

**Regulamin warsztatów realizowanych
przez Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską
o Siebie w ramach programu grantowego
„Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny”**

“Dzień Troski o Siebie” – warsztaty z rozwoju osobistego

§ 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin (dalej: Regulamin) określa zasady naboru na warsztaty i uczestnictwa w warsztatach organizowanych przez Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie z siedzibą w Łodzi, wpisane do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i publicznych zakładów opieki zdrowotnej Krajowego Rejestru Sądowego dla Łódź-Śródmieście pod numerem 0000938643, nr NIP 7272854783 (dalej: Organizator).
2. Warsztaty, o których mowa w ust. 1 realizowane będą w ramach projektu pt. „Troska o Siebie jest SZTOS” finansowanego z Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.
3. Kontakt z Organizatorem jest możliwy drogą elektroniczną: kontakt@sztos.org
4. Regulamin umieszczony jest, do bezpłatnego pobrania przez osoby zainteresowane na stronie: www.sztos.org

§ 2. OPIS WARSZTATÓW

1. W ramach realizacji Programu, Organizator zaplanował i przeprowadzi jednodniowy cykl warsztatów pod łączną nazwą: “Dzień Troski o Siebie”.
2. Termin cyklu warsztatów zaplanowany został na dzień 17 lutego 2024 roku. O terminie naboru na warsztaty Organizator będzie informował zainteresowanych za pośrednictwem swojej strony internetowej oraz w mediach społecznościowych z co najmniej 2 tygodniowym wyprzedzeniem.
3. Cel warsztatów: poznanie technik regulacji emocji i redukcji stresu (techniki oddechowe, techniki pracy z ciałem), wzmocnienie odporności psychicznej uczestników, zadbanie o dobrostan.
4. Grupa docelowa: osoby dorosłe, zainteresowane dbaniem o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Na warsztaty można przyjść z dzieckiem od 5 roku życia. Dla dzieci zapewniona zostanie opieka i prowadzone będą zajęcia, zlokalizowane w oddzielnym pomieszczeniu.
5. Forma warsztatów: stacjonarna.
6. Wydarzenie podzielone będzie na 5 niezależnych bloków warsztatowych. Program wydarzenia wraz z informacją, w jakich godzinach odbywać się będą poszczególne bloki warsztatowe, opublikowany zostanie na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych Organizatora.
7. Miejsce realizacji warsztatów: Łódź, ul. Stanisława Moniuszki 5.
8. Czas trwania warsztatów: 12:00 – 18:45.
9. Maksymalna liczba Uczestników w ramach pojedynczego bloku warsztatowego:

Pierwsza sesja mindfulness – 25 osób,
Warsztaty komunikacyjne – impro – 16 osób,
Druga sesja mindfulness – 25 osób,
Pobawmy się – warsztat dla dorosłych – 15 osób,
Trzecia sesja mindfulness – 25 osób.

Jeden uczestnik może wziąć udział w jednym, dwóch, trzech, czterech lub we wszystkich blokach warsztatowych.

§ 3. REKRUTACJA NA WARSZTATY REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU GRANTOWEGO

1. Na warsztaty obowiązują zapisy poprzez formularz internetowy dostępny na stronie: <https://sztos.org/mikrogrant/#dzien-troski-o-siebie-2>
2. Rekrutacja jest przez Organizatora prowadzona jednocześnie na wszystkie bloki warsztatowe. Osoba zainteresowana wskazuje wypełniając formularz, o którym mowa w ust. 1, udziałem w którym bloku jest zainteresowana. Osoba zainteresowana może zapisać się na jeden, dwa, trzy, cztery bądź wszystkie bloki warsztatowe.
3. Uczestnikami warsztatów **nie mogą być mieszkańcy m.st. Warszawy**. Operator Programu "Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny" wyłączył z finansowania odbiorczynie i odbiorców z m.st. Warszawa.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia rekrutacji przed upływem ogłoszonego terminu jego zakończenia, o ile wszystkie miejsca na warsztaty zostaną wypełnione.
5. O zakwalifikowaniu do udziału w wybranych przez zainteresowanego blokach warsztatach decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Każda osoba zakwalifikowana do danego bloku warsztatowego otrzyma potwierdzenie na wskazany przez siebie adres e-mail.
7. W przypadku dużej liczby zainteresowanych udziałem w danym bloku warsztatowym zostanie utworzona lista rezerwowa, z której osoba zainteresowana będzie kwalifikowana, jeżeli Uczestnik Projektu z niego zrezygnuje.
8. Każda osoba zakwalifikowana z listy rezerwowej na dany blok warsztatowy otrzyma potwierdzenie na wskazany przez siebie adres e-mail.
9. Każda osoba zakwalifikowana ma obowiązek na żądanie Organizatora potwierdzić w terminie do 48 godzin od otrzymania maila swój udział w bloku warsztatowym. Brak potwierdzenia będzie potraktowany przez Organizatora jako rezygnacja z udziału w Projekcie i na jego miejsce zostanie zakwalifikowana osoba z listy rezerwowej.

§ 4. UCZESTNICTWO W WARSZTATACH

1. Warunkiem uczestnictwa w wydarzeniu jest posiadanie aktywnej karty do Biblioteki Miejskiej w Łodzi (fiszki). Kartę można wyrobić bezpłatnie na miejscu przed rozpoczęciem warsztatów.
2. Organizator umożliwia przyjscie na wydarzenie z dzieckiem powyżej 5 roku życia. Dzieci nie będą uczestnikami zajęć, przewidzianych w głównych blokach warsztatowych. Organizator zapewnia opiekę dzieciom w oddzielnej sali, aby umożliwić dorosłym samodzielne uczestnictwo w warsztatach. Informacje i warunki opieki nad dziećmi określa § 5.
3. Organizator:
 - 1) nie odpowiada za zniszczenie mienia uczestników warsztatów ani za zgubienie przez nich wartościowych przedmiotów podczas ich trwania, jak i między nimi,
 - 2) nie zapewnia:
 - a) dojazdu na warsztaty i noclegu,
 - b) ubezpieczenia uczestników biorących udział w warsztatach i nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności,
 - 3) zapewnia:
 - a) prowadzenie warsztatów przez trenerów,
 - b) informowanie uczestników o sprawach bieżących związanych z organizacją warsztatów,
 - c) materiały szkoleniowe.
4. Uczestnik warsztatów zobowiązany jest:

- 1) zapoznać się i stosować do Regulaminu,
 - 2) zapoznać się i przestrzegać regulaminów wew. (w tym przede wszystkim Regulaminu wydarzeń otwartych organizowanych w Bibliotece Miejskiej w Łodzi), zasad bezpieczeństwa BHP i ppoż i innych zasad obowiązujących w obiekcie, w którym organizowane są warsztaty,
 - 3) nie spóźnić się na warsztaty, na które się zapisał,
 - 4) zachować kulturę osobistą i zachować się w sposób umożliwiający innym uczestnikom udział w warsztatach,
 - 5) uczestniczyć w warsztatach w stanie psychofizycznym umożliwiającym udział w warsztatach, w szczególności nie znajdować się w stanie po spożyciu alkoholu ani innych środków odurzających,
 - 6) zrezygnować z udziału w warsztatach, jeśli pojawią się u niego objawy infekcji (np. kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała itp.),
 - 7) nie robić fotografii innym uczestnikom warsztatów,
 - 8) nie oceniać innych uczestników warsztatów,
 - 9) pokryć koszty wszelkich szkód powstałych w trakcie trwania warsztatów oraz po ich zakończeniu z przyczyn leżących po stronie Uczestnika,
 - 10) potwierdzać poprzez podpisanie listy obecności udziału w warsztatach,
 - 11) poinformować o rezygnacji z udziału w warsztacie, na który został zakwalifikowany najpóźniej na dobę przed terminem warsztatu, na który został zakwalifikowany.
5. Uczestnik ma prawo:
- 1) wziąć udział we wszystkich blokach warsztatowych, na które został zakwalifikowany przez Organizatora,
 - 2) zrezygnować z udziału z warsztatów w całości bądź z udziału w danym bloku warsztatowym,
 - 3) odmówić odpowiedzi na pytania lub udziału w proponowanych ćwiczeniach w ramach warsztatów,
 - 4) zgłosić uwagi co do warsztatów, w których wziął udział.

§ 5. WARUNKI OPIEKI NAD DZIEĆMI W TRAKCIE WARSZTATÓW

1. Opieka nad dziećmi zapewniona jest w trakcie trwania bloków warsztatowych, opisanych w programie wydarzenia.
2. Pod opiekę przyjmowane są dzieci w wieku od 5 lat.
3. Maksymalna liczba dzieci mogąca zostać pod opieką Organizatora wynosi 10 dzieci.
4. Dzieci przebywające pod opieką Organizatora muszą posiadać aktywną kartę do Biblioteki Miejskiej w Łodzi (fiszkę). W przypadku braku karty, rodzic lub opiekun prawny jest zobowiązany wyrobić ją dziecku na miejscu.
5. Do przyjęcia dziecka pod opiekę niezbędne jest ponadto prawidłowe wypełnienie przez opiekuna dziecka (rodzica lub pełnoletniego opiekuna) formularza zgłoszeniowego przygotowanego przez Organizatora. Formularz zgłoszeniowy wymagany jest dla każdego dziecka z osobna. Wzór formularza stanowi załącznik nr 1 do Regulaminu.
6. Opiekun dziecka zobowiązany jest powiadomić Organizatora o chorobach, zachowaniu i stanie dziecka (także wynikających z przyjmowanych leków) mogących mieć wpływ na komfort i bezpieczeństwo dziecka, innych dzieci oraz opiekunów.
7. Dziecko pozostające pod opieką Organizatora zobowiązane jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń opiekunów.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z udziału w zajęciach (np. zabrudzenia ubrań) oraz za zagubione przedmioty wartościowe
9. Opiekun, pozostawiający dziecko, zobowiązany jest do pozostania na terenie budynku, w którym odbywa się wydarzenie oraz odbierania telefonu w trakcie pobytu dziecka pod opieką Organizatora.
10. Dziecko może odebrać jedynie osoba wskazana w formularzu zgłoszeniowym.

§ 6. INFORMACJA O UTRWALANIU I ROZPOWSZECHNIANIU WIZERUNKU UCZESTNIKÓW

1. Warsztaty będą fotografowane i filmowane przez Organizatora.
2. Zgodnie z art. 81 ust. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Organizator ma prawo publikacji wizerunku osoby stanowiącej jedynie szczegół całości, takiej jak: zgromadzenia, krajobraz, publiczna impreza, w postaci ogólnych zdjęć, lub/ i nagrań wideo stanowiących relację z przebiegu całości warsztatów.
3. Wzięcie udziału w warsztatach przez Uczestnika jest równoznaczne z wyrażeniem przez Uczestnika zezwolenia na:
 - 1) zwielokrotnianie jego wizerunku dowolną techniką na dowolnych nośnikach audiowizualnych, audialnych wizualnych, w szczególności dyskach komputerów, nośnikach informatycznych typu CD, DVD, VCD, pendrive, na wydrukach, plakatach, ulotkach, banerach, bilbordach, w katalogach
 - 2) rozpowszechnianie jego wizerunku przez Organizatora, w tym:
 - a) rozpowszechnianie w sieci internetowej - na dowolnych stronach, portalach, forach, blogach, w serwisach internetowych, w tym także serwisach społecznościowych typu YouTube.com, Vimeo.com, Facebook.com, Instagram.com, Twitter.com itp.,
 - b) czasopismach, publikacjach itp.,
 - c) emitowanie w telewizji,
 - 3) opatrzenie rozpowszechnianego wizerunku komentarzem wg uznania Organizatora z tym zastrzeżeniem, że komentarz nie będzie naruszać dóbr osobistych Uczestnika.

§ 7. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, informujemy, że:
 - 1) Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie, a w sprawach przetwarzania danych osobowych należy kontaktować się drogą elektroniczną na adres e-mail: kontakt@sztos.org lub listownie na adres korespondencyjny: al. Wyszyńskiego 37 m. 49, 94-047 Łódź.
 - 2) Dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO w celu rekrutacji uczestników, udziału w Projekcie oraz publikacji zdjęć i nagrań z wydarzenia na kanale YouTube oraz Vimeo.com, Facebook.com, Instagram.com.
 - 3) Dane osobowe przetwarzane będą przez cały okres realizacji działań w celach promocyjnych, informacyjnych czy edukacyjnych, a po zakończeniu realizacji działań w ramach projektu „Troska o Siebie jest SZTOS” przechowywane będą w celu obowiązkowej archiwizacji dokumentacji przez czas określony w odrębnych przepisach.
 - 4) W odniesieniu do danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany.
 - 5) Każdej osobie, której dane osobowe przetwarza Administrator, służy prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania,

prawo do przenoszenia danych, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania.

- 6) Każdej osobie, której dane osobowe przetwarza Administrator, służy prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), gdy uzna, że przetwarzanie jej danych osobowych narusza przepisy dotyczące przetwarzania danych osobowych.
 - 7) Podanie danych osobowych oraz zgoda na ich przetwarzanie i rozpowszechnianie wizerunku są dobrowolne, jednak w przypadku odmowy nie będzie możliwe wzięcie udziału w wydarzeniu.
2. Zgodnie z wymogami realizacji programu „Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny” Uczestnik zobowiązany jest dodatkowo do podpisania dokumentów przygotowanych przez Operatora Programu: odrębnego oświadczenia o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku oraz wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych stanowiących. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 2 i 3 do Regulaminu.

§ 8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wzięcie udziału w warsztatach przez uczestnika jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu.
3. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany terminu warsztatów z przyczyn od niego niezależnych.
4. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania warsztatów w przypadku zbyt małej liczby uczestników lub z powodu innych zdarzeń losowych od niego niezależnych. W takim przypadku Organizator zobowiązuje się powiadomić o tym fakcie zainteresowanych najpóźniej 3 dni przed planowaną datą warsztatów.
5. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany kolejności warsztatów z przyczyn od niego niezależnych.
6. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem zastosowanie mają obowiązujące przepisy prawa powszechnie obowiązującego.
7. Regulamin został zatwierdzony uchwałą Zarządu Organizatora z dnia 31.01.2024 r.

Załącznik nr 1

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

/ OPIEKA NAD DZIECKIEM W RAMACH „DNIA TROSKI O SIEBIE” /

Imię i nazwisko dziecka

Wiek dziecka (ukończone lata)

Telefon komórkowy do opiekuna

1. Oświadczam, iż sam (sama) odbiorę dziecko po bloku warsztatowym wydarzenia*

lub

2. Upoważniam inną osobę do odbioru mojego dziecka*:

Imię i nazwisko osoby upoważnionej

.....

Seria i nr dowodu osobistego osoby upoważnionej

.....

Telefon kontaktowy do osoby upoważnionej

.....

**Prosimy podkreślić wybrany wariant.*

Oświadczam, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do pozostawienia mojego dziecka pod opieką Organizatora „Dnia Troski o Siebie” – Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie.

Jeśli dziecko ma jakiegokolwiek alergię pokarmowe, prosimy o ich wyszczególnienie:

.....

.....

Data i podpis Rodzica/ Opiekuna

Załącznik nr 2

Wzór oświadczenia dla Operatora Programu „Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny”:



**Aktywni
Obywatele** | Fundusz
Regionalny

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY NA WYKORZYSTYWANIE WIZERUNKU

Ja, niżej podpisany / podpisana:..... (imię i nazwisko),

zamieszkały / zamieszkała w (adres),

na podstawie art. 81 ust. 1 Ustawy z dnia 4 lutego 1994r. (tj. Dz. U. z 2021, poz. 1062 ze zm.)

o prawie autorskim i prawach pokrewnych oświadczam, że wyrażam zgodę na utrwalanie oraz nieodpłatne, wielokrotne, rozpowszechnianie mojego wizerunku oraz na publikację zdjęć i / lub nagrań z moim wizerunkiem, wraz z podaniem mojego imienia i nazwiska, na kanale YouTube, portalach społecznościowych oraz stronach WWW w celach edukacyjnych, promocyjnych oraz informacyjnych związanych z realizacją projektu „**Troska o Siebie jest SZTOS**”, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny (zwanego dalej „Programem”).

Niniejsza zgoda zostaje udzielona na rzecz **Stowarzyszenia Zainteresowanych Troską o Siebie** oraz Operatora Programu (tj. Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego, Fundacja Edukacja dla Demokracji, Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego z siedzibami w Warszawie) i Biura Mechanizmów Finansowych w Brukseli, z którym Operator zawarł Porozumienie w sprawie Realizacji Programu.

Niniejsza zgoda nie jest ograniczona czasowa ani terytorialne, dotyczy wszelkich materiałów, w tym zdjęć i / lub nagrań z moim udziałem wykonanych podczas wydarzeń organizowanych w ramach projektu „**Troska o Siebie jest SZTOS**”.

Wizerunek może być użyty do różnego rodzaju form elektronicznego przetwarzania obrazu, kadrowania i kompozycji, bez obowiązku akceptacji produktu końcowego, lecz nie w formach obraźliwych lub ogólnie uznanych za nieetyczne.

.....

(DATA I PODPIS)

Załącznik nr 3

Wzór oświadczenia dla Operatora Programu „Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny”:



ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

Ja niżej podpisany / podpisana wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w zakresie imienia i nazwiska w celach edukacyjnych, promocyjnych i informacyjnych związanych z realizacją projektu „**Troska o Siebie jest SZTOS**” finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu. Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem / zapoznałam się z klauzulą informacyjną zamieszczoną poniżej.

.....

(DATA I PODPIS)

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1), dalej „RODO”, informujemy, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest **Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie**, a w sprawach przetwarzania Pani/Pana danych osobowych należy kontaktować się drogą elektroniczną na adres e-mail: kontakt@sztos.org lub listownie na adres korespondencyjny: al. Wyszyńskiego 37 m 49, 94-047 Łódź.
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO w celu rekrutacji uczestników, udziału w Projekcie oraz **publikacji nagrania z wydarzenia na stronie internetowej Stowarzyszenia Zainteresowanych Troską o Siebie, kanale YouTube oraz Vimeo.com, Facebook.com, Instagram.com Twitter.com itp.,].**
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą przez cały okres realizacji działań w celach promocyjnych, informacyjnych czy edukacyjnych, a po zakończeniu realizacji działań w ramach projektu „**Troska o Siebie jest SZTOS**” przechowywane będą w celu obowiązkowej archiwizacji dokumentacji przez czas określony w odrębnych przepisach.
- W odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany.
- Ma Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania.
- Każdej osobie, której dane osobowe przetwarza Administrator, służy prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), gdy uzna, że

przetwarzanie jej danych osobowych narusza przepisy dotyczące przetwarzania danych osobowych.

- Podanie przez Panią/Pana danych osobowych oraz zgoda na ich przetwarzanie i rozpowszechnianie wizerunku są dobrowolne, jednak w przypadku odmowy nie będzie możliwe wzięcie udziału w wydarzeniu / projekcie.