



**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**

MAŁOPOLSKI KONKURS KULINARNY „Mój przepis na zdrowie”
DEDYKOWANY SENIOROM W WIEKU 60+
ORGANIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ URODZENI-ZDROWI
W RAMACH FESTIWALU KULTURO 2026

REGULAMIN

§1

POSTANOWIENIA OGÓLNE, DEFINICJE

Pojęcia użyte w niniejszym regulaminie, pisane z dużej litery, mają znaczenie nadane poniżej:

1. **Regulamin** – niniejszy regulamin, określający warunki uczestnictwa w Konkursie.
2. **Konkurs** – Konkurs kulinarny „Mój przepis na zdrowie” organizowany w formie zdalnej, w ramach Festiwalu KultURO 2026 przez Organizatora Konkursu na zasadach opisanych w Regulaminie poniżej.
3. **Organizator Konkursu** - Fundacja Urodzeni-Zdrowi z siedzibą w Krakowie, ul. Krupnicza 11a, Kraków, **adres do korespondencji: ul. Garbarska 13/3, 31-131 Kraków**; wpisana do rejestru przedsiębiorców oraz rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i publicznych zakładów opieki zdrowotnej, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie, XI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem KRS: 0000793169, NIP: 6751708286, REGON:383819737.
4. **Uczestnik Konkursu** – uczestnik Konkursu spełniający wymagania określone Regulaminem, realizujący Pracę konkursową.
5. **Praca konkursowa** – samodzielnie stworzony przepis na zdrowe danie, opcjonalnie, także zdjęcie przygotowanej potrawy, jednak bez ukazywania wizerunku osób fizycznych.
6. **RODO** - Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku 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).

§2

CEL KONKURSU

Cele konkursu:

- zachęcanie seniorów do eksperymentowania w kuchni i do zajęć manualnych
- pobudzanie wrażliwości, ciekawości w łączeniu produktów i smaków
- odkrywanie i promowanie talentów kulinarnych,
- poruszanie tematów związanych z dbaniem o własne zdrowie, profilaktyką i promocją zdrowia poprzez odżywianie.

www.urodenizdrowi.pl

**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**

kontakt@urodenizdrowi.pl | NIP 6751708286 | REGON 383819737 | Numer KRS: 0000793169 |

ul. Krupnicza 11a | 31-123 Kraków |



**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**



§3

ZASADY UCZESTNICTWA

Konkurs przeznaczony jest dla seniorów wieku 60+ zamieszkujących województwo małopolskie. Konkurs dotyczy stworzenia przepisu kulinarnego i przesłania go drogą listowną lub mailową wraz z wymaganymi załącznikami przez Uczestnika biorącego udział w konkursie.

§4

ZGŁOSZENIA DO KONKURSU

1. W celu dokonania zgłoszenia należy do **30.11.2026 r.**, wysłać wypełnioną i podpisaną przez Uczestnika Kartę Zgłoszenia, stanowiącą Załącznik nr 1 do Regulaminu Konkursu, wraz z indywidualnie wykonaną Pracą konkursową. Zgłoszenia należy dokonać drogą listowną na adres korespondencyjny Organizatora Konkursu:
Fundacja Urodzeni-Zdrowi ul. Garbarska 13/3, 31-131 Kraków z dopiskiem
„Konkurs kulinarny KULTURO 2026”
lub drogą mailową na adres:
kulturo@urodenizdrowi.pl

Organizator nie przyjmuje przesyłek poleconych z opcją „za pobraniem”.

2. Nieprawidłowo wypełniona albo niepodpisana Karta Zgłoszenia albo jej brak dyskwalifikuje Uczestnika Konkursu.

§5

KRYTERIA OCENY

W celu oceny realizacji zadań konkursowych Organizator Konkursu powoła Komisję Konkursową, która dokona wyboru zwycięzców Konkursu.

W skład Komisji wchodzić będzie pięciu wybranych przez Organizatora członków.

Kryteria formalne Pracy konkursowej – zgodność przesłanej pracy z tematem konkursu i Regulaminem, brak przedstawienia wizerunku osób fizycznych, wpłynięcie pracy w terminie, prawidłowość wypełnienia i kompletność oświadczenia, którego wzór zawiera załącznik nr 1 do Regulaminu

Przy ocenie Pracy konkursowej pod uwagę będą brane: wartość odżywcza potrawy, prostota wykonania, atrakcyjność smakowa i wizualna, oryginalne połączenie produktów i smaków.

www.urodenizdrowi.pl

**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**

kontakt@urodenizdrowi.pl | NIP 6751708286 | REGON 383819737 | Numer KRS: 0000793169 |

ul. Krupnicza 11a | 31-123 Kraków |



**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**

§6

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU I NAGRODY DLA LAUREATÓW

1. W ramach Konkursu zostanie przyznane miejsce pierwsze, drugie i trzecie.
2. W wyniku rozstrzygnięcia Konkursu za każde miejsce (tj. I, II i III) zostanie przyznana nagroda rzeczowa. Każda osoba biorąca udział w Konkursie - otrzyma dyplom. Wartość pojedynczej nagrody nie będzie przekraczać 500 zł.
3. Rozstrzygnięcie Konkursu nastąpi do 31 grudnia 2026 roku.
4. Ogłoszenie wyników nastąpi przez opublikowanie zwycięskich Prac wraz z imieniem i nazwiskiem autora na stronie internetowej www.urodenizdrowi.pl oraz www.kulturo.eu, a także w mediach społecznościowych Organizatora Konkursu.
5. Nagrody zostaną wysłane pocztą na adres podany po ogłoszeniu wyników Konkursu.

§7

DANE OSOBOWE

1. Administratorem danych osobowych jest:
Fundacja Urodzeni-Zdrowi z siedzibą w Krakowie, 31-531, ul. Krupnicza 11a, adres do korespondencji: ul. Garbarska 13/3, 31-131 Kraków; wpisana do rejestru przedsiębiorców oraz rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i publicznych zakładów opieki zdrowotnej, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie, XI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem KRS:0000793169, NIP:6751708286, REGON:383819737. Z Administratorem danych osobowych można skontaktować się pod podanym adresem e-mail: kulturo@urodenizdrowi.pl
2. Podanie danych osobowych w formularzu rejestracyjnym oraz przekazanie pracy konkursowej jest dobrowolne, jednak stanowi warunek uczestnictwa w Konkursie – brak ich podania uniemożliwia wzięcie w nim udziału.
3. Podane dane osobowe będą przetwarzane w celu:
 - **art. 6 ust. 1 lit. b RODO** (wykonanie umowy o udział w Konkursie, której zasady określa regulamin konkursu)
 - **art. 6 ust. 1 lit. c RODO** (obowiązek prawny) w zakresie przekazania i rozliczenia nagród zgodnie z przepisami prawa
 - **art. 6 ust. 1 lit. f RODO** (prawnie uzasadniony interes administratora) w zakresie dokumentowania przebiegu konkursu i obrony (dochodzenia) przed ewentualnymi roszczeniami.

www.urodenizdrowi.pl

**FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI**

kontakt@urodenizdrowi.pl | NIP 6751708286 | REGON 383819737 | Numer KRS: 0000793169 |

ul. Krupnicza 11a | 31-123 Kraków |



4. Dane osobowe Uczestnika Konkursu mogą być udostępnione podwykonawcom Organizatora na potrzeby realizacji Konkursu, w tym ZiZ Centrum Edukacji spółce z o.o. z siedzibą w Krakowie, a także obsługi księgowej, prawnej lub informatycznej Organizatora. Ponadto oznaczone imieniem i nazwiskiem autora przesłane w ramach konkursu będą udostępniane w sieci Internet zgodnie z §6 ust. 4 Regulaminu Konkursu lub zgodnie z udzieloną licencją w sposób dostępny dla nieograniczonej liczby odbiorców.
5. Dane osobowe będą przetwarzane przez czas do upływu okresu przedawnienia roszczeń, a także, w stosunku do danych Uczestników Konkursu, których Prace zostały nagrodzone, przez okres obowiązywania licencji na korzystanie z Prac, a następnie do upływu okresu przedawnienia roszczeń.
6. Uczestnikowi przysługuje, w zakresie i na zasadach określonych w RODO, prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu.
7. W przypadku stwierdzenia, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy RODO, można wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
8. Organizator Konkursu nie zamierza we własnym zakresie przekazywać danych osobowych poza Europejski Obszar Gospodarczy, jednak takie udostępnienie może nastąpić niezależnie od niego w związku z publikacją danych zwycięzców na Facebooku. Właściciel portalu Facebook, tj. Meta Platforms Ireland Limited może przekazywać dane do innych podmiotów na zasadach określonych w polityce bezpieczeństwa dostępnej pod adresem:
https://www.facebook.com/privacy/policy?locale=pl_PL

§8

PRAWA AUTORSKIE

O ile do danej Pracy konkursowej (w szczególności do zdjęcia, opisu itp.) powstaną prawa autorskie, z chwilą rozstrzygnięcia Konkursu wyników, Uczestnik, który uzyskał pierwsze, drugie lub trzecie miejsce, na mocy niniejszego postanowienia Regulaminu, bez konieczności składania dodatkowego oświadczenia, udziela Organizatorowi nieodpłatnej, bezterminowej i nieograniczonej terytorialnie licencji na korzystanie z pracy konkursowej przez:

Licencja obejmuje, w szczególności, niekomercyjne i nieodpłatne:

- 1) zamieszczenie Pracy konkursowej na stronach internetowych Organizatora www.urodenizdrowi.pl oraz www.kulturo.eu
- 2) zamieszczenie Pracy konkursowej w mediach społecznościowych Organizatora
- 3) prezentowanie Pracy konkursowej przez Organizatora podczas wydarzeń, konferencji i prezentacji o tematyce z zakresu profilaktyki urologicznej



- 4) wykorzystywanie Pracy konkursowej przez Organizatora w materiałach informacyjnych, edukacyjnych oraz promocyjnych związanych z działalnością Organizatora
- 5) archiwizowanie Pracy konkursowej w zasobach Organizatora w celu dokumentowania przebiegu Konkursu.

Przekazanie prac konkursowych oznacza jednocześnie, że nie będą one naruszały majątkowych i osobistych praw autorskich osób trzecich (należy zachować szczególną ostrożność w przypadku zdjęć i opisów przygotowanych z pomocą innych, niż Uczestnik konkursu, osób. Ani przepis ani jego zdjęcia nie powinny być też kopią ani zdjęciem już istniejących opisów i zdjęć).

§9

REZYGNACJA Z UDZIAŁU W KONKURSIE

1. Uczestnik może zrezygnować z udziału w konkursie w każdym czasie – w tym celu należy wysłać rezygnację drogą mailową na adres Organizatora Konkursu tj.; kulturo@urodenizdrowi.pl z dopiskiem „Konkurs kulinarny KULTURO 2026”.
2. Rezygnacja zgłoszona przed ogłoszeniem wyników skutkuje nieocenianiem zgłoszonej Pracy, natomiast rezygnacja po ogłoszeniu wyników Konkursu w przypadku zwycięskiej Pracy (miejsca I-III) skutkuje zaprzestaniem dalszego publikowania danych osobowych i pracy Uczestnika i wygaśnięciem licencji.

§10

DODATKOWE INFORMACJE

- 1 W przypadku ewentualnych pytań lub reklamacji należy skontaktować się z Organizatorem Konkursu pod adresem e-mail: kulturo@urodenizdrowi.pl
- 2 W przypadku składania reklamacji należy szczegółowo opisać zastrzeżenia. Reklamacje będą rozpatrywane przez Organizatora niezwłocznie, nie później jednak niż w ciągu 10 dni roboczych od otrzymania kompletnych informacji niezbędnych do rozpatrzenia sprawy.
- 3 Organizator zastrzega sobie prawo do:
 - a. przesunięcia terminów Konkursu w każdym czasie oraz
 - b. zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu z ważnych przyczyn.