

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „PO MOC W ODCHUDZANIU” Z DN. 1.12.2021r.

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady udziału w Projekcie „PO MOC W ODCHUDZANIU” Wdrożenie Regionalnego Programu Zdrowotnego dotyczącego przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości” współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020, nr umowy: RPLD.10.03.02-10-A021/19-00
2. Projekt realizowany jest od 01.08.2020 do 31.12.2022.

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 m. Łódź, łódzki wschodni, brzeziński i zgierski. Działania zaplanowane w ramach Projektu adresowane są do osób najbardziej narażonych na opuszczenie rynku pracy. Celem projektu jest wzrost szans na utrzymanie i przedłużenie aktywności zawodowej.
2. Efektem działań Projektu jest zmniejszenie masy ciała o co najmniej 5% wyjściowej masy ciała, obniżenie wskaźnika BMI lub obwodu talii uczestników zakwalifikowanych do udziału w Projekcie i w nim uczestniczących.
3. Uczestnik Projektu otrzymuje:
 - a. 12 indywidualnych konsultacji dietetycznych oraz 12 planów żywieniowych;
 - b. 2 indywidualne konsultacje z psychologiem;
 - c. 3 grupowe warsztaty z psychologiem;
 - d. dofinansowanie zajęć aktywności fizycznej w wysokości 60zł miesięcznie (wymagana obecność na zajęciach sportowych 6-8 razy w miesiącu oraz faktura potwierdzająca płatność) lub krokomierz elektroniczny typu smartwatch (wydawany jednorazowo jako ekwiwalent dofinansowania zajęć aktywności fizycznej¹);
 - e. wstępne i końcowe badania laboratoryjne;
 - f. końcową 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. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do:
 - a. wypełnienia potrzebnych dokumentów kwalifikacyjnych i potwierdzających jego uczestnictwo w Projekcie;

¹ Do momentu ogłoszenia i rozstrzygnięcia postępowania wyboru dostawcy krokomierzy UP zostaną wyposażeni w krokomierze zastępcze stanowiące własność CM PROFAMILIA.

- b. obecności na wszystkich wizytach z dietetykiem w ramach Projektu;
- c. stosowanie jadłospisów oraz zaleceń dietetycznych;
- d. obecności na 2 indywidualnych spotkaniach i 3 grupowych warsztatach z psychologiem;
- e. dwukrotne wypełnienie testu wiedzy;
- f. uczestnictwo w zajęciach aktywności fizycznej, a w przypadku wydania krokomierza również obowiązek rejestracji podejmowanej aktywności fizycznej, której rezultaty będą sczytywane przez dietetyka prowadzącego na każdej wizycie).

3. Udział uczestników w Projekcie jest nieodpłatny.

Zasady monitorowania

1. Uczestnicy Projektu podlegają monitorowaniu postępów dietetycznych oraz aktywności fizycznej.
2. Uczestnik Projektu ubiegający się o zwrot kwoty 60 złotych za aktywność fizyczną otrzymuje ją w kolejnym miesiącu. Warunkiem obowiązkowym umożliwiającym ubieganie się o zwrot ww. kosztów jest przedstawienie faktury imiennej.
3. Uczestnik projektu, który otrzymał krokomierz będzie udostępniał rezultaty podejmowanych działań w zakresie aktywności fizycznej dietetykowi prowadzącemu w trakcie wizyty odbywającej się co dwa tygodnie.

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.

ZATWIERDZONO: 1.12.2021r.

Podpis uczestnika projektu