



**Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie**  
***„Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo***  
***kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.”***  
**finansowanym ze środków Komisji Europejskiej**  
**w ramach programu Erasmus+.**

## Spis treści:

- I. Postanowienia ogólne
- II. Definicje
- III. Cele projektu oraz zadania „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.”
- IV. Warunki uczestnictwa w projekcie
- V. Rekrutacja
- VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu
- VII. Postanowienia końcowe

## I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i warunki uczestnictwa w projekcie pn. „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.”. Realizatorem projektu jest Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja, Pawłowo 18, 06-461 Regimin.
2. Projekt „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.” realizowany jest w partnerstwie z Salcininku rajono savivaldybes kulturos centras (Litwa) i FUNDACIÓ PRIVADA CENTRE I ENERGIA (Hiszpania).
3. Projekt „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.” jest finansowany ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
4. Projekt jest realizowany w okresie **od 01.05.2022r. do 30.04.2023r.**

## II. Definicje

**Projekt** – oznacza to projekt pt. „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.” finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

**Uczestnik projektu** – osoba spełniająca kryteria uczestnictwa w projekcie określone w części IV niniejszego Regulaminu zamieszkała na terenie terytorium jednego z krajów: Polski, Litwy i Hiszpanii.

**Realizator projektu** – Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja (Polska) w partnerstwie z Salcininku rajono savivaldybes kulturos centras (Litwa) i FUNDACIÓ PRIVADA CENTRE I ENERGIA (Hiszpania).

**Beneficjent/Koordynator** - Fundacja edukacyjno – sportowa reGeneracja (Polska).

**Partnerzy** - Salcininku rajono savivaldybes kulturos centras (Litwa), FUNDACIÓ PRIVADA CENTRE I ENERGIA (Hiszpania).

**Biuro projektu** – znajduje się przy ul. Krótkiej 11, 06-400 Ciechanów

### III. Cele projektu „Europejski Inkubator Kulinaryny. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.”

#### ➤ Cel ogólny projektu:

Celem projektu jest stworzenie innowacyjnej oferty warsztatowej rozwijającej kompetencje osób dorosłych, seniorów i pracujących z nim w zakresie szkoleń z kompetencji kluczowych, umiejętności miękkich, cyfrowych, tworzenia treści, informacji, umiejętności społecznych i przedsiębiorczych dla osób dorosłych z niskim poziomem tych kompetencji, w tym ICT, min. z obszarów wykluczonych, poprzez dziedzictwo kulinarne. Chcemy także wypracować innowacyjny zbiór/kolaż przepisów uniwersalnych, będących efektem połączenia smaków różnych krajów i doświadczenia partnerów, dzięki któremu powstaną unikatowe, zdrowe kompozycje smakowe, wychodzące poza ramy krajów.

Celem działań projektowych będzie wypracowanie i wdrażanie podstaw racjonalnego i zdrowego odżywiania, higieny przyrządzania posiłków, propagowanie stylu życia z ideą "no waste", zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów w aspekcie kulinarnym, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. Wspólnie wypracujemy pomysły na zaprzestanie marnowania produktów i produkowanie śmieci. Wspólna praca grupowa poprzez poznawanie dziedzictwa kulinarnego pozwoli rozwinąć kompetencje miękkie, interpersonalne we wspólnym przygotowywaniu kompendium kulinarnego. Zdobywanie nowych doświadczeń za pomocą zmysłu smaku, zapachu i dotyku pozwoli na kształcenie wyobraźni twórczej, pomysłowości, płynności ruchów, innowacyjności. Uczestnicy rozwiną poczucia kompozycji kolorystycznej, wrażliwości i piękna, umiejętności korzystania z informacji, poznają i będą wykorzystywać różne techniki, przybory, przyprawy kulinarne w zależności od kraju. Rozwiną samodzielność i umiejętności samoobsługowe, a także rozwiną kompetencje cyfrowe poprzez publikowanie w sieci. Osoby dorosłe uczestniczące w realizowanych działaniach, będą uczestniczyć w procesie edukacji, który pozwoli im na nowo formułować wnioski na temat znanych im zagadnień, nauczy ich, aby w każdym aspekcie codziennego funkcjonowania aktualizowali posiadaną wiedzę, wykorzystywać nowe narzędzia i szukać aktualnych rozwiązań, najbardziej adekwatnych do rzeczywistości, by pozostać w ciągłym rozwoju nie zatrzymując się na osiągnięciach formalnie zakończonej edukacji. Podczas działań zainicjowany zostanie proces uczenia się przez całe życie, akcentowany na każdym z realizowanych.

- **Poszczególne działania w ramach projektu „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.”:**

**1. Mobilność – Hiszpania/Barcelona.** Spotkanie będzie dotyczyło budżetu domowego czyli jak sobie radzimy z najniższymi dochodami. Przedstawione zostaną dane na co i ile wydajemy środki finansowe najczęściej. Zaproponowane zostaną ćwiczenia z kalkulacji domowego budżetu i wypracowana będzie metodologia warsztatów z zarządzania budżetem domowym. Zaprezentowane zostaną darmowe aplikacje służące do tego celu. Przedstawione zostaną informacje o marnowaniu żywności czego i ile najwięcej marnują kraje biorące udział w projekcie. Zaprezentowane zostaną sposoby zapobiegania marnowaniu żywności (przykłady banków żywności, wykorzystanie ideologii "no waste" w komponowaniu i przyrządzaniu potraw). Uczestnicy poznają wypieki, ciasta, desery z produktów tradycyjnych, regionalnych, sezonowych. Odbędą się spotkania z władzami samorządowymi, organizacjami działającymi na terenie Katalonii na rzecz mieszkańców. Warsztaty przeprowadzone przez seniorów i grupy działające na terenie. Na warsztatach mieszkańcy zaprezentują i nauczą gości wypieku tutejszych smakołyków. Zaplanowane działania: wizyty w manufakturach, poznawanie lokalnych i tradycyjnych produktów, przypraw, potraw, które wykorzystamy do tworzenia przepisów.

**2. Mobilność – Litwa/Soleczniki** – Główne działania: warsztaty coachingowe z zarządzania czasem wolnym. Efektywne zarządzanie czasem w dużej mierze polega na optymalnym wykorzystaniu go w konsekwentnym dążeniu do celu. Celem tym może być wykonanie konkretnego zadania, długofalowe działania lub solidny odpoczynek. Jak pokazują badania, Polacy są jednymi z najmniej wydajnych pracowników na świecie, przy czym tygodniowy czas pracy w naszym kraju należy do najdłuższych w Europie. Zatem statystyczny polski pracownik pracuje długo, ale nieefektywnie. W Hiszpanii i na Litwie nie jest lepiej. Jaka może być tego przyczyna? Źródła problemu należy szukać w niewłaściwym planowaniu i gospodarowaniu czasem. Sztuka dobrego zarządzania terminowym wykonywaniem zadań nie jest darem, z którym człowiek się rodzi lub nie, jest umiejętnością, którą można wypracować czego nie jesteśmy w większości świadomi. Zarządzanie czasem jest przydatne nie tylko w przyrządzaniu posiłków ale we wszystkich dziedzinach naszego życia. Odbędą się warsztaty z przetwórstwa domowego mięsa drobiowego, wieprzowego, wołowego. Łączenie warzyw, serów, grzybów z mięsem. Różne procesy obróbki mięsa. Warsztaty zorganizowane i przeprowadzone przy wsparciu lokalnych Kół Gospodyń i Klubu Seniora. Poznawanie produktów regionalnych,

tradycyjnych, przypraw i przepisów litewskich, które posłużą do stworzenia ostatniego elementu w zbiorze przepisów tworzonych podczas tego projektu. Odbędą się warsztaty i dzielenie się wiedzą oraz kompetencjami z odbiorcami pośrednimi, praktykowanie rezultatów.

**3. Mobilność – Polska/Ciechanów** - Podsumowanie i uporządkowanie zdobytej wiedzy teoretycznej i praktycznej. Spotkanie to zostanie zorganizowane w siedzibie Starostwa Powiatowego. Uczestnicy poznają krótki zarys historii subregionu ciechanowskiego, przedstawione zostaną informacje dotyczące tradycji kulinarnych, najczęściej spożywanych potraw. Uczestnicy dowiedzą się również o rodzaju i ilości produkcji rolnej oraz przemysłu spożywczego jaki działa na terenie objętym projektem. Informacje o tym czym jest produkt regionalny, lokalny i tradycyjny, jak go wprowadzić na listę produktów tradycyjnych (LPT) oraz jakie są korzyści dla miejscowości, które mają takie tradycje – zaproszony zostanie przedstawiciel Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego zajmujący się w/w zagadnieniami. Warsztaty z osobami tworzącymi i działającymi w szlaku kulinarnym „Mazowiecka Micha Szlachecka”. Szlak Kulinarny z tradycjami staropolskimi to jeden z elementów poznania oferty przygotowanej dla wszystkich tych, którzy cenią sobie smak wyśmienitej kuchni, chcą wyhamować pęd codziennego życia i odpocząć na łonie natury delektując się smakiem potraw podawanych niegdyś na Polskim stole. Na szlaku można spędzić aktywnie czas korzystając z różnych atrakcji, takich jak: warsztaty kulinarne, warsztaty rękodzieła, wypiek „księżyców szlacheckich”. Na tym spotkaniu zaprezentowana zostanie idea i potrzeba tworzenia tego typu szlaków kulinarnych. Członkowie tego szlaku podzielą się swoim doświadczeniem i przemyśleniami. Zaprezentujemy promocję przysmaków z certyfikatem Kulinarnej Dziedzictwa Mazowsza. Warsztaty z przetworów domowych przeprowadzone przez Koło Gospodyń Wiejskich w Grudusku i KGW Czernice Borowe. Produkcja domowa sosu dyniowo-ziołowego (Czernicki produkt tradycyjny), przetwory z ogórków itp. W Grudusku są dwie potrawy wpisane na listę produktu tradycyjnego ( Bugaj Gruduski i Gruduskie Szaraki). Na warsztatach wykorzystamy przepis oraz poznamy procesy powstawania produktów tradycyjnych.

#### **4. Upowszechnianie rezultatów:**

Utworzony zostanie funpage, który będziemy mobilizować uczestników do zapraszania swoich znajomych i udostępniania treści. Skierujemy odbiorcę do strony internetowej po więcej

informacji. Ponadto wszystkie zrealizowane materiały będą dostępne w trakcie i po wydarzeniu min. na stronach internetowych partnerów i patronatów, różnego rodzaju platformach. W celu upowszechniania materiałów, przepisów, filmów wykorzystamy do tego nowe narzędzia TIK, techniki multimedialnych, materiały będą dostępne m.in. w lokalnych mediach. Podczas trwania projektu uczestnicy wypracują trwały rezultat, tj. wydanie materiału kulinarnego w formie przepisów oraz filmów wraz z publikacją w charakterze poradnika, w którym zawarte będą wszystkie niezbędne informacje dla jak wykorzystać aspekty dziedzictwa kulinarnego w edukacji dorosłych, aby każdy pracujący z dorosłymi mógł zapoznać się z treścią, rozpowszechnić oraz wcielać narzędzia i metody w swoim środowisku. Materiał będzie udostępniony w kręgu edukatorów jako podsumowanie wypracowanych narzędzi i działań. Uczestnicy będą mieli za zadanie napisanie tekstu podsumowującego projekt i prezentującego jego efekty, zwiększając jego widoczność i udostępniając w swoich mediach lokalnych. Uczestnicy wraz z pomocą organizacji partnerskich, będą dzielić się rezultatami organizując również warsztaty. Materiały będące rezultatami projektu będą stale dostępne, przekazywane i upowszechniane podczas działań organizacji, na szkoleniach, warsztatach i konferencjach. Zorganizowany zostanie konkurs fotograficzny dla uczestników projektu służący celom promocyjnym. Uczestnicy zrealizują również upowszechnianie we własnym zakresie.

#### **IV. Warunki uczestnictwa w projekcie**

Uczestnikami działania będą grupy 15-osobowe z każdego kraju (10 seniorów/osób dorosłych i 5 edukatorów). Będą to trenerzy, edukatorzy pracujący z osobami dorosłymi, członkowie organizacji oraz seniorzy, którzy chcą rozwinąć swoje kompetencje kluczowe, miękkie, gdyż zdiagnozowali braki w niektórych z nich. Z projektu skorzystają także dorośli z niskimi umiejętnościami i kompetencjami, którzy będą beneficjentami końcowymi – słuchaczami warsztatów prowadzonych przez edukatorów w zakresie rozwoju kluczowych kompetencji z wykorzystaniem podejścia do dziedzictwa kulinarnego, kulturowego i zasobów z tym związanych. Odbiorcami rezultatów projektu będą także kluczowi pracownicy instytucji pomocy, integracji społecznej, ośrodki edukacyjne i kulturalne z terenów województwa głównie mazowieckiego, zachodniopomorskiego, rejonu sołecznickiego, Katalonii ale także z oddziaływaniem krajowym i międzynarodowym w ramach sieci partnerskich każdej z instytucji, osoby świadczące usługi aktywizacyjne i inne usługi społeczne bezpośrednio na rzecz osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym, np. zatrudnione na

stanowiskach takich jak: pracownik socjalny i aspirant pracy socjalny, ale także animator kulturalny, społeczny itp. Lokalnie: Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Głinojecku, Urząd Miasta i Gminy w Głinojecku, Powiat ciechanowski, Województwo mazowieckie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej- Kuczbork-Osada, Powiat żuromiński, Województwo mazowieckie Stowarzyszenie Rozwoju Ziemi Czernickiej, Urząd Gminy Czernice Borowe, Powiat przasnyski, Województwo mazowieckie. Ośrodki, z którymi współpracujemy w woj. zachodniopomorskiego, lokalne rozgłośnie. Podobnie ośrodki o tym profilu w regionie sołecznickim i Katalonii w bazie współpracy stworzonej przez partnerów.

## V. Rekrutacja

### 1. Etapy rekrutacji

Rekrutacja otwarta, jednoetapowa (maj – czerwiec 2022), prowadzona wspólnie przez Realizatora projektu i Partnerów.

### 2. Zasady rekrutacji

- a. Osoby zainteresowane udziałem w Projekcie proszone są o pobranie, wypełnienie i odrębne podpisanie deklaracji uczestnictwa w projekcie
- b. Dokumenty należy złożyć w:
  - a. Biurze projektu w siedzibie Fundacji edukacyjno-sportowej reGeneracja, przy ul. Krótkiej 11 w Ciechanowie (biuro jest czynne w godz. 08.00-16.00) lub przesłać wypełniony skan na adres e-mailowy: [biuro@regeneracja.org.pl](mailto:biuro@regeneracja.org.pl) do dnia **05.06.2022r.**
  - b. Biurach Partnerów:
    - i. Šalčininkų rajono savivaldybės kultūros centras, adres: St. Vilniaus 48, Salcininku district, Salcininkai, LT-17116
    - ii. FUNDACIÓ PRIVADA CENTRE I ENERGIA, adres: CALLE INDUSTRIA NUM 4 Piso BJ Pta. DR 08430 Roca del Valles.
- c. Kandydat może zostać poproszony o uzupełnienie braków w dokumentacji w przypadku stwierdzenia uchybień formalnych i jest zobowiązany do każdorazowego uzupełnienia braków w dokumentacji.
- d. W przypadku większej liczby chętnych osób utworzona zostanie lista rezerwowa.



- e. W przypadku rezygnacji lub niedopełnienia wymogów formalnych przez osoby zakwalifikowane na ich miejsce wprowadzone zostaną osoby z listy rezerwowej.
- f. Realizator Projektu wraz z Partnerami, może w uzasadnionych przypadkach przedłużyć termin rekrutacji oraz składania dokumentów.

## **VI. Prawa i obowiązki uczestników projektu**

### 1. Uczestnicy projektu mają prawo do:

- a. Otrzymania wyczerpującej informacji dotyczącej projektu pt. „Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.” i dostępnych w jego ramach form wsparcia.
- b. Bezpłatnego udziału we wszystkich formach wsparcia zaplanowanych w projekcie.
- c. Zgłaszania uwag i oceny realizowanych form wsparcia, którymi został objęty.
- d. Wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.
- e. Otrzymania zaświadczenia poświadczającego udział w oferowanym wsparciu.

### 2. Uczestnicy projektu są zobowiązani do:

- a. Zapoznania się z niniejszym regulaminem.
- b. Wypełnienia dokumentów rekrutacyjnych, o których jest mowa w częściach dotyczących procesów rekrutacji.
- c. Dostarczania wszelkich niezbędnych dokumentów, o które zostanie poproszony przez Realizatorzy projektu.
- d. Wypełniania ankiet, testów oraz innych materiałów dokumentujących związanych z realizacją projektu dla celów monitoringu, kontroli i ewaluacji projektu.
- e. Potwierdzenia uczestnictwa we wsparciu poprzez złożenie podpisu na liście obecności.
- f. Dostarczenia tekstów podsumowujących projekt, rozpowszechnianych podczas działań organizacji.
- g. Organizacji warsztatów z wykorzystaniem metod wypracowanych w projekcie.
- h. Dbania o przydzielone pomoce dydaktyczne.
- i. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w projekcie do poinformowania Realizatora projektu i/lub Partnerów w formie pisemnej wskazując przyczynę.
- j. Bieżącego informowania o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić dalszy udział w projekcie.

- k. Osobistego uczestniczenia we wszystkich formach wsparcia, realizowanych w ramach projektu. Warunkiem ukończenia poszczególnych form wsparcia jest udział w co najmniej 80% godzin zajęć. Nie osiągnięcie przez uczestnika wymaganego minimum 80% uczestnictwa zostanie potraktowane jako rezygnacja z dalszego udziału w projekcie.
- l. W przypadku braku możliwości uczestniczenia w danej formie wsparcia do poinformowania telefonicznie lub osobiście Realizatora projektu i/lub Partnerów o planowanej nieobecności.

### 3. Zasady rezygnacji z projektu:

- a. Uczestnicy mają prawo do rezygnacji z udziału w projekcie, po złożeniu w biurze projektu pisemnego oświadczenia ze wskazaniem przyczyny.
- b. Realizator projektu oraz Partnerzy zastrzegają sobie prawo skreślenia uczestnika projektu z listy uczestników projektu w przypadku naruszenia przez niego niniejszego Regulaminu.
- c. W przypadku rezygnacji lub skreślenia uczestnika projektu z listy osób zakwalifikowanych do projektu, jego miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej.

## **VII. Postanowienia końcowe**

1. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem 01.05.2022r. i obowiązuje do czasu zakończenia projektu, to jest do 30.04.2022r.
2. Regulamin projektu będzie dostępny w Biurze projektu, w biurach Partnerów projektu oraz na stronie internetowej Realizatora projektu oraz Partnerów.
3. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak odmowa ich podania skutkuje niemożnością uczestnictwa w projekcie.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Realizator projektu oraz Partnerzy.
5. Realizator projektu oraz Partnerzy zastrzegają sobie prawo zmiany Regulaminu w sytuacji zmiany wytycznych, warunków realizacji projektu lub dokumentów programowych.
6. Realizator projektu oraz Partnerzy zastrzegają sobie prawo do zmiany Regulaminu bez konieczności uzyskania uprzedniej zgody uczestników/czek projektu.

7. Sprawy nieuregulowane w niniejszym Regulaminie są rozstrzygane przez Realizatora projektu oraz Partnerów.
8. Uczestnik Projektu, podpisując Deklarację uczestnictwa, pisemnie potwierdza zapoznanie się z Regulaminem Projektu.
9. Każdy z uczestników projektu przed przystąpieniem do niego wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Realizatora projektu oraz Partnerów w zakresie określonym w oświadczeniu o zgodzie na przetwarzanie danych osobowych.
10. Każdy z uczestników projektu wraz z przystąpieniem do niego wyraża zgodę do nieodpłatnego używania i rozpowszechniania jego wizerunku w celach informacyjno-promocyjnych Projektu. Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, iż fotografie, filmy lub nagrania wykonywane podczas zajęć organizowanych w ramach projektu „*Europejski Inkubator Kulinary. Dziedzictwo kulinarne, które łączy, inspiruje i rozwija.*” mogą zostać umieszczone na stronie internetowej projektu oraz wykorzystane w materiałach promocyjnych, przez Fundacji edukacyjno-sportowej reGeneracja (Polska), Salcininku rajono savivaldybes kulturos centras (Litwa) i FUNDACIÓ PRIVADA CENTRE I ENERGIA (Hiszpania). Zgoda nie jest ograniczona czasowo i terytorialnie.

Zatwierdziła:

*Karolina Dąbrowska*

*Koordynator Projektu*