



Rzeczpospolita  
Polska



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# **„ZDROWI I AKTYWNI W PRACY”**

## **NR RPKP.08.06.01-04-0002/17**

**Projekt realizowany w ramach Poddziałania 8.6.1 Wsparcie na rzecz wydłużenia aktywności zawodowej mieszkańców, Działania 8.6 Zdrowy i aktywny region, Osi priorytetowej 8. Aktywni na rynku pracy, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020.**

**Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020**

- Celem Projektu jest wydłużenie aktywności zawodowej pracowników Urzędu, wypracowanie odpowiednich zachowań prozdrowotnych oraz promowanie aktywnego stylu życia. W ramach Projektu zaplanowano następujące działania i narzędzia do ich realizacji:
  - - indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą,
  - - indywidualne konsultacje z dietetykiem,
  - - masaże klasyczne/lecnicze,
  - - zajęcia fizyczne w obiektach sportowo – rekreacyjnych.

- Człowiek przeciętnie spędza w pracy osiem godzin dziennie, przez pięć dni w tygodniu i 50 tygodni w roku.
- Praca może być więc nie tylko źródłem utrzymania, satysfakcji czy prestiżu, ale także czynnikiem mogącym wywierać negatywne skutki na zdrowie.



Praca, a dokładnie sposób jej wykonywania, warunki i organizacja może być źródłem różnych problemów związanych ze zdrowiem.

Według ankiety przeprowadzonej w 2017 r. pracownicy tutaj. Urzędu najczęściej uskarżają się na:

- ▶ bóle karku i kręgosłupa – 88% ankietowanych,
- ▶ swędzenie, pieczenie oczu – 80%,
- ▶ codzienne odczucie zmęczenia, znużenia – 71%



Najczęściej przyczyną dolegliwości zgłaszanych przez pracowników jest współwystępowanie szkodliwych czynników w środowisku pracy oraz brak dbałości o zdrowie (niepodejmowanie zachowań prozdrowotnych).

Pracownicy tut. Urzędu w ankiecie jako przyczynę problemów zdrowotnych najczęściej wskazywali:

- ▶ stres - 61% ankietowanych,
- ▶ praca siedząca – 38%,
- ▶ nieregularne odżywianie – 33%





Rzeczpospolita  
Polska



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Właściwe zachowania w pracy i poza nią – właściwy styl życia, zachowanie zasad higieny pracy, leczenie już istniejących problemów zdrowotnych itp. - zwiększają nasz komfort życia i jednocześnie efektywność podejmowanych działań.

**Tylko wyspani, prawidłowo odżywieni, mający czas na aktywność fizyczną i relaks mamy szansę na zdrowie i sukces.**



Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego dostrzegając ww. problemy zdrowotne pracowników oraz wychodząc naprzeciw ich potrzebom w tym zakresie, w ramach projektu „Zdrowi i aktywni w pracy” proponuje następujące działania:

- indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą,
- indywidualne konsultacje z dietetykiem,
- zabiegi masażu klasycznego/leczniczego
- zajęcia fizyczne w obiektach sportowo rekreacyjnych



## Indywidualna konsultacja z fizjoterapeutą (270 osób):

- o - na początku projektu – jej celem będzie ocena stanu zdrowia uczestników projektu w kontekście problemów w układzie kostno-stawowo-mięśniowym. Fizjoterapeuta na podstawie wywiadu i badania wyda zaświadczenie o odbyciu konsultacji wraz ze wskazaniem aktywności fizycznej i/lub masażu klasycznego/leczniczego odpowiedniego do schorzenia lub w celu utrzymania kondycji fizycznej. Zaświadczenie to uczestnik zobowiązany jest dostarczyć do biura projektu.





- Każdy uczestnik projektu zobowiązany jest przedłożyć podczas pierwszej wizyty u fizjoterapeuty zaświadczenie od lekarza POZ/lekarza rehabilitacji o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w działaniach przewidzianych w projekcie oraz wskazujące udział w zajęciach sportowych.



- - na zakończenie projektu – jej celem jest ocena stanu zdrowia uczestników projektu w kontekście problemów w układzie kostno-stawowo-mięśniowym w porównaniu do stanu na początku projektu



**Indywidualna konsultacja z dietetykiem (50 osób)** – jej celem będzie określenie ewentualnych problemów żywieniowych oraz zaleceń dotyczących dalszego postępowania.

- W projekcie przewidziano, iż każdy uczestnik może skorzystać z 24 konsultacji w ciągu 2 lat trwania projektu (jedna 30-minutowa konsultacja w miesiącu).



- W przypadku, gdy zalecenia dietetyka obejmą krótszy okres z niewykorzystanej liczby konsultacji może skorzystać kolejny pracownik.
- Dietetyk wystawia na ostatniej wizycie zaświadczenie o liczbie odbytych konsultacji z ewentualnym uzasadnieniem zmniejszenia ich liczby, które uczestnik zobowiązany jest dostarczyć do biura projektu.



## Masaże klasyczne/lecnicze (50 osób) –

- W projekcie przewidziano, iż każdy uczestnik może skorzystać z 24 zabiegów (masaż całkowity lub masaż częściowy) w ciągu 2 lat trwania projektu.
- W przypadku, gdy zalecenia fizjoterapeuty obejmą mniejszą liczbę zabiegów z niewykorzystanej puli masażu może skorzystać kolejny pracownik.





Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska



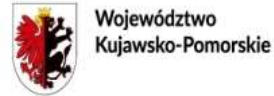
Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Fizjoterapeuta na ostatniej wizycie wydaje uczestnikowi zaświadczenie o odbyciu terapii wraz ze wskazaniem dat i rodzajów masażu, w jakim brał udział podczas trwania projektu oraz ewentualnym uzasadnieniem zmniejszenia ich liczby. Zaświadczenie to uczestnik dostarcza do biura projektu.





Konsultacje z fizjoterapeutą i dietetykiem oraz zabiegi masażu przeprowadzane **będą poza miejscem i godzinami pracy (16.00-20.00 w dni powszednie oraz w soboty).**



## Masaż klasyczny/lecniczy – dlaczego warto?

- przynosi on ulgę bolącym partiom ciała,
- usprawnia przepływ krwi i limfy,
- uspokaja lub pobudza pacjenta, powodując sprawniejsze przesyłanie bodźców do mięśni,
- usprawnia ruchomość stawów, a także działa na mięśnie: zwiększa ich elastyczność, dzięki czemu pracują lepiej, są również lepiej ukrwione,





## Masaż klasyczny/lecniczy – dlaczego warto?

wspomaga wydzielanie **serotoniny**, hormonu tkankowego, nazywanego "hormonem szczęścia", poprawia więc nastrój,

działa dobroczynnie na skórę: usuwa martwy naskórek, ułatwia jej oddychanie, przez co staje się jędrniejsza,



- przyspiesza przyswajanie substancji odżywczych i proces spalania materii.

Zawsze należy jednak pamiętać o przeciwwskazaniach do wykonywania masażu klasycznego/leczniczego – więcej o tym na konsultacji u fizjoterapeuty.



## Właściwa dieta – dlaczego tak ważna?

Styl życia, którego jednym z elementów jest właściwa dieta, wpływa na nasze zdrowie aż w 53%. Złe odżywianie odpowiedzialne jest natomiast nie tylko za otyłość, ale także cukrzycę typu II, miażdżycę, nadciśnienie.

Jednocześnie wg danych WHO, regularne posiłki podnoszą wydajność pracowników aż o 20%, a także mają wpływ na wzrost odporności organizmu i zapobieganie chorobom układu naczyniowo-sercowego (WHO 2007).



## Właściwa dieta – dlaczego tak ważna?

Podstawowe błędy żywieniowe, które bezpośrednio przekładają się na spadek naszej efektywności to:

- późne śniadania,
- zbyt długie przerwy między posiłkami,



- Powszechna konsumpcja wysoko przetworzonych posiłków (tzw. *fastfoods*) oraz słodkich napojów, szczególnie w czasie pracy,
- Jedzenie zbyt małej ilości warzyw i owoców i picie zbyt małej ilości wody.\*

\* Raport Praca Moc Energia w polskich firmach. Sześć obszarów, które wpływają na efektywność organizacji” Human Power





U podstaw nowej piramidy żywieniowej znajduje się aktywność fizyczna, jako niezbędny element utrzymania zdrowia i obniżania ryzyka chorób cywilizacyjnych.

Natomiast fundamentem diety powinny być warzywa i owoce, zamiast produktów zbożowych, które zostały umieszczone wyżej. Na kolejnych miejscach znalazły się produkty zbożowe, nabiał, produkty mięsne, ryby oraz jaja. Na szczycie piramidy umieszczono oleje roślinne i orzechy.



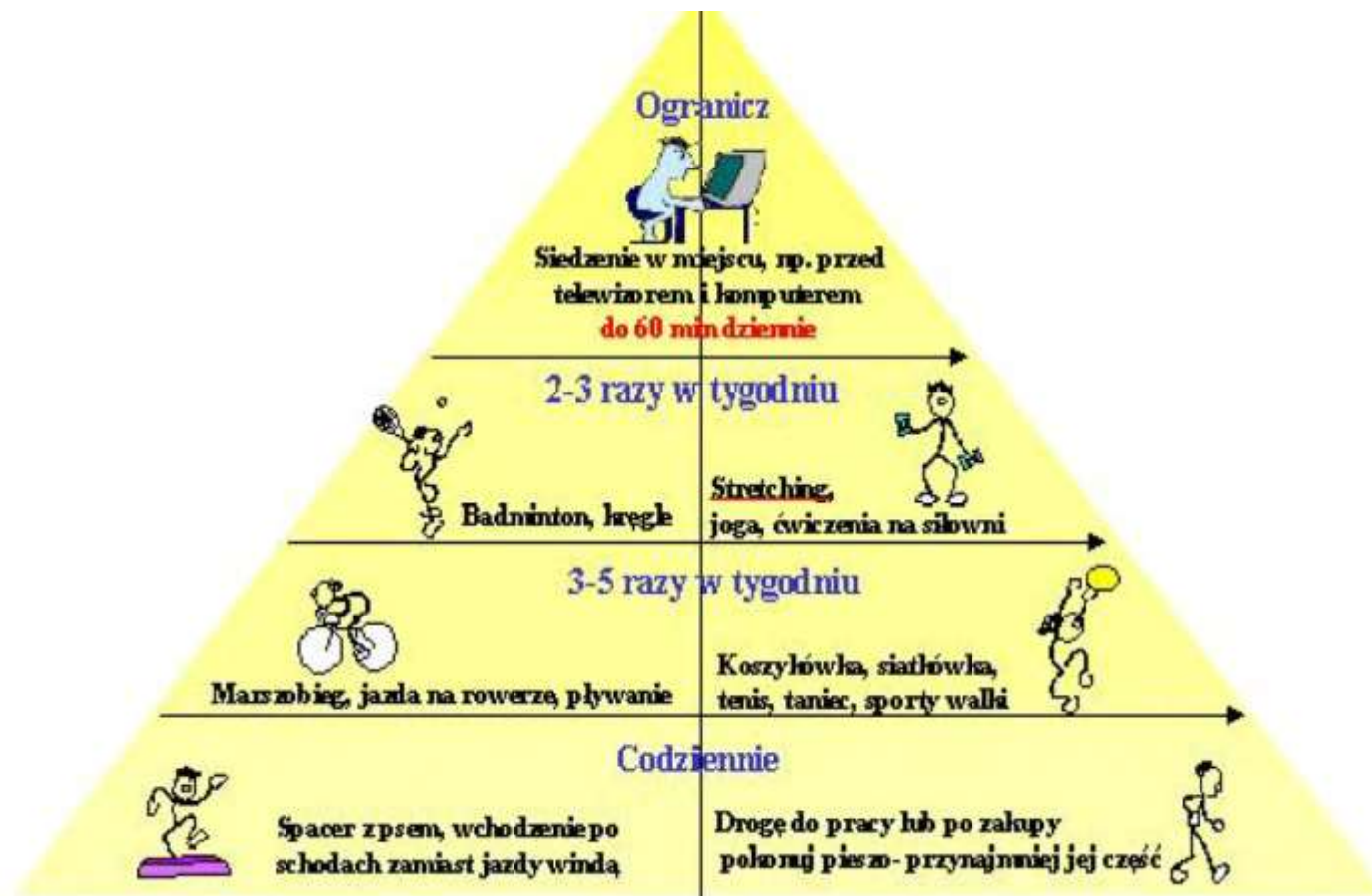
IŻŻ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza ([www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl))



## Zalety uprawiania aktywności fizycznej:

- Większa odporność na stres
- Lepsza pamięć i koncentracja
- Zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego
- Lepsza sylwetka i młodszy wygląd
- Większa pewność siebie

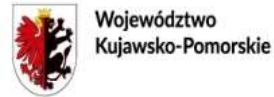




Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020







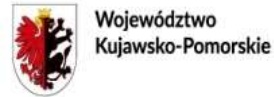
**W ramach projektu każdy uczestnik  
zobowiązany będzie uczestniczyć  
w zajęciach fizycznych w obiektach  
sportowo-rekreacyjnych  
przynajmniej 4 razy w miesiącu przez  
2 lata**



## Zajęcia sportowe dostępne na podstawie imiennych kart sportowych

- Nielimitowany dostęp do obiektów sportowo-rekreacyjnych w całym regionie – ćwiczysz w każdym miejscu i w dowolnym czasie (urlop, delegacja)
- Wybierasz to na co masz ochotę – np.: basen, siłownia, fitness, sztuki walki, tenis, squash





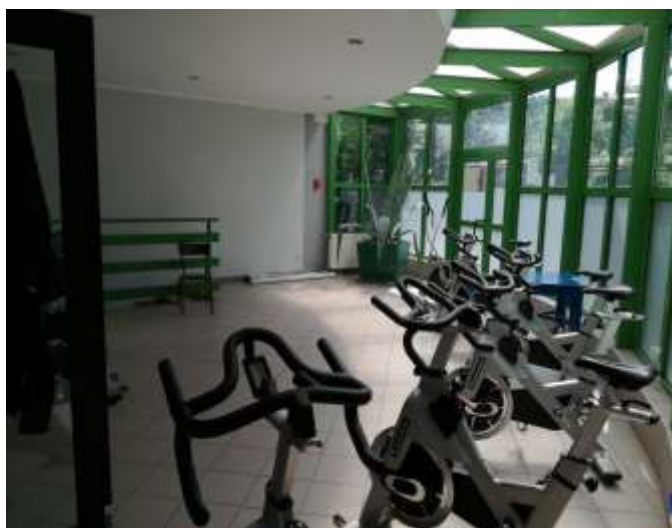
Ogółem do dyspozycji uczestników projektu – ponad 100 obiektów na terenie województwa kujawsko – pomorskiego i ponad 4000 w całym kraju



## Interdyscyplinarne zajęcia sportowe organizowane przez okręgowe związki sportowe:

- Grupowe zajęcia sportowe pod okiem doświadczonych trenerów – opiekunów medalistów olimpijskich, według grafiku zajęć.
- Do dyspozycji ćwiczących – nowoczesna infrastruktura sportowa w ośrodkach w Toruniu, Bydgoszczy, Włocławku, Grudziądzu.





Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020





- Siłownia, fitness, ergometry, nordic walking, jazda na rowerze;
- Gry zespołowe – siatkówka i koszykówka



# o Zasady rekrutacji do Projektu

W procesie rekrutacji mogą wziąć udział pracownicy Urzędu zatrudnieni na umowę o pracę, przy czym pierwszeństwo udziału w Projekcie mają pracownicy:

- Niepełnosprawni – 1pkt,
- powyżej 50-tego roku życia (włącznie z osobami, które w 2018 roku skończą 50 lat) – 1pkt,
- o stażu pracy w Urzędzie minimum 5 lat – 1pkt.





- Pierwszeństwo udziału w projekcie mają osoby z punktacją odpowiednio 3, 2, 1 pkt.
- W sytuacji gdy wystąpi konieczność rozstrzygnięcia o dostępie osób o tej samej liczbie punktów, decydować będzie staż pracy w Urzędzie.





Rzeczpospolita  
Polska



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Rekrutacja do udziału w projekcie rozpocznie się w czerwcu 2018r.

(informacja o dokładnym terminie zostanie przekazana  
pracownikom drogą mailową)

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego  
w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020





Rzeczpospolita  
Polska



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Działaniami projektowymi zostanie objętych **270** pracowników Urzędu

(pracownicy, którzy się nie zakwalifikują pozostaną na listach rezerwowych i w przypadku rezygnacji któregoś z uczestników, będą kolejno kwalifikowani)

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020



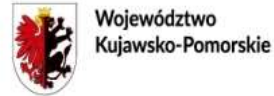
## CZAS REALIZACJI PROJEKTU:

1. Wizyta kwalifikująca do udziału w projekcie:  
**lipiec – wrzesień 2018,**
2. Zajęcia sportowe, konsultacje dietetyczne, zabiegi masażu – **od października 2018 – do września 2020**
3. Wizyta podsumowująca udział w projekcie –  
**październik 2020 - grudzień 2020**



- Wszelkie pytania w sprawie rekrutacji oraz udziału w projekcie proszę kierować do Zespołu ds. przygotowania i realizacji projektu tj.:
- **Wiesława Murawska** – koordynator projektu
- **Marcin Drogorób** – zastępca koordynatora projektu





Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Członkowie Zespołu:

- **Marta Piątkowska** - ds. promocyjno administracyjnych
- **Sylwia Lemańska Gerc** - ds. konsultacji lekarskich i rehabilitacyjnych
- **Arkadiusz Gołębiewski** - ds. zajęć sportowych



- Informacja nt. projektu „Zdrowi i aktywni w pracy” oraz dokumenty projektu w tym wzory formularzy, zaświadczeń, oświadczeń dostępne będą:
- w Biurze Projektu tj. pok. 240 w budynku przy ul. Plac Teatralny 2
- na stronie internetowej projektu pod adresem:

<https://www.kujawsko-pomorskie.pl/zdrowi-i-aktywni-w-pracy>

(na stronie głównej Urzędu – MENU TEMATYCZNE / ZDROWIE / ZDROWI I AKTYWNI W PRACY)





# *Dziękujemy za uwagę*

