

## REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „NA ZDROWIE”

### Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady udziału w Projekcie „Na Zdrowie” współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.
2. Projekt realizowany jest od 01.06.2020 do 30.06.2022.

### Założenia Projektu

1. Program jest skierowany do pacjentów z nadwagą lub otyłością, w wieku aktywności zawodowej (30-65 lat), z terenu miasta Łodzi oraz powiatu pabianickiego i zgierskiego. Działania zaplanowane w ramach Projektu adresowane są do osób najbardziej narażonych na opuszczenie rynku pracy z powodu stanu zdrowia oraz osób najbardziej bliskich powrotowi na rynek pracy w wyniku otrzymanych świadczeń, aby mogły podjąć pracę lub wydłużyć aktywność zawodową.
2. Głównym celem Projektu jest wzrost szans na utrzymanie i przedłużenie aktywności zawodowej mieszkańców województwa łódzkiego, zmagających się z nadwagą lub otyłością.
3. Efektem działań Projektu będzie zmniejszenie masy ciała o min. 5% wyjściowej masy ciała, obniżenie BMI lub obwodu talii uczestników zakwalifikowanych do udziału w Projekcie i uczestniczących w jego działaniach.
4. Uczestnik Projektu otrzymuje:
  - a) 12 indywidualnych konsultacji dietetycznych oraz półroczny plan żywieniowy
  - b) 2 konsultacje z psychologiem
  - c) 3 grupowe zajęcia z psychologiem
  - d) refundacje zajęć aktywności fizycznej
  - e) końcowe badania laboratoryjne oraz wizytę lekarską.

### Uprawnienia i obowiązki uczestników Projektu

1. Uczestnik Projektu ma prawo:
  - a) udziału w wizytach gwarantowanych przez Projekt,
  - b) otrzymywania materiałów i pomocy dydaktycznych do wizyt.
2. Każdy uczestnik Projektu zobowiązany jest do:
  - a) złożenia potrzebnych dokumentów kwalifikacyjnych i potwierdzających jego uczestnictwo w Projekcie,
  - b) obecności na wszystkich 12 wizytach dietetycznych w ramach Projektu,
  - c) wdrażania jadłospisu oraz zaleceń dietetycznych,
  - d) obecności na 2 indywidualnych i 3 grupowych spotkaniach z psychologiem,
  - e) wypełnienia ankiet oceniających oraz innych dokumentów służących bezpośrednio monitoringowi, kontroli i ewaluacji Projektu,
  - g) uczestniczenia w zajęciach aktywności fizycznej oraz udokumentowania ich,
  - h) w razie wątpliwości lub spadku motywacji, pomimo wszystko będzie brał udział w Projekcie.

3. Udział uczestników w Projekcie jest nieodpłatny.
4. Istnieje możliwość przełożenia wyłącznie jednej wizyty dietetycznej w terminie nie później niż 2 dni przed umówioną wizytą.

#### Zasady monitoringu i kontroli

1. Uczestnicy Projektu podlegają procesowi monitoringu i kontroli.
2. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do udzielania informacji na temat realizacji Projektu osobom zaangażowanym w jego realizację.
3. Uczestnik Projektu ubiegający się o zwrot części kosztów za aktywność fizyczną poniesionych w ramach Projektu może otrzymać zwrot kwartalnie lub na koniec uczestnictwa w Projekcie. Warunkiem obowiązkowym umożliwiającym ubieganie się o zwrot ww. kosztów jest przedstawienie faktury imiennej lub paragonu imiennego.

#### Postanowienia końcowe

1. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do przestrzegania i stosowania postanowień niniejszego regulaminu.
2. Kwestie nie uregulowane w niniejszym regulaminie rozstrzygane są przez Kierownika Projektu w porozumieniu z opiekunem Projektu.
3. Realizator Projektu zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu.

.....  
data i podpis uczestnika projektu