



zdrowie i kondycja
- dobra inwestycja



Założenia wstępne (1)

Człowiek przeciętnie spędza w pracy

- **8** godzin dziennie
- przez **5** 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**

Założenia wstępne (2)

- właściwe zachowania w pracy i poza nią
- właściwy styl życia
- zachowanie zasad higieny pracy



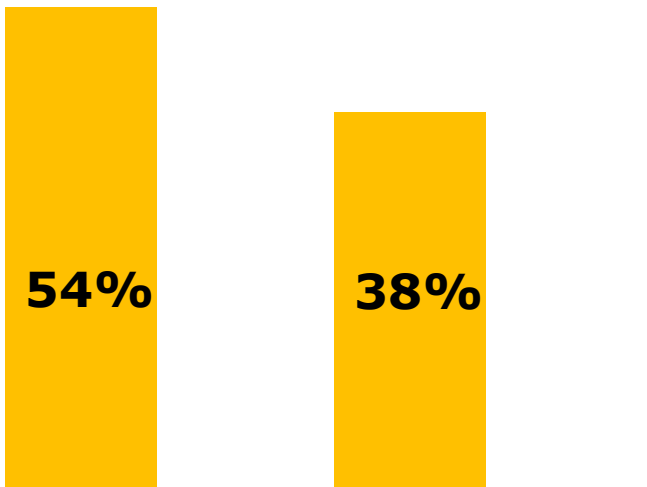
zwiększają nasz komfort życia i jednocześnie efektywność podejmowanych działań



tylko wyspani, prawidłowo odżywieni, mający czas na aktywność fizyczną i relaks mamy szansę na zdrowie i sukces

Ankiety – diagnoza (1)

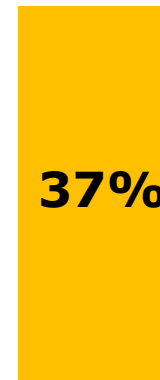
Ocena przez pracowników
swojej fizycznej aktywności



przeciętna
i niska

brak
jakiegokolwiek
aktywności

Ocena przez pracowników
swoich nawyków żywieniowych

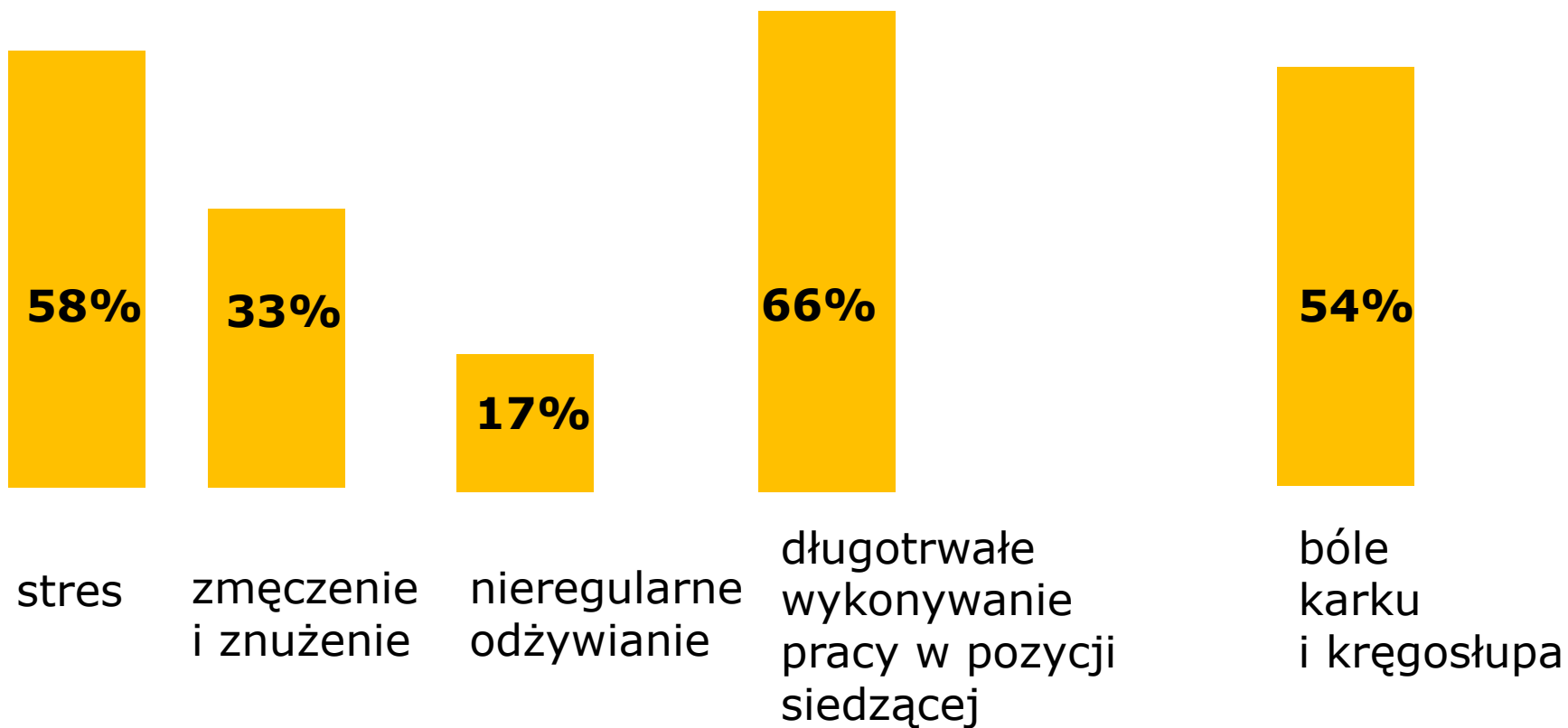


źle się
odżywia

Ankiety – diagnoza (2)

Przyczyny wywołujące
problemy zdrowotne

problemy
m.in.



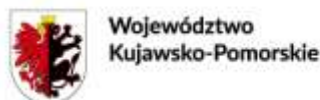
Założenia projektu (1)

Cel projektu:

- wydłużenie aktywności zawodowej pracowników Starostwa Powiatowego przez promocję zdrowia oraz opracowanie i wdrożenie programu poprawy zdrowia

Okres realizacji: I 2020 – VI 2021

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Założenia projektu (2)

Dla kogo?

- kadra zarządzająca,
- pracownicy na stanowiskach administracyjno-biurowych
- pracownicy na stanowiskach obsługowych

narażeni na wystąpienie czynników negatywnie wpływających na ich stan zdrowia w miejscu pracy

118 pracowników (umowy o pracę), w tym 27 osób w wieku 50+

Aktywizacja ruchowa i konsultacje ze specjalistami



zajęcia sportowe i aktywności w obiektach sportowo-rekreacyjnych



indywidualne spotkania z dietetykiem



indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą + pakiet masaży



doposażenie stanowiska pracy poprawiającego ergonomię miejsca pracy

Konsultacje z psychologiem oraz pakiet antystresowy



konsultacje z psychologiem



szkolenie grupowe z zagadnień dotyczących radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym



zestaw ćwiczeń relaksacyjnych dla pracowników

Zajęcia sportowe i aktywności w obiektach sportowo-rekreacyjnych (1)



Darmowy (z wyjątkami) dostęp do obiektów poprzez imienne karty sportowe

- przez 15 miesięcy
- dla 118 osób
- nielimitowana liczba wejść do tego samego i różnych obiektów
- poza pracą, w godzinach otwarcia obiektów (także podczas urlopu)

Wymóg:

- minimum 30 wejść przez 15 miesięcy
- składanie comiesięcznych oświadczeń

Zajęcia sportowe i aktywności w obiektach sportowo-rekreacyjnych (2)



- **39** – obiektów w Toruniu i powiecie toruńskim
- **153** – obiekty w województwie kujawsko-pomorskim
- **4000** – obiektów w Polsce

Zajęcia sportowe i aktywności w obiektach sportowo-rekreacyjnych (3)



m.in.:

- aqua aerobik
 - grota solna
 - fitness
 - joga
 - nordic walking
 - pływanie (basen)
 - sauna
 - siłownia
 - sztuki walki
 - ścianka wspinaczkowa
 - taniec
 - tenis ziemny
 - squash
- } z dopłatą

Indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą + pakiet masaży + doposażenie (1)



Indywidualna konsultacja w Starostwie

- dla 118 osób (po 30 minut)
- omówienie odczuwalnych dolegliwości i określenie zalecanych rodzajów aktywności

Pakiet masaży klasycznych / leczniczych

- dla 65 osób wybranych przez fizjoterapeutę
- do 10 masaży (60 minut)
- intensywność i harmonogram ustalane indywidualnie w zależności od schorzeń

Indywidualne spotkanie z fizjoterapeutą + pakiet masaży + doposażenie (2)



Doposażenie stanowiska pracy

- dla 65 osób wybranych przez fizjoterapeutę (jako uzupełnienie wsparcia)
- zakup profesjonalnych podpórek pod plecy (lub innych elementów) fotela biurowego
- poprawa ergonomii miejsca pracy i redukcja napięć, np. w dolnych odcinkach kręgosłupa

Indywidualne konsultacje z dietetykiem



- dla 70 osób
- przez 12 miesięcy (1 wizyta w miesiącu do 30 minut)
- cel: zbadanie prawidłowych nawyków żywieniowych i opracowanie indywidualnego planu żywieniowego

Indywidualne spotkania z psychologiem



- dla 30 osób
- przez 10 miesięcy (1 wizyta w miesiącu do 60 minut)
- cel: wsparcie w zakresie radzenia sobie ze stresem, reagowanie na agresywne zachowania klienta, motywacja do realizacji planu żywieniowego i utrzymania aktywności ruchowej oraz inne zagadnienia związane z preferencjami pracowników

Indywidualne konsultacje / spotkania

w przypadku, gdy zalecenia fizjoterapeuty/
dietetyka/ psychologa obejmą krótszy okres

- z niewykorzystanej liczby konsultacji może
skorzystać kolejny pracownik

Szkolenia grupowe



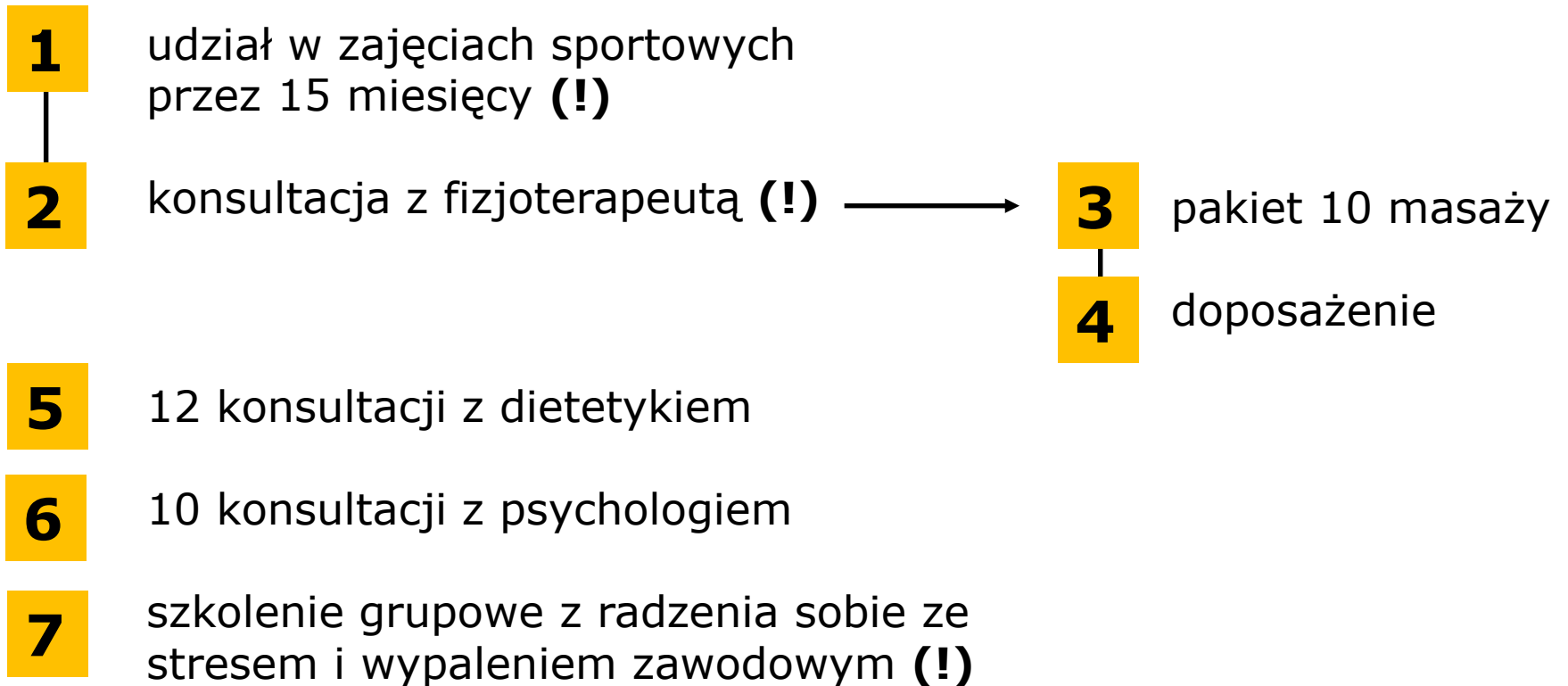
- dla 118 osób
- 3 szkolenia dla 3 grup (po ok. 40 osób)
- zakres: radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym – sytuacje stresogenne mogące negatywnie wpływać na zdrowie pracowników i ich produktywność
- terminy: II kwartał 2020, IV kwartał 2020, I kwartał 2021

Zestaw ćwiczeń



- nowe rozwiązanie organizacyjne
- pracownicy otrzymają opracowany zestaw (5-10) ćwiczeń relaksacyjnych do samodzielnego wykonywania w pracy - w formie opracowanych materiałów z instruktażem

Schemat uczestnictwa w projekcie



1 pracownik może uczestniczyć w kilku formach wsparcia

(!) - formy obowiązkowe

Harmonogram projektu

II
2020 rekrutacja

III 2020 – V 2021 zajęcia sportowe

III-IV
2020 indywidualne konsultacje z fizjoterapeutą (Starostwo)

IV 2020 – V 2021 masaże

III/IV 2020 – V 2021 konsultacje z dietetykiem

III/IV 2020 – V 2021 konsultacje z psychologiem

VI
2020 doposażenie

V-VI
2020

XI-XII
2020

szkolenia
grupowe

II-III
2021

Schemat rekrutacji

pracownik

biuro projektu

Starosta

biuro projektu

1

2

3

4

złożenie dokumentów do biura projektu

- formularz rekrutacyjny
- ankieta o stanie zdrowia

weryfikacja dokumentów

wybór osób

- zakwalifikowanych do projektu
- na listę rezerwową

podpisanie umów

rekrutacja z listy rezerwowej lub uzupełniająca



Rekrutacja – kryteria (1)

Kryteria formalne

- zatrudnienie w Starostwie na umowę o pracę
- zamieszkiwanie na terenie województwa kujawsko-pomorskiego
- narażenie na występowanie czynników negatywnie wpływających na stan zdrowia w miejscu pracy

Rekrutacja – kryteria (2)

Kryteria preferencyjne

- osoba zamieszkująca powiat o wysokiej stopie bezrobocia (+ 5pkt)
 - wszystkie powiaty poza: Toruń, Bydgoszcz, brodnicki, bydgoski, świecki
- osoba powyżej 50 roku życia (+ 3 pkt)
- osoba z niepełnosprawnościami (+ 2pkt)
- w przypadku tej samej liczby punktów – staż pracy

Dlaczego warto? – dla niezdecydowanych

Aspekt zdrowotny (1)

Zalety uprawiania aktywności fizycznej:

- większa odporność na stres
- lepsza pamięć i koncentracja
- zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego
- lepsza sylwetka i młodszy wygląd
- większa pewność siebie

Dlaczego warto? – dla niezdecydowanych

Aspekt zdrowotny (2)

Zalety masażu:

- przynosi ulgę bolącym partiom ciała
- usprawnia przepływ krwi i limfy
- uspokaja lub pobudza, 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

Dlaczego warto? – dla niezdecydowanych

Aspekt zdrowotny (3)

Zalety masażu:

- 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.

Dlaczego warto? – dla niezdecydowanych

Aspekt zdrowotny (4)

Właściwa dieta:

- 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.

Dlaczego warto? – dla niezdecydowanych

Aspekt finansowy

siłownia	miesięczny karnet	120 zł
basen	karnet na 10 wejść	120 zł
joga	8 lekcji / miesiąc	150 zł
grota solna	10 seansów	130 zł
lodowisko	karnet na 11 wejść	110 zł
masaż pleców	30 minut	100 zł
dietetyk	1 konsultacja	150 zł

Dla uczestników projektu – za darmo przez 12-15 miesięcy!

dzięki środkom z UE – cały projekt to 590 tys. zł

Czego oczekujemy w zamian?

- wypełnienia ankiety na początku i końcu projektu
- systematycznego uczestnictwa w zajęciach i konsultacjach (w pełnym wymiarze)
- comiesięcznego składania do biura projektu oświadczenia o ilości odbytych zajęć
- udziału w badaniach ewaluacyjnych



**Skorzystaj z projektu
zdrowotnego i zrób
coś dla siebie!**

dokumenty rekrutacyjne
znajdziesz na stronie
projektu

wypełnij je i przekaz do
biura projektu - I piętro,
pok. 113

czekamy do 20 lutego
2020!

www.powiattorunski.pl/kondycja



Powiat
Toruński

Powiat
Samorząd

Urząd
Administracja

Edukacja
Kultura

Sport
Turystyka

Inwestycje
Projekty UE

Zdrowie
Opieka
Społeczna

Aktywni
Mieszkańcy

Projekty Starostwa 2014-2020

Projekty Starostwa 2007-2013

Projekty Starostwa 2004-2006

ZIT

Projekty jednostek

Inwestycje

Zdrowie i kondycja
- dobra inwestycja

EU-geniusz
w świecie 3D

EU-geniusz
w naukowym labiryncie

Powiatowi
Zawodowcy

Powiatowa Akademia
Profesjonalistów

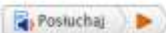
EduAkcja
w technikach

Aktualności

O projekcie

Rekrutacja

Kontakt



Fundusze
Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Rekrutacja do projektu odbywać się będzie w Starostwie Powiatowym w Toruniu w terminie 3.02.2020 - 20.02.2020.

Aby wziąć udział w projekcie, należy złożyć do biura projektu znajdującego się w pokoju 113, wypełnione i podpisane dokumenty rekrutacyjne.

Weryfikacji dokumentów i wyboru uczestników projektu zgodnie z kryteriami rekrutacyjnymi dokona zespół projektowy.



REGULAMIN.doc



załącznik_1_do regulaminu FORMULARZ REKRUTACYJNY.doc



załącznik_2 do regulaminu ANKIETA.doc



załącznik_3 do regulaminu UMOWA.doc



zdrowie i kondycja
- dobra inwestycja

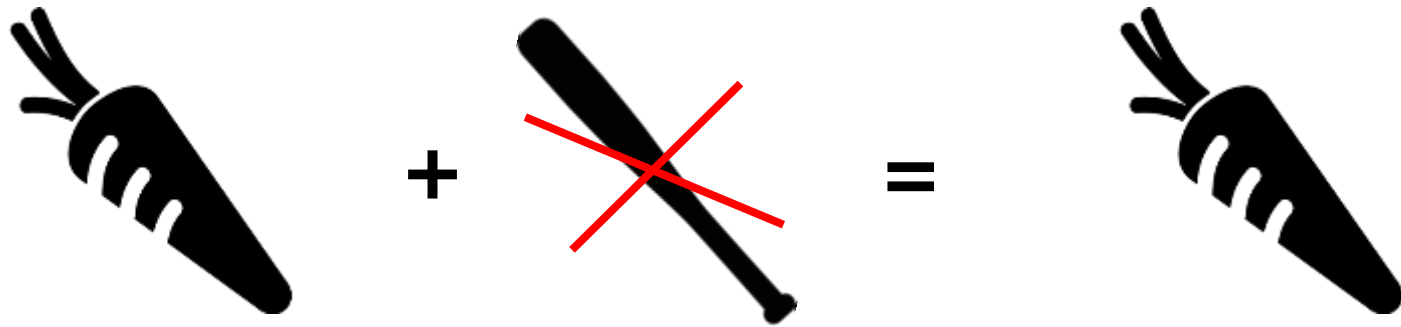
Biuro projektu

Wydział Promocji i Rozwoju,
I piętro, pok. 113

Andrzej Horniak
tel. 853
fundusze@powiattorunski.pl

Dorota Semenowicz
tel. 902
projekty@powiattorunski.pl

„Kij i marchewka”?



Metoda ~~kija i~~ **marchewki** – nasza projektowa metoda motywacji do uczestnictwa w projekcie :)

Marchewką już częściej używamy i zachęcamy do aktywnego uczestnictwa w projekcie

**Dziękujemy za uwagę
i zapraszamy do projektu!**

