REGULAMIN UCZESTNICTWA

DZIAŁANIE 3 „ROZSZERZENIE DZIAŁAŃ MISYJNYCH”

Zadanie publiczne: „Razem silniejsze – dla siebie, dla innych, dla przyszłości”

Realizator: Klub Amazonki w Białymstoku

Okres realizacji zadania: 1 kwietnia 2025 r. – 31 grudnia 2027 r.

Regulamin obowiązuje od dnia 1 września 2026 r.

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady udziału w formach wsparcia i działaniach edukacyjnych realizowanych w ramach Działania 3 „Rozszerzenie działań misyjnych”.

2. Celem działania jest zwiększenie jakości i dostępności wsparcia oferowanego przez Klub Amazonki w Białymstoku, zwiększenie świadomości dotyczącej profilaktyki raka piersi, rozwijanie aktywności fizycznej i psychicznej beneficjentek oraz zwiększenie dostępności edukacji i wsparcia.

3. Udział w formach wsparcia realizowanych w ramach projektu jest bezpłatny.

4. Rekrutacja do poszczególnych form wsparcia odbywa się zgodnie z niniejszym Regulaminem oraz komunikatami dotyczącymi naboru.

5. W przypadku form wsparcia z ograniczoną liczbą miejsc o zakwalifikowaniu decyduje kolejność prawidłowo dokonanych zgłoszeń, z uwzględnieniem zasad pierwszeństwa określonych w Regulaminie.

§ 2. Grupy odbiorców

1. Podstawową grupę odbiorców Działania 3 stanowią kobiety, które doświadczyły diagnozy raka piersi, są w trakcie leczenia lub po jego zakończeniu.

2. W zależności od rodzaju działania odbiorcami mogą być również kobiety zainteresowane profilaktyką raka piersi, kobiety z grup ryzyka oraz osoby zainteresowane tematyką zdrowia kobiet i wspierania bliskiej osoby po chorobie.

3. Szczegółowe warunki udziału w poszczególnych formach wsparcia określają kolejne paragrafy Regulaminu.

§ 3. Webinaria edukacyjne

1. Webinaria są otwarte dla kobiet zainteresowanych tematyką profilaktyki raka piersi, zdrowego stylu życia, dobrostanu psychicznego oraz innych tematów związanych ze zdrowiem kobiet.

2. W webinariach mogą uczestniczyć zarówno kobiety, które doświadczyły choroby, jak i kobiety zainteresowane profilaktyką, osoby mające w rodzinie doświadczenie choroby lub chcące dowiedzieć się, jak wspierać bliską osobę.

3. Nie wprowadza się limitu liczby webinariów, w których może uczestniczyć jedna osoba.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

4. Zapisy odbywają się za pomocą formularza zgłoszeniowego lub w sposób wskazany przez Organizatora.

5. Tematyka webinariów jest dobierana na podstawie potrzeb odbiorczyń, ankiet oraz konsultacji z ekspertami.

6. Webinaria mogą być prowadzone przez lekarzy, psychologów, fizjoterapeutów, dietetyków, coachów oraz inne osoby posiadające odpowiednie kompetencje.

7. Webinaria mogą być nagrywane, a nagrania udostępniane osobom zapisanym na dane webinarium, zgodnie z zasadami określonymi przez Organizatora.

8. Uczestniczki mogą zostać poproszone o przekazanie informacji zwrotnej w ankiecie ewaluacyjnej.

§ 4. Zajęcia gimnastyczne „Ruch dla zdrowia i dobrego samopoczucia”

1. Zajęcia są skierowane do kobiet, które doświadczyły zachorowania na raka piersi.

2. Zajęcia mogą być prowadzone przez fizjoterapeutę, trenera jogi, pilatesu lub inną osobę posiadającą odpowiednie kompetencje.

3. Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie deklaracji chęci uczestnictwa oraz oświadczenia o przebyciu lub zachorowaniu na raka piersi.

4. Nabór odbywa się według kolejności zgłoszeń. W przypadku większej liczby zgłoszeń niż dostępnych miejsc tworzona jest lista rezerwowa.

5. W pierwszej kolejności do udziału kwalifikowane są kobiety, które nie uczestniczyły wcześniej w zajęciach gimnastycznych realizowanych w ramach projektu.

6. W przypadku braku wystarczającej liczby nowych uczestniczek wolne miejsca mogą zostać uzupełnione przez kobiety, które uczestniczyły już wcześniej w zajęciach gimnastycznych w ramach projektu.

7. Ponowny udział jest możliwy wyłącznie w celu uzupełnienia wolnych miejsc, po zakończeniu naboru nowych uczestniczek.

8. Planowana grupa liczy do 15 osób i uczestniczy w zajęciach przez 3 miesiące, po 4 zajęcia w miesiącu. Planowana jest realizacja 8 grup.

9. Uczestniczka jest zobowiązana do stosowania się do zasad bezpieczeństwa i zaleceń osoby prowadzącej.

§ 5. Grupy wsparcia

1. Grupy wsparcia są przeznaczone dla kobiet doświadczających konsekwencji choroby nowotworowej piersi.

2. Grupy prowadzone są przez psychologa lub psychoterapeutę posiadającego odpowiednie kwalifikacje.

3. Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie deklaracji chęci uczestnictwa oraz oświadczenia o przebyciu lub zachorowaniu na raka piersi.

4. Nabór odbywa się według kolejności zgłoszeń.

5. W pierwszej kolejności kwalifikowane są kobiety, które nie uczestniczyły wcześniej w grupie wsparcia realizowanej w ramach projektu.

6. W przypadku braku wystarczającej liczby nowych uczestniczek wolne miejsca mogą zostać uzupełnione przez kobiety, które uczestniczyły już wcześniej w grupie wsparcia w ramach projektu.

7. Ponowny udział jest możliwy wyłącznie w celu uzupełnienia wolnych miejsc, po zakończeniu naboru nowych uczestniczek.

8. Zaplanowano 5 grup po 10 osób. Każda grupa obejmuje 5 spotkań po 1 godzinie.

9. Uczestniczki zobowiązują się do poszanowania prywatności innych osób oraz zachowania poufności informacji osobistych ujawnianych podczas spotkań.

§ 6. Warsztaty i szkolenia dotyczące emocji, stresu i powrotu do życia zawodowego

1. Warsztaty i szkolenia obejmują m.in. tematykę radzenia sobie z emocjami i stresem, komunikacji z otoczeniem oraz problemów związanych z powrotem do życia zawodowego i społecznego.

2. Zajęcia mogą być realizowane stacjonarnie lub online.

3. Zaplanowano 25 warsztatów 4-godzinnych, bez okresu wakacyjnego.

4. W jednym warsztacie może uczestniczyć maksymalnie 12 osób.

5. Tematyka oraz forma warsztatów są dobierane na podstawie potrzeb zgłaszanych przez uczestniczki.

6. Uczestniczki zobowiązują się do aktywnego udziału i respektowania zasad pracy ustalonych przez prowadzącego.

§ 7. Warsztaty taneczne

1. Warsztaty taneczne mają na celu m.in. podniesienie poczucia własnej wartości i kobiecości oraz wspieranie kondycji fizycznej, psychicznej i społecznej uczestniczek.

2. Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie deklaracji chęci uczestnictwa oraz oświadczenia o przebyciu lub zachorowaniu na raka piersi.

3. Nabór odbywa się według kolejności zgłoszeń. W przypadku większej liczby zgłoszeń niż dostępnych miejsc tworzona jest lista rezerwowa.

4. W pierwszej kolejności kwalifikowane są kobiety, które nie uczestniczyły wcześniej w warsztatach tanecznych realizowanych w ramach projektu.

5. W przypadku braku wystarczającej liczby nowych uczestniczek wolne miejsca mogą zostać uzupełnione przez kobiety, które uczestniczyły już wcześniej w warsztatach tanecznych w ramach projektu.

6. Ponowny udział jest możliwy wyłącznie w celu uzupełnienia wolnych miejsc, po zakończeniu naboru nowych uczestniczek.

7. Planowana jest realizacja 8 grup, po 15 osób. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, 4 razy w miesiącu, przez 3 miesiące.

8. Zajęcia prowadzi osoba posiadająca kompetencje do prowadzenia tego rodzaju aktywności.

9. Uczestniczki zobowiązane są do stosowania się do zasad bezpieczeństwa oraz zaleceń prowadzącego.

§ 8. Konferencja „Zdrowie kobiet – obowiązek nas wszystkich"

1. Konferencja ma charakter edukacyjny i służy zwiększaniu świadomości zdrowotnej kobiet.

2. Planowana liczba uczestników konferencji wynosi 100 osób.

3. Informacja o możliwości udziału oraz sposób zgłoszenia są podawane przez Organizatora przed wydarzeniem.

4. Udział w konferencji jest bezpłatny.

5. Uczestnicy konferencji zobowiązani są do przestrzegania zasad obowiązujących w miejscu wydarzenia oraz poleceń organizacyjnych.

§ 9. Spotkania edukacyjno-profilaktyczne

1. Spotkania są organizowane w zakładach pracy, instytucjach, uczelniach i szkołach.

2. Celem spotkań jest promowanie profilaktyki raka piersi i zdrowego stylu życia oraz zachęcanie do aktywności społecznej i wolontariatu w Klubie Amazonki.

3. Zaplanowano co najmniej 8 spotkań w okresie od kwietnia 2026 r. do listopada 2027 r.

4. Liczba uczestników poszczególnych spotkań zależy od specyfiki miejsca oraz liczby zainteresowanych osób.

5. Spotkania mogą być prowadzone przez przeszkolone członkinie i wolontariuszki Klubu.

§ 10. Zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialność

1. Uczestniczka zajęć ruchowych powinna poinformować prowadzącego o istotnych ograniczeniach zdrowotnych lub przeciwwskazaniach, które mogą wpływać na bezpieczny udział w zajęciach.

2. Uczestniczka jest zobowiązana wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcjami prowadzącego i nie podejmować aktywności wykraczającej poza jej możliwości.

3. W przypadku złego samopoczucia uczestniczka powinna niezwłocznie poinformować prowadzącego.

4. Organizator może odmówić udziału w konkretnej aktywności albo zalecić jej przerwanie, jeżeli jest to konieczne ze względów bezpieczeństwa.

§ 11. Nieobecności, rezygnacja i uzupełnianie miejsc

1. Nieobecność na zaplanowanych zajęciach lub spotkaniu należy, w miarę możliwości, zgłosić Organizatorowi.

2. Uczestniczka może zrezygnować z udziału w danej formie wsparcia.

3. W przypadku zwolnienia miejsca Organizator może zaprosić osobę z listy rezerwowej.

4. W przypadku naboru do kolejnej grupy pierwszeństwo mają osoby, które nie korzystały wcześniej z danej formy wsparcia.

5. Osoby, które uczestniczyły już wcześniej w danej formie wsparcia, mogą zostać zakwalifikowane wyłącznie w przypadku pozostania wolnych miejsc po zakończeniu naboru nowych uczestniczek.

§ 12. Monitoring i ewaluacja

1. Udział w działaniach może być dokumentowany poprzez listy obecności, formularze zgłoszeniowe, deklaracje i oświadczenia, dzienniki zajęć, karty pracy prowadzących, ankiety, zdjęcia lub screeny dokumentujące realizację wydarzeń – zgodnie z zasadami dokumentowania projektu.

2. Uczestniczki mogą być proszone o udział w ankietach ewaluacyjnych i przekazywanie informacji zwrotnej dotyczącej jakości i przydatności wsparcia.

3. Dokumentacja będzie wykorzystywana w zakresie niezbędnym do realizacji, monitorowania, ewaluacji i rozliczenia projektu.

§ 13. Ochrona danych osobowych

1. Dane osobowe uczestniczek i innych uczestników są przetwarzane w zakresie niezbędnym do organizacji, realizacji, monitorowania, ewaluacji i rozliczenia działań projektu.

2. Uczestniczka otrzymuje odpowiednią informację o przetwarzaniu danych osobowych i składa wymagane oświadczenia, jeżeli są konieczne dla udziału w danej formie wsparcia.

3. Dokumentacja uczestnictwa jest przechowywana i udostępniana zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz wymaganiami dotyczącymi realizacji i rozliczenia projektu.

§ 14. Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje od dnia 25 sierpnia 2026 r. przez okres realizacji Działania 3, z uwzględnieniem ewentualnych zmian zatwierdzonych przez właściwą instytucję.

2. Regulamin został opracowany z uwzględnieniem zmian zasad uczestnictwa zatwierdzonych w drodze aneksu do umowy dotyczącej realizacji zadania publicznego.

3. Organizator może wprowadzać zmiany organizacyjne dotyczące terminów, miejsc, prowadzących i sposobu realizacji poszczególnych działań, jeżeli jest to konieczne dla prawidłowej realizacji projektu i pozostaje zgodne z umową oraz dokumentacją projektu.

4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzję podejmuje Klub Amazonki w Białymstoku, z uwzględnieniem umowy, zatwierdzonego wniosku o realizację zadania oraz obowiązujących zasad realizacji projektu.

5. Regulamin podlega udostępnieniu uczestniczkom na stronie internetowej Klubu oraz w sposób przyjęty przez Organizatora.

Białystok, dnia 1 września 2026 r.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO