

## Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

### §1 Przedmiot regulaminu

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „**HOLISTYCZNA ŚCIEŻKA ZDROWIA**” realizowanego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO 2021-2030.
2. Realizatorem projektu jest Fundacja Kurs w Przyszłość z siedzibą w Lublinie, ul. Dożynkowa 21/39, 20-223 Lublin.
3. Uczestnikiem/-czką w projekcie jest osoba bezpośrednio uczestnicząca w projekcie, która z wynikiem pozytywnym przeszła proces rekrutacji.
4. Biuro Projektu mieści się w Lublinie, ul. G. Narutowicza 62.
5. Projekt realizowany jest w okresie 01.05.2023 - 31.12.2023 r.

### §2 Informacje ogólne

1. Głównym celem projektu jest zwiększenie z jednej strony kondycji fizycznej, obejmującej poprawę parametrów zdrowia oraz poprawa zdrowia psychicznego poprzez zwiększenie odporności psychicznej i redukcję poziomu doświadczanego stresu z drugiej strony zwiększenie świadomości znaczenia natury (i jej terapeutycznej roli) w życiu człowieka poprzez popularyzację ekoterapii i kąpieli leśnych wśród 30-tu pracujących mieszkanek i mieszkańców Lublina powyżej 35 r. ż. aktywnie uczestniczących w zaplanowanych zajęciach do 31.12.2023.
2. Cel główny zostanie osiągnięty dzięki realizacji zaplanowanych w ramach projektu działań, o których mowa w §6.

### §3 Zasady uczestnictwa w projekcie

1. Projekt adresowany jest do 30 UP z województwa lubelskiego spełniających poniższe kryteria:
  - a) Są w wieku 35 – 65 lat
  - b) Zamieszkują na terenie miasta Lublin
  - c) Są osobami pracującymi.
2. Zgłoszenia do projektu przyjmowane są na podstawie formularza zgłoszeniowego, którego treść stanowi Załącznik nr 1.
3. Formularz zgłoszeniowy można pobrać ze strony internetowej <https://www.kurswprzyszlosc.pl> oraz w biurze projektu (ul. G. Narutowicza 62, Lublin).
4. Formularze można składać osobiście lub za pośrednictwem osób upoważnionych w biurze projektu w dniach roboczych w godz. 8-16, podczas spotkań informacyjnych, pocztą na adres biura projektu oraz za pomocą e – mail na adres: [kurswprzyszlosc@gmail.com](mailto:kurswprzyszlosc@gmail.com)
5. Udział w projekcie jest bezpłatny.

### §4 Ogólne zasady rekrutacji

1. Rekrutacja będzie prowadzona zgodnie z zasadą bezstronności, jawności, równych szans, w tym płci oraz bez dyskryminacji.
2. Nabór formularzy zgłoszeniowych będzie trwał do 31.05.2023 r.

#### Realizator projektu:

Fundacja Kurs w Przyszłość  
ul. Narutowicza 62, 20 – 013 Lublin  
Tel. 785 948 312  
[www.kurswprzyszlosc.pl](http://www.kurswprzyszlosc.pl)

3. W przypadku zgłoszenia się w podanym okresie czasu mniejszej niż wymagana liczba kandydatów Realizator Projektu zastrzega sobie możliwość przedłużenia rekrutacji.
4. Na podstawie przeprowadzonego postępowania rekrutacyjnego, podczas każdego posiedzenia Komisji Rekrutacyjnej, stworzona zostanie lista główna i rezerwowa tj.:
  - a) lista główna – obejmującą osoby zakwalifikowane do udziału w projekcie
  - b) lista rezerwowa – obejmująca osoby, które z powodu braku miejsc nie zostały zakwalifikowane do udziału w projekcie
5. Osoby z list rezerwowych będą kwalifikowane w przypadku rezygnacji osób z list podstawowych.

### §5 Rekrutacja

1. Rekrutacja będzie odbywała się w II ETAPACH:
  - I etap rekrutacji – nabór - będzie miał charakter rekrutacji otwartej, wszystkie osoby zainteresowane projektem będą mogły złożyć formularz zgłoszeniowy
  - II etap rekrutacji – ocena - przeprowadzi ją Komisja Rekrutacyjna. Polegać będzie na weryfikowaniu zgłoszeń i przeprowadzeniu analizy motywacji do udziału w projekcie.
2. Kryteria rekrutacji:
  - przynależność do grupy docelowej,
  - chęć udziału w projekcie wyrażona poprzez złożenie formularza zgłoszeniowego
  - pełnosprawność nie stanowi kryterium rekrutacji

### §6 Wsparcie oferowane w ramach projektu

1. W ramach projektu, dla uczestników zaplanowane są następujące formy zajęć:
  - **SLOW JOGGING** (15.05. -15.12.2023). 3 gr x 24 spotkania x 1 h, zajęcia realizowane w środowisku naturalnym, średnio 1 x w tygodniu.
  - **EKOTERAPIA** (1.06.- 30.11.2023) 3 gr x 3 spotkania x 2 h, zajęcia realizowane w środowisku naturalnym, średnio 1 x w miesiącu.
  - **SHIRIN- YOKU (KĄPIELE LEŚNE)** (15.05.-30.11.2023) 3 gr x 5 spotkań x 3 h, zajęcia realizowane w środowisku naturalnym, średnio 1 x w miesiącu.
  - **TECHNIKI RELAKSACYJNE MINDFULNESS** (1.06.-30.11.2023) 3 gr x 5 spotkań x 2 h, zajęcia realizowane w salach szkoleniowych, średnio 1 x w miesiącu.
  - **DIET COACHING/PSYCHODIETETYKA** (1.06. - 31.12.2023) 3 gr x 5 spotkań x 2 h, zajęcia realizowane w salach szkoleniowych, średnio 1 x w miesiącu.
2. Zajęcia prowadzone będą głównie w przestrzeni naturalnej np. w parkach i lasach, w zależności od preferencji UP w trybie weekendowym lub popołudniami.
3. Wszyscy uczestnicy/-czki:
  - a) otrzymają poradnik do samodzielnej praktyki
  - b) otrzymają książki z zakresu zdrowego stylu życia,
  - c) otrzymają 3 bilety wstępu do Ogrodu Botanicznego w ramach zajęć EKOTERAPIA,
  - d) zostaną objęci ubezpieczeniem NNW
  - e) otrzymają poczęstunek na zajęciach SHIRIN -YOKU.

### §7 Obowiązki uczestnika

Realizator projektu:  
Fundacja Kurs w Przyszłość  
ul. Narutowicza 62, 20 – 013 Lublin  
Tel. 785 948 312  
[www.kurswprzyszlosc.pl](http://www.kurswprzyszlosc.pl)

1. Uczestnik/-czka projektu zobowiązany/-a jest do:
  - a) przestrzegania niniejszego Regulaminu,
  - b) punktualnego i regularnego uczestnictwa w zaplanowanych formach wsparcia,
  - c) potwierdzania uczestnictwa na poszczególnych zajęciach na liście obecności,
  - d) czynnego uczestnictwa i rzetelnego przygotowywania się do zajęć zgodnie z poleceniami trenerów,
  - e) przystępowania do testów przewidzianych w programie zajęć,
  - f) uczestnictwa w zajęciach w wymiarze w minimum 90% zaplanowanych wszystkich spotkań,
  - g) wypełniania ankiet związanych z realizacją projektu, monitoringiem i ewaluacją.
2. Uczestniczka/Uczestnik projektu wyraża zgodę na pomiary składu ciała za pomocą analizatora.

### **§8 Zasady rezygnacji z udziału w projekcie**

1. W przypadku rezygnacji z udziału w projekcie Uczestnik/Uczestniczka projektu zobowiązany jest niezwłocznie do złożenia w biurze projektu pisemnej rezygnacji z podaniem przyczyny rezygnacji.
2. W przypadku rezygnacji z udziału w projekcie Uczestnik/Uczestniczka projektu zobowiązany jest do zwrotu książki z zakresu zdrowego stylu życia, którą otrzymał w ramach projektu.
3. Rezygnacja z udziału w projekcie po przystąpieniu do niego jest możliwa jedynie w uzasadnionych przypadkach, tj. wynikać z przyczyn natury zdrowotnej lub działania siły wyższej, której nie dało się przewidzieć w momencie rozpoczęcia udziału w projekcie lub podjęcia zatrudnienia.
4. Uczestnik/Uczestniczka projektu może zostać skreślony z listy uczestników w przypadku:
  - a) przekroczenia limitu nieobecności,
  - b) naruszenia regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie,
  - c) złożenia pisemnej rezygnacji z udziału w projekcie.

### **§9 Postanowienia końcowe**

1. Wszystkie informacje o projekcie oraz wymagane formularze dokumentów znajdują się na stronie internetowej Projektu: <https://www.kurswprzyszlosc.pl> oraz są dostępne w Biurze Projektu. Biuro jest czynne dla uczestników projektu od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 16:00.
2. Sprawy nieuregulowane niniejszym Regulaminem rozstrzygane są przez Realizatora Projektu.
3. Ostateczna interpretacja „Regulaminu projektu” należy do Realizatora Projektu.
4. Regulamin wchodzi w życie w dniu 01.05.2023 r.

---

#### **Realizator projektu:**

Fundacja Kurs w Przyszłość  
ul. Narutowicza 62, 20 – 013 Lublin  
Tel. 785 948 312  
[www.kurswprzyszlosc.pl](http://www.kurswprzyszlosc.pl)