

REGULAMIN UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „PO MOC W ODCHUDZANIU”

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady udziału w Projekcie „PO MOC W ODCHUDZANIU” 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 31.08.2022.

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 Łódź, łódź 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)
 - 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,
 - 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

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.

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