwarza Państwa dane w celu realizacji projektu "Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie".
2. Państwa dane osobowe przetwarzane będą w celu:
 - Rekrutacji do projektu,
 - Realizacji działań projektowych,
 - Monitorowania efektów projektu,
 - Kontakt z uczestnikami projektu.
3. Podstawą prawną przetwarzania Państwa danych osobowych jest:
 - Art. 6 ust. 1 lit. a RODO – zgoda osoby, której dane dotyczą,
 - Art. 6 ust. 1 lit. b RODO – niezbędność przetwarzania do wykonania umowy, której stroną jest osoba, której dane dotyczą, lub do podjęcia działań na żądanie osoby, której dane dotyczą przed zawarciem umowy.
4. Odbiorcami Państwa danych osobowych będą wyłącznie podmioty upoważnione do uzyskania danych na podstawie przepisów prawa oraz podmioty współpracujące w realizacji projektu.
5. Państwa dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów, dla których zostały zebrane, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
6. Posiadają Państwo prawo dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.
7. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże konieczne do uczestnictwa w projekcie. Brak podania danych może uniemożliwić udział w projekcie.
8. Państwa dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego ani do organizacji międzynarodowych.
9. W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem Fundacja Żywniowe ABC Mateusz Kaczor tel. +48 662 520 995
10. Klauzula informacyjna jest dostępna dla każdej osoby zainteresowanej na stronie www.zywienioweabc.com.pl oraz w siedzibie administratora danych.
11. Administratorem danych osobowych jesteśmy my, FUNDACJA ŻYWIENIOWE ABC, z siedzibą w Rzeszowie, Ul. Paderewskiego 124 A, Rzeszów, 35-310, NIP: 813-379-15-36,
12. Klauzula informacyjna obowiązuje od dnia 22.04.2024.

13. Zgoda na Udostępnianie Wizerunku w Momencie Akceptacji Regulaminu.
14. Wyrażam zgodę na przetwarzanie mojego wizerunku przez Fundację Żywieniowe ABC w ramach projektu „Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie”
15. Wyrażam zgodę na udostępnianie mojego wizerunku na stronie internetowej projektu www.zywienioweabc.com.pl oraz na portalach społecznościowych prowadzonych przez Fundację Żywieniowe ABC.
16. Zgoda obejmuje wykorzystanie mojego wizerunku w celach promocyjnych, informacyjnych oraz dokumentacyjnych związanych z realizacją projektu "Żyj Zdrowo, Żyj Świadomie".
17. Wyrażam zgodę na udostępnianie mojego wizerunku na czas nieokreślony do momentu wycofania niniejszej zgody, której mogę dokonać w dowolnym momencie na piśmie lub drogą elektroniczną.
18. Oświadczam, że jestem świadomy/a praw związanych z przetwarzaniem mojego wizerunku oraz że udzielenie zgody jest dobrowolne.
19. Zgoda na Udostępnianie Wizerunku w Momencie Akceptacji Regulaminu, obowiązuje od momentu zgłoszenia się do projektu.

Podpisane przez:

Fundacji Żywieniowe ABC

Prezes Dariusz Kaczor

Data: 22.04.2024