**PŚD-PRZ.420.3.2025**

**Regulamin** **edukacyjnego projektu socjalnego pn.**

**„ MAMMA MIA! BĘDĘ MAMĄ!”**

**Projekt socjalny pod Honorowym Patronatem Prezydent Miasta Rzeszowa**

§ 1.

**Postanowienia ogólne**

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w edukacyjnym projekcie socjalnym pn. „**MAMMA MIA! BĘDĘ MAMĄ!”** zwany dalej Projektem.
2. Projekt jest realizowany od maja do listopada 2025r. w mieście Rzeszowie**.**
3. Realizatorami projektu są: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie , ul Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów, oraz Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Rzeszowie, ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów zwani dalej Realizatorami.
4. Koordynatorami projektu są:
5. Magdalena Lisowska – Kierownik Zespołu Pracowników Socjalnych ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej,
6. Lidia Kopeć – Wice - Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie
7. Informacje dotyczące Projektu, w tym Regulamin, dostępne będą u Realizatorów projektu oraz na stronach internetowych: www. mopsrzeszow.pl lub www.oipip.rzeszow.pl

**§** 2.

**Cel ogólny projektu**

Edukacyjny projekt socjalny ma na celu uzyskanie praktycznej i merytorycznej wiedzy, którą przyszłe mamy wykorzystają podczas ciąży, w połogu oraz w dalszych etapach rozwoju dziecka w rodzinie.

**§** 3.

**Formy wsparcia w ramach projektu**

1. Projekt dedykowany jest kobietom w ciąży, mieszkankom miasta Rzeszowa, które chcą wziąć udział w następujących aktywnościach:

* **3 warsztaty stacjonarne:**

**I warsztat z fizjoterapeutką uroginekologiczną**- Fizjoterapeuta uroginekolgiczny zajmuje się leczeniem, a także profilaktyką problemów związanych głównie z dolegliwościami kobiecymi, ale jego zadaniem jest również przywrócenie równowagi w sferze mięśniowo-powięziowej, która ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządów miednicy mniejszej.

**II warsztat z dietetykiem -** Dieta w ciąży. Odpowiednie żywienie kobiet w ciąży wpływa nie tylko na prawidłowy rozwój dziecka, ale też na dobre samopoczucie matki. Ciąża, poród a następnie karmienie piersią to ogromny wysiłek dla organizmu człowieka, dlatego warto zadbać o odpowiednią dietę. Powinna się ona składać z pełnowartościowych i zróżnicowanych posiłków, tak, aby dostarczyć organizmowi i nienarodzonemu dziecku wszystkiego, co potrzebne ,

**III warsztat z położną** – przybliżenie i przygotowanie na dzień porodu

* Wskazanie i omówienie roli osoby towarzyszącej w trakcie ciąży i porodu
* Omówienie planu porodu wraz z wyborem miejsca porodu i przygotowaniem do porodu
* wzmocnieniem wiary kobiety w możliwości własnego ciała
* przedstawienie kalendarza szczepień ochronnych dziecka
* **3 treningi stacjonarne:**
* I trening -  Doradca Laktacyjny, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego
* II– pielęgniarka środowiskowa/ ratownik medyczny – pierwsza pomoc dla bobasa/ szczepienia
* III trening – doradca chustonoszenia. Noszenie w chuście - jak to robić bezpiecznie
* **3 wykłady on- line**
* Lekarz ginekolog -Położna- Nowoczesne metody diagnostyki prenatalnej - co każda przyszła mama powinna wiedzieć
* Lekarz ginekolog –Położna - Co można a czego nie można będąc w ciąży
* Położna - Karmienie piersią - żywieniowa moc matczynej miłości. Odkryj dobroczynne korzyści dla dziecka i matki
* **5 spotkań kręgu kobiet, z pracownikiem zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej i psychologiem**
* spotkania edukacyjne przy filiżance herbaty z kobietami w ciąży w celu wymiany spostrzeżeń i doświadczeń a także poczucia przynależności do grupy która przeżywa podobną sytuację życiową – wsparcie w kręgu kobiet w towarzystwie psychologa, oraz pracownika zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej, które ma na celu wczesne rozpoznanie sytuacji kryzysowej i zaradzeniu jej, oraz wskazanie gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej,
* pozyskanie wiedzy na temat budowania dobrych relacji w rodzinie

i tworzenia prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka w domu wolnym od zjawiska przemocy domowej.

* **Skierowanie na sesję fotograficzną dla każdej przyszłej mamy z profesjonalnym fotografem tzw. „ brzuszkowa”**

1. Kandydatka decydując się na uczestnictwo w projekcie obliguje się do uczestnictwa we wszystkich formach aktywności przewidzianych w projekcie.
2. Projekt jest bezpłatny i dobrowolny.

**§** 4.

**Procedura rekrutacyjna**

1. Rekrutacja do projektu będzie otwarta i powszechna zgodnie z zasadą bezstronności, równości szans, jawności i przejrzystości, przy uwzględnieniu kryteriów pierwszeństwa.
2. Rekrutacja do projektu rozpocznie się w dniu 1.07.2025r. i będzie trwała do 31.07. 2025 r.
3. Rekrutacja prowadzona jest w oparciu o regulamin, za pomocą dokumentów rekrutacyjnych.
4. Rekrutacja składa się z następujących etapów:

a) rozpowszechnianie informacji o rekrutacji do Projektu i wymaganych dokumentach zgłoszeniowych m.in. poprzez bezpośrednie rozmowy pracowników socjalnych, asystentów rodziny, ogłoszenia w zakładach opieki zdrowotnej, w gabinetach lekarskich, ogłoszenia w lokalnych mediach, plakaty informacyjne, ulotki, strony www. Realizatorów Projketu.

b) przyjmowanie zgłoszeń od Kandydatek, które będą składać wypełnione dokumenty zgłoszeniowe osobiście dostarczając je do siedzib Realizatorów.

1. W wyniku przeprowadzonej rekrutacji przygotowana zostanie lista zakwalifikowanych uczestniczek Projektu. Przygotowana zostanie również lista rezerwowa uczestniczek Projektu.
2. Kandydatki z listy rezerwowej zostaną zakwalifikowane do udziału w Projekcie, zgodnie z zajmowanym miejscem na liście. Informacja o zakwalifikowaniu uczestników będzie dostępna w siedzibach Realizatorów.
3. Do projektu będzie można się zgłosić poprzez wypełnienie **Formularza zgłoszeniowego**, który stanowi załącznik nr 1 do projektu.
4. Kandydatka do udziału w projekcie ma dostarczyć wypełniony Formularz zgłoszeniowy w zaklejonej kopercie do siedzib Realizatorów projektu tj.: Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Rzeszowie , ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów **lub** do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Kancelaria Ogólna, ul Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów.
5. Koperta z Formularzem zgłoszeniowym powinna zawierać dopisek: Zgłoszenie do Projektu pn. „**„ MAMMA MIA! BĘDĘ MAMĄ!”**
6. O uczestnictwie w projekcie decyduje kolejność zgłoszeń.
7. Projekt przewiduje uczestnictwo piętnastu kobiet.
8. Dokumenty złożone przez potencjalnych Uczestników Projektu nie podlegają zwrotowi.

**§** 5.

**Uprawnienia i obowiązki Uczestników Projektu**

1.W ramach udziału w Projekcie, uczestnicy otrzymają wsparcie w zakresie opisanym w niniejszym Regulaminie.

2.Uczestniczki biorące udział w Projekcie są zobowiązane do:

a) współpracy z Realizatorami i podwykonawcami,

b) rzetelnego i terminowego dostarczania informacji wskazywanych przez Realizatorów,

c) wypełniania wszelkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu w czasie jego trwania.

**§** 6.

**Zasady monitoringu Uczestników Projektu**

1.Udział w edukacyjnym projekcie socjalnym i podanie danych związanych z nim są całkowicie dobrowolne i bezpłatne.

2.Uczestnik projektu zobowiązuje się do wypełniania **list obecności,** które stanowią **Załącznik nr 2** do projektu.

3. Zgłoszenie się do projektu jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu. **(Załącznik Nr 3)**

**§ 7**.

**Zasady rezygnacji z udziału w Projekcie**

1. Z ważnej przyczyny Uczestniczka może wycofać się z udziału w Projekcie, do którego została zakwalifikowana, informując o tym Realizatorów na piśmie.

2. Dopuszcza się wycofanie Uczestniczki z Projektu w przypadku sytuacji losowej (np. niezaplanowany pobyt w szpitalu), na podstawie oświadczenia uczestnika.

3. W przypadku wycofania lub rezygnacji Uczestniczki z udziału w Projekcie w trakcie trwania projektu, Realizatorzy mogą żądać, aby Uczestniczka przedłożyła na piśmie rezygnację z udziału.

4. Realizatorzy zastrzegają sobie prawo skreślenia Uczestniczki Projektu z listy uczestników w przypadku naruszenia przez Uczestniczkę Projektu niniejszego Regulaminu oraz zasad współżycia społecznego. Każdy taki przypadek będzie rozpatrywany indywidulanie przez realizatorów Projektu.

**§** 8.

**Postanowienia końcowe**

1. Regulamin wchodzi w życie od dnia podpisania porozumienia i trwa do ostatniego dnia realizacji Projektu.
2. Załączniki do Regulaminu :

a. Załącznik Nr 1 – Formularz zgłoszeniowy

b. Załącznik Nr 2- Lista obecności

c. Załącznik nr 3 - Oświadczenie o zapoznaniu się z Regulaminem Projektu.

d. Załącznik nr 4 -Oświadczenie o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku.

e. Załącznik nr 5 -Skierowanie na profesjonalna sesję fotograficzną zwaną sesją brzuszkową do profesjonalnego studia fotograficznego w Rzeszowie tj. **Monika Paradysz- Paradise Moments Foto- Voucher.**

1. Realizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu.
2. Sprawy nieuregulowane w niniejszym Regulaminie rozstrzygane są przez Realizatorów.
3. Uczestniczka Projektu pisemnie potwierdza zapoznanie się z Regulaminem Projektu.

6. Regulamin jest dostępny w siedzibach Realizatorów oraz na stronach Realizatorów.

7. Informacji w sprawie Projektu udzielają Koordynatorzy Projektu tel.

17 8637156, 17 7788483.