

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DLA PROPOZYCJI PROJEKTU

| Opis projektu | |
|---|--|
| Podmiot/Podmioty zgłaszające: | Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu |
| Nazwa projektu: | „Zdrowiej w pracy i po pracy” |
| Wskaż źródło potencjalnego finansowania – program unijny: | Regionalny Program Operacyjny Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020 |
| Nr i nazwa osi priorytetowej: | Oś Priorytetowa 8. Aktywni na rynku pracy |
| Nr i nazwa działania: | Działanie 8.6 Zdrowy i aktywny region |
| Nr i nazwa poddziałania: | Poddziałanie 8.6.1 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej mieszkańców |
| Opis i cele projektu wraz z uzasadnieniem potrzeby realizacji projektu /Należy opisać stan istniejący, z którego wynika potrzeba realizacji projektu oraz wskazać cele projektu. Opisać jakiego rodzaju problemy, potrzeby zostaną rozwiązane, zaspokojone na skutek jego realizacji. Przedstawić zakres działań. Z opisu projektu powinny wynikać efekty realizacji, grupy docelowe, miejsce realizacji projektu i zasięg jego oddziaływania oraz sposób zaangażowania partnerów/ min. 1 strona, max. 2 strony | <p>Celem projektu będzie poprawa stanu zdrowia oraz warunków pracy 90 pracowników Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu w okresie od dnia 01.04.2020 r. do dnia 30.06.2022 r. w ramach programu ukierunkowanego na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy poprzez minimalizowanie czynników narażających pracowników na utratę zdrowia, poprawę ergonomii pracy, wdrożenie rozwiązań organizacyjnych przyczyniających się do eliminowania zidentyfikowanych czynników wpływających negatywnie na zdrowie pracowników oraz realizację działań (wykształcenie odpowiednich zachowań prozdrowotnych oraz propagowanie aktywnego stylu życia), które przyczynią się do wydłużenia aktywności zawodowej osób pracujących, w tym osób powyżej 50. roku życia.</p> <p>Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) aktywność fizyczna jest podstawowym sposobem na poprawę zarówno zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Brak aktywności fizycznej jest głównym czynnikiem problemów zdrowotnych w rozwiniętych krajach. WHO szacuje, że brak aktywności fizycznej stanowi główną przyczynę 21-25% zachorowań na nowotwory piersi i okrężnicy, 27% zachorowań na cukrzycę, 30% zachorowań na chorobę niedokrwienną serca. Niewystarczająca aktywność fizyczna uznawana jest za jeden z głównych czynników ryzyka nadwagi, otyłości i chorób niezakaźnych, a także przewlekłych schorzeń, w tym cukrzycy, nadciśnienia, chorób sercowo-naczyniowych, różnych odmian nowotworów, stresu, depresji czy lęku. Według WHO brak aktywności fizycznej może również zaburzać koncentrację, zmniejszać wydajność w szkole i pracy, a nawet przyczynić się do wykluczenia społecznego czy samotności. Szacuje się, że przeciętnie 1 milion zgonów spowodowanych jest każdego roku w Europejskim regionie WHO przez brak aktywności fizycznej, 6 na 10 osób w Unii Europejskiej w wieku powyżej 15 lat nie ćwiczy i nie uprawia żadnego sportu w ogóle lub robi to bardzo rzadko. Również 6 na 10 Polek / Polaków nie uprawia żadnej aktywności fizycznej. Ogólnopolskie badania znajdują odzwierciedlenie w wynikach badania ankietowego prowadzonego w dniach 6 – 26 czerwca br. na grupie 111 pracowników WUP w Toruniu, zgodnie z którym 65,7% ankietowanych osób szacuje własną aktywność na mniej niż jedną godzinę tygodniowo i dla 69,6% badanych sprowadza się ona wyłącznie do spacerów. Ponadto, według WHO obserwuje się ogólny trend zmniejszającej się ilości zażywnego ruchu przez Europejczyków, dziewczęta są mniej aktywne niż chłopcy, podobnie kobiety są mniej</p> |

aktywne od mężczyzn. Według WHO co najmniej 150 minut tygodniowo (osoby dorosłe) i 60 minut dziennie (dzieci) powinny poświęcać czasu na aktywność fizyczną.

Spędzanie całych dni w pozycji siedzącej jest szkodliwe dla ciała. Siedząc obciążamy kręgosłup prawie dwukrotnie bardziej niż stojąc. Zgarbiona lub pochylona pozycja powoduje, że mięśnie i więzadła napinają się, by utrzymać równowagę. Prowadzi to do bólu pleców (m.in. krzyża, karku, barków) i głowy, a także innych problemów (np. skrzywienia kręgosłupa, choroby dyskowej, osteoporozy, zesztywnienia i zwyrodnienia stawów). Praca przy monitorze wywołuje syndrom oka biurowego i widzenia komputerowego, który objawia się m.in. zmęczeniem oczu, podrażnioną okolicą oczu, uczuciem pieczenia, piasku pod powiekami, przekrwieniem spojówek, dającymi obraz czerwonego oka stanami zapalnymi. Objawy te wywołane są wydłużoną (ponad 2 godziny dziennie w przypadku braku przerw) pracą przed monitorem. Sztuczne światło oszukuje wewnętrzny zegar, sprawiając, że czujemy się senni i osłabieni, mamy krótszy i jakościowo gorszy sen.

Siedzący tryb życia niesie za sobą wiele zagrożeń, a praca przed komputerem ma znaczący wpływ na zdrowie. Według badań przeprowadzonych przez HealthDesk – firmy specjalizującej się w programach wellness dla przedsiębiorstw – aż 79,1 proc. pracowników odczuwa ból właśnie z powodu pracy przy biurku. Choć 86,2 proc. respondentów tego badania określiło swój stan zdrowia jako dobry, a nawet – bardzo dobry, to jednocześnie prawie 80 proc. zgłosiło dolegliwości bólowe. „Strefą bólową” raport określa lokalizację najczęstszych dolegliwości: pracownicy narzekają na głowę (35 proc. respondentów), barki, oczy, szyję (57 proc.) i łopatki, a także kość krzyżową (ponad 50 proc.) i nadgarstki. Raport zwraca uwagę również na zdrowie psychiczne. Aż 80,9 proc. badanych pracuje pod wpływem stresu. Przekłada się to również na produktywność: co czwarty pracownik z powodu stresu pracuje mniej efektywnie. Znaczenie ma również to, że część pracowników biurowych pracuje też poza godzinami pracy.

Propozycje działań eliminujących czynniki ryzyka w miejscu pracy wynikają m.in. z przeprowadzonej w 2015 r. w WUP „Analizy i oceny ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy: pracownik administracyjno – biurowy” oraz łącznie trzech badań ankietowych, które w ramach przygotowań do projektu przeprowadzono w dniach 12-21.12.2018r., 6 – 26.06.2019r. i 17-23.07.2019r.

Wyżej wymieniona analiza potwierdziła występowanie na niniejszym stanowisku pracy czynników szkodliwych i uciążliwych w postaci m.in. stresu psychicznego (zagrożenie obciążeniem emocjonalnym objawiającym się nerwicami, bezsennością, chorobami serca i układu pokarmowego), wymuszonej pozycji pracy przy komputerze (zagrożenie obciążenia fizycznego, statycznego przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego niosącego skutki w postaci bóli mięśniowych i zwyrodnieniowych kręgosłupa) i nadmiernego obciążenia wzroku (zagrożenie przeciążenia narządu wzroku niosącego skutki w postaci osłabienia wzroku, bóli oczu i łzawień).

Diagnozę wynikającą z tej analizy potwierdzają wyniki wyżej wymienionego badania ankietowego przeprowadzonego w WUP w

Toruniu (w dniach 6 – 26 czerwca 2019r.), zgodnie z którymi 82,9 % badanych osób dostrzega w pracy negatywne czynniki wpływające na zdrowie, zaliczając do nich długotrwałą (wieloletnią) pracę w pozycji siedzącej, niewystarczającą ergonomię stanowiska pracy (foteli, biurek), nieodpowiednie nawyki żywieniowe, stres, pracę pod presją czasu, które w konsekwencji prowadzą do bólu pleców i głowy, zwyrodnień kręgosłupa, puchnięcia nóg, słabej kondycji fizycznej, swędzenia / szczypania oczu, pogarszania się wzroku, napięć psychicznych, czy obniżenia odporności psycho-fizycznej. Dodatkowo, 44,4% badanych osób uważa, że nie odżywia się prawidłowo, a 28,3% osób nie jest w stanie tego ocenić.

Ww. analiza oraz wyniki badań ankietowych posłużyły do opracowania przez WUP założeń do projektu oraz określenia grupy docelowej.

W ramach projektu własnego Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu zamierza wpłynąć na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy poprzez realizację niżej wymienionych działań:

1. Wstępna, indywidualna konsultacja medyczna/fizjoterapeutyczna dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu;
2. Indywidualne konsultacje dietetyczne w ramach 12 spotkań z dietetykiem dla 40 osób;
3. Zajęcia fizjoterapeutyczne (np. zabiegi fizjoterapeutyczne, ćwiczenia i praca z fizjoterapeutą, masaże lecznicze) - zgodnie z zaleceniami wydanymi na etapie konsultacji wstępnych dla 40 osób;
4. 10 grupowych treningów antystresowych – ok. półtoragodzinnych, łącznie dla 50 osób;
5. Zakup podnóżka (dla 90 osób), podkładki pod mysz (dla 90 osób) i ergonomicznych foteli (dla 40 osób);
6. Dofinansowanie zakupu roweru (w tym w uzasadnionych przypadkach roweru stacjonarnego lub z napędem elektrycznym – z uwzględnieniem zaleceń lekarza/fizjoterapeuty) w wysokości 60%-70% ceny zakupu dla 90 osób, nie więcej niż 1 000 zł na osobę, pod warunkiem przejechania na rowerze minimum 2 000 km w okresie realizacji projektu, co byłoby weryfikowane przy pomocy aplikacji mierzącej aktywność fizyczną (np. aplikacja Endomondo, Activity) oraz udziału w nie mniej niż dwóch z czterech rajdów rowerowych, połączonych m.in. ze szkoleniami / prelekcjami prozdrowotnymi, degustacjami zdrowej żywności;
7. Budowa wiaty rowerowej na co najmniej 15 rowerów;
8. Dofinansowanie zakupu dla 90 osób zegarka z krokomierzem (lub podobnego urządzenia), który mierzyłby codzienną aktywność, pokonywany dystans, puls, tętno, liczbę spalonych kalorii, weryfikował jakość snu itd.
9. Uruchomienie aplikacji na ekranie monitora, pojawiającej się co godzinę i przypominającej o konieczności zrobienia przerwy w pracy przy komputerze;
10. Przeprowadzenie konkursów związanych z aktywnością fizyczną.
11. Zmiana organizacyjna: W przypadku zakupu rowerów i budowy wiaty rowerowej takim rozwiązaniem będzie umożliwienie pracownikom dojeżdżającym do pracy rowerem wcześniejsze/późniejsze rozpoczęcie pracy. Planuje się dokonanie zmiany w regulaminie pracy i wprowadzenie 30-minutowego, ruchomego czasu pracy, ułatwiającego dojazd do pracy na rowerze;

12. Zmiana organizacyjna: Celem dalszej poprawy ergonomii pracy pracowników będzie wprowadzenie rozwiązania organizacyjnego polegającego na powołaniu zespołu do oceny ryzyka zawodowego oraz oceny ergonomii pracy, składającego się z pracownika ds. BHP, pracownika zespołu ds. Kadr oraz przedstawiciela załogi. Zespół będzie raz w roku (nie tylko w czasie trwania projektu, ale również po jego zakończeniu) przeprowadzać ocenę ergonomii pracy wszystkich stanowisk pracy, identyfikować i oceniać ryzyka pojawiające się w WUP oraz zapoznawać pracowników komórek organizacyjnych z wynikami tej oceny. Efektem przeprowadzonej analizy będą zalecenia dla Dyrekcji WUP.

Kształt grupy docelowej wynika w szczególności z liczby oraz charakteru udzielonych odpowiedzi w badaniu ankietowym z dnia 17-23.07.2019r., w tym deklaracji udziału w projekcie.

Założenia do projektu zostały skonsultowane z pracownikami WUP (17-23.07.2019r.), gdzie z grupy 118 osób (w tym 93K i 25M) 105 zadeklarowało udział w projekcie. Badanie pokazało m.in., że pracownicy widzą potrzebę:

- * wyposażenia stanowiska pracy w ergonomiczny sprzęt - 111 osób;
- * uczestnictwa w zajęciach fizjoterapeutycznych – 99 osób;
- * udziału w konsultacjach dietetycznych - 73 osoby;
- * uczestnictwa w treningach antystresowych - 70 osób;
- * otrzymania dofinansowania do roweru - 90;
- * korzystania z wiaty rowerowej - 43 osoby.

Planowane do realizacji w projekcie zadania nie będą pierwszymi, które wprowadzane są przez WUP. Od kilku lat realizowane są działania nawiązujące do programu profilaktyki zdrowotnej, będącego elementem wzmocnienia odpowiedzialności pracodawcy za pracownika. W jego ramach WUP wynegocjował atrakcyjne warunki udziału pracowników w programie Multisport, przygotował wiatę rowerową na 15 rowerów, czy też w trakcie remontów łazienek wykonał przyłącza, które zostaną wykorzystane do podłączenia stałych filtrów /dystrybutorów na wodę. Ww. program nie był do tej pory opisany w sposób sformalizowany, aktualnie WUP kończy prace nad jego ostatecznym kształtem. Program zostanie opracowany i przyjęty przez Dyrektora WUP przed złożeniem wniosku o dofinansowanie projektu, który będzie realizował część niniejszego programu.

W wyniku zrealizowanych w projekcie zadań ograniczone zostaną czynniki narażające pracowników na utratę zdrowia, ulegnie poprawie ergonomia pracy i wdrożone zostaną rozwiązania organizacyjne, przyczyniające się do eliminowania zidentyfikowanych czynników wpływających negatywnie na zdrowie. Wzrośnie świadomość potrzeby dbania o własne zdrowie, pracownicy podejmą realne działania zmierzające do poprawy stanu zdrowia i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Projekt wpłynie na zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej. Ponadto, projekt propagować będzie szersze zainteresowanie własnym stanem zdrowia, promować postawy prozdrowotne oraz popularyzować aktywny styl życia, przez co wpłynie na poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego pracowników. W efekcie nastąpi widoczna

poprawa zdrowia i samopoczucia pracowników, co będzie miało wpływ na faktyczne przedłużanie aktywności zawodowej uczestniczek/uczestników projektu.

Sposób prowadzenia rekrutacji:

Rekrutacją objęci będą wszyscy pracownicy WUP, zatrudnieni w siedzibie w Toruniu, a także Oddziale Zamiejscowym w Bydgoszczy i we Włocławku. WUP opracuje plakat promujący i informujący o realizowanym projekcie, który w liczbie 10 szt. zostanie rozmieszczony na terenie WUP w Toruniu / O. w Bydgoszczy / O. we Włocławku. Celem będzie upowszechnienie informacji wśród pracowników oraz osób odwiedzających WUP o realizowanym projekcie i źródłach jego finansowania, w tym o zakresie, celach, terminie i wartości projektu oraz źródłach finansowania.

Informacja o możliwości przystąpienia do projektu wraz z opisem projektu zostanie przesłana do wszystkich pracowników mailowo. Dokumenty przygotowane zostaną językiem prostym i zrozumiałym w odbiorze, treści internetowe zgodne będą z WCAG 2.0. Wszystkie informacje będą zachęcać i motywować do wzięcia udziału w projekcie, w szczególności ON, kobiety oraz osoby w wieku 50+ poprzez podkreślanie korzyści wynikających z udziału w projekcie oraz kontynuacji aktywności zawodowej. W siedzibie WUP zorganizowane zostanie spotkanie informacyjne dla pracowników, zainteresowanych udziałem w projekcie. Utworzona zostanie podstrona projektowa, na której zostaną zamieszczone bieżące informacje o projekcie, w tym wzory dokumentów zgłoszeniowych. W biurze projektowym, mieszczącym się w siedzibie WUP w Toruniu, oraz w trakcie spotkania informacyjnego udostępnione również będą dokumenty rekrutacyjne w wersji papierowej.

Planowany termin prowadzenia rekrutacji to 04-05.2020r. WUP określi termin naboru formularzy zgłoszeniowych do projektu, który będzie trwać nie krócej niż dwa tygodnie. Nabór dokumentów zgłoszeniowych prowadzony będzie do wskazanego w ogłoszeniu terminu. Wydrukowane i wypełnione formularze zgłoszeniowe kandydatki / kandydaci będą przysyłać elektronicznie lub składać papierowo w biurze projektu. Formularz zgłoszeniowy zawierać będzie pytania o okoliczności, które będą miały wpływ na zakwalifikowanie do projektu (dot. kryteriów formalnych) i przyznanie dodatkowych punktów (dot. kryteriów pierwszeństwa), tj. okres zatrudnienia w WUP, wiek, płeć, niepełnosprawność, zdiagnozowane schorzenia (w tym wady lub zwyrodnienia układu kostno – stawowego), zamieszkiwanie na terenie powiatów o wysokiej stopie bezrobocia, czy też preferowanych form projektowych. Odpowiedź na pytania wrażliwe będzie dobrowolna.

Nabór UP odbędzie się na podstawie regulaminu rekrutacji, udostępnionego na podstronie internetowej Wnioskodawcy, zawierającego czytelne i obiektywne zasady naboru. Na podstawie regulaminu rekrutacji, w oparciu o przyznane punkty, sporządzona zostanie lista rankingowa, na której wszystkie osoby zostaną uszeregowane wg liczby uzyskanych punktów. W oparciu o ww. listę nastąpi zakwalifikowanie pracowników do projektu. Pierwszeństwo udziału w projekcie będą miały osoby z wyższą punktacją. W sytuacji, gdy wystąpi konieczność rozstrzygnięcia o dostępie dla osób o tej samej liczbie

punktów, decydować będzie dłuższy staż pracy w WUP w Toruniu. Jeżeli po zakończeniu rekrutacji lub po przeprowadzeniu wstępnej, indywidualnej konsultacji medycznej/fizjoterapeutycznej pozostaną wolne miejsca na daną formę wsparcia WUP przeprowadzi na te miejsca rekrutację uzupełniającą, rekrutując kolejną osobę z listy lub ogłosi wśród pracowników nabór uzupełniający.

WUP zagwarantuje co najmniej 8 miejsc dla osób w wieku 50+. W przypadku trudności w zrekrutowaniu 8 osób w wieku 50+ ponownie przeprowadzona zostanie akcja informacyjna wśród pracowników oraz nabór do projektu.

W przypadku wystąpienia, pomimo zebrania wstępnych deklaracji udziału w projekcie, trudności w zrekrutowaniu odpowiedniej liczby osób WUP zintensyfikuje działania promocyjne, ponownie przesyłając informacje o projekcie i zachęcenie pracowników do wzięcia udziału w rekrutacji, organizując kolejne spotkania informacyjne, wskazując korzyści płynące z aktywności zawodowej.

Kryteria formalne:

- zatrudnienie w WUP w Toruniu na podstawie oświadczenia pracownika oraz zbiorczego potwierdzenia w Wydziale Kadr,
- oświadczenie pracownika dot. występowania bólu, schorzeń / zwyrodnień układu kostno-mięśniowo-stawowego u pracownika i/lub problemu związanego ze nieprawidłowym odżywianiem i / lub stresujący charakter wykonywanych zadań,
- oświadczenie pracownika wskazujące na siedzący tryb pracy i/lub pracę przy komputerze i/lub niską aktywność fizyczną.

Kryteria pierwszeństwa:

- zamieszkiwanie na terenie powiatów o wysokiej stopie bezrobocia – 2 pkt
- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności - 2 pkt
- wiek powyżej 50 lat (włącznie z osobami, które w 2020 roku skończą 50 lat) - 2 pkt
- zdiagnozowane schorzenia / wady / zwyrodnienia układu kostno – stawowego - 2 pkt
- staż pracy w WUP w Toruniu pow. 5 lat - 1 pkt
- płeć – kobiety - 1 pkt.

Projekt będzie elementem całego programu realizowanego przez WUP, i przewiduje opracowanie i wdrożenie rozwiązań organizacyjnych, które nie były stosowane w WUP do tej pory, będą docelowo służyły eliminowaniu zidentyfikowanych czynników wpływających negatywnie na zdrowie pracowników i są bezpośrednim efektem co najmniej jednego z działań podejmowanych w projekcie.

- W przypadku zakupu rowerów i budowy wiaty rowerowej takim rozwiązaniem będzie umożliwienie pracownikom dojeżdżającym do pracy rowerem wcześniejsze/późniejsze rozpoczęcie pracy. Planuje się dokonanie zmiany w regulaminie pracy i wprowadzenie 30-minutowego, ruchomego czasu pracy, ułatwiającego dojazdu do pracy na rowerze.
- Celem dalszej poprawy ergonomii pracy pracowników będzie wprowadzenie rozwiązania organizacyjnego polegającego na

powołaniu zespołu do oceny ryzyka zawodowego oraz oceny ergonomii pracy, składającego się z pracownika ds. BHP, pracownika zespołu ds. Kadr oraz przedstawiciela załogi. Zespół będzie raz w roku (nie tylko w czasie trwania projektu, ale również po jego zakończeniu) przeprowadzać ocenę ergonomii pracy wszystkich stanowisk pracy, identyfikować i oceniać ryzyka pojawiające się w WUP oraz zapoznawać pracowników komórek organizacyjnych z wynikami tej oceny. Efektem przeprowadzonej analizy będą zalecenia dla Dyrekcji WUP.

- Ponadto, aby ułatwić pracownikom kontrolę nad czasem spędzonym przed monitorem, pracownicy wydziału informatyki opracują i wdrożą rozwiązanie organizacyjne, które nie było stosowane w WUP do tej pory i docelowo służyć będzie stałemu eliminowaniu zidentyfikowanych czynników wpływających negatywnie na zdrowie pracowników. Uruchomiona zostanie aplikacja na ekranie monitora, pojawiająca się co godzinę i przypominająca o konieczności zrobienia co najmniej 5-minutowej przerwy w pracy przy komputerze. Zastosowanie aplikacji ułatwi kontrolowanie czasu pracy przed monitorem. Dyrektor WUP wyda zalecenie łączenia przemiennie pracy przy monitorze ekranowym z innymi rodzajami prac nieobciążającymi wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nieprzekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego.
- Planuje się także minimum raz w roku organizację dla wszystkich pracowników WUP szkolenia (lub webinarium), dotyczącego zdrowego trybu życia i profilaktyki zdrowotnej na stanowisku urzędniczym, mającego na celu przypomnienie informacji i utrwalanie właściwych nawyków żywieniowych i dotyczących aktywności fizycznej, których wdrażanie rozpoczęto w trakcie realizacji projektu.

Wyjaśnienia do zakupu rowerów:

Przeprowadzona w 2015r. w WUP w Toruniu „Analiza i ocena ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy: pracownik administracyjno – biurowy” potwierdziła występowanie na ww. stanowisku pracy czynników szkodliwych i uciążliwych w postaci m.in. stresu psychicznego (zagrożenie obciążeniem emocjonalnym objawiającym się nerwicami, bezsennością, chorobami serca i układu pokarmowego), wymuszonej pozycji pracy przy komputerze (zagrożenie obciążenia fizycznego, statycznego przeciążenia układu mięśniowo- szkieletowego niosącego skutki w postaci bóli mięśniowych i zwyrodnieniowych kręgosłupa) i nadmiernego obciążenia wzroku (zagrożenie przeciążenia narządu wzroku niosącego skutki w postaci osłabienia wzroku, bóli oczu i łzawień). Ponadto, wyniki badania ankietowego przeprowadzonego w WUP (w dniach 6–26.06.2019r.), pokazały, że 82,9 % badanych osób dostrzega w pracy negatywne czynniki wpływające na zdrowie, zaliczając do nich długotrwałą (wieloletnią) pracę w pozycji siedzącej, niewystarczającą ergonomię stanowiska pracy (foteli, biurek), nieodpowiednie nawyki żywieniowe, stres, pracę pod presją czasu, które w konsekwencji prowadzą do bólu pleców i głowy, zwyrodnień kręgosłupa, puchnięcia nóg, słabej kondycji fizycznej, swędzenia / szczypania oczu, pogarszania się wzroku, napięć psychicznych, czy

obniżenia odporności psycho-fizycznej. Aż 35,59% osób posiada zdiagnozowane schorzenia / wady / zwyrodnienia układu kostno – stawowego.

W bólach i schorzeniach kręgosłupa istotna jest aktywność fizyczna. Przeciężenia kręgosłupa zmniejsza się poprzez zastosowanie odpowiednich, ergonomicznych krzesel, klinów lędźwiowych lub ćwiczenia i kontrolowanie swojej postawy, jednak nie da się ich całkowicie wyeliminować.

Należy zauważyć, że każdy z pracowników zakupi rower dopasowany indywidualnie, biorąc pod uwagę sylwetkę, wzrost, budowę ciała, masę ciała, charakter jazdy oraz istniejące już ograniczenia ruchowe. Ból kręgosłupa nie jest przeciwskazaniem do korzystania z roweru, a w wielu przypadkach jest zaleceniem. Jazda na rowerze pozwala również walczyć z tzw. otyłością pierwotną (będącą przyczyną wielu poważnych chorób), wynikającą w głównej mierze z czynników środowiskowych, do których zalicza się zmniejszoną aktywność fizyczną oraz nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Jednakże, żeby jeździć na rowerze tak, aby ból nie powrócił lub by nie wystąpił, trzeba jeździć prawidłowo, zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty. Istotnym jest prawidłowy dobór roweru oraz dostosowanie kierownicy i siodełka – zapewnienie ergonomicznej pozycji ciała podczas jazdy. Źle dobrany rower może stanowić jedną z przyczyn dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Dofinansowanie zakupu przez 90 osób roweru w wysokości 60%-70% ceny zakupu, nie więcej niż 1000 zł na osobę wymaga od każdej osoby zainwestowania określonych środków w jego zakup. Działanie przyczynić ma się również do wyeliminowanie środków transportu publicznego lub samochodów prywatnych w drodze do pracy i zastąpienie ich innymi, alternatywnymi oraz ekologicznymi środkami komunikacji, a także wykształcenie właściwych zachowań prozdrowotnych oraz propagowanie aktywnego stylu życia wśród pracowników i ich rodzin. A więc celem zakupu roweru, obok przejechania 2 000 km, będzie zmotywowanie pracowników do inwestowania we własne zdrowie, promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu i angażowanie w to członków własnych rodzin.

Dojazdy do pracy na rowerze stają się coraz bardziej popularne również w Polsce. Promują je pracodawcy i włodarze miast świadomi pozytywnych efektów tej formy komunikacji. Chętnie korzystają z nich także sami pracownicy, którzy oszczędzają czas i pieniądze sprawnie przemieszczając się po mieście. Francuski rząd wprowadził w 2014r. dopłaty do pensji za dojeżdżanie rowerem do pracy (25 eurocentów za każdy przejechany kilometr). 11 dużych pracodawców holenderskich oferuje zatrudnionym u siebie osobom zniżki na zakup rowerów. W Irlandii obowiązuje ulga podatkowa „Cycle to Work Scheme”. Podobny program pn. „Rowerem do pracy” funkcjonuje w Wielkiej Brytanii i jest systemem ulg podatkowych, mających na celu zwiększenie liczby osób zainteresowanych zdrowym trybem życia i ochroną środowiska oraz zamianą samochodu bądź komunikacji miejskiej na rzecz „dwóch kótek”. IKEA rozdaje swoim pracownikom rowery – w 2008 roku szwedzka sieć meblowa kupiła w Polsce aż 2 tys. rowerów. Krakowska firma z branży gier komputerowych, Ganymede płaci trzy złote dziennie swoim rowerowym pracownikom. W 2017r. również firma Weegree w ramach akcji „Do pracy rowerem ...” wypłaca co miesiąc dodatek do pensji

pracownikom, którzy zdecydowali się dojeżdżać do pracy na rowerze (25 groszy za każdy przejechany kilometr). Mogą też liczyć na dopłatę do nowego roweru, a wsparcie finansowe ze strony firmy w tym zakresie wynosi 50 proc. jego wartości. Na 70 złotych brutto miesięcznie w okresie czerwiec - grudzień mogą liczyć pracownicy Pomorskiego Urzędu Marszałkowskiego, jeżeli przez 15 dni w miesiącu będą dojeżdżać rowerem do pracy. Kraków może się pochwalić akcją „Rowerem do pracy, czyli dom, rower, praca...i tak w kółko”. To program dla pracowników przedsiębiorstw i instytucji z Krakowa i okolic, którzy za jazdę rowerem do pracy otrzymują akcesoria rowerowe, bilety do kina czy kupony do restauracji.

Jazda na rowerze rozbudza i dodaje energii, pozwala też w znacznym stopniu zwalczyć stres i się zrelaksować. Pozwala wzmocnić mięśnie, poprawia krążenie, wpływa też na spadek masy ciała, buduje pozytywny wizerunek – zwłaszcza jeśli dojeżdża się rowerem do pracy przez cały rok. Dodatkowo, uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny sportu jest doskonałym lekarstwem na stres.

Korzystanie z rowerów, w tym w drodze do i z pracy, przyczynia się także do rozładowania korków w mieście i zwiększa ilość miejsc parkingowych, dbałości o środowisko i walki ze smogiem, oczyszcza powietrze, ograniczając m.in. emisję gazów cieplarnianych, redukuje hałas, pozwala oszczędzać pieniądze (koszty benzyny lub biletów na komunikację miejską).

Należy podkreślić, że zaproponowana, minimalna liczba kilometrów do pokonania na rowerze obejmuje sezon rowerowy, tj. okres od maja do października. Na podstawie uwagi WUP skorygował zapisy, proponując rozwiązanie polegające na podwyższeniu minimalnego limitu kilometrów do przejechania ok. 40 km tygodniowo - 1 000 km w każdym roku (łącznie 2 000 km w okresie trwania projektu).

Wyjaśnienie do zakupu krokomierzy:

Urządzenie wyposażone w funkcję krokomierza doskonale sprawdzają się do badania codziennej aktywności oraz monitorowania stanu zdrowia. Umiejscowiony na nadgarstku pozwala na dokładny pomiar liczby kroków pokonanych danego dnia. Krokomierz nawet w podstawowej wersji, pokaże przemierzony dystans, spalone kalorie i liczbę wykonanych kroków. Niektóre bardziej zaawansowane modele wyposażone są w dodatkowe funkcje motywujące do działania (np. urządzenie przypominające sygnałem dźwiękowym o konieczności ruchu, zachęcające do regularnej aktywności).

Używania krokomierza:

- wpływa na wzrost poziomu motywacji do treningów, dzięki monitorowaniu własnych postępów;
- umożliwia świadome planowanie wysiłku fizycznego odpowiadającego liczbie kalorii spożytych w ciągu dnia;
- zapewnia dostęp do całej historii swojej codziennej aktywności;
- umożliwia sprawdzanie progresu w treningach;
- daje możliwość porównywania czasów, liczby kroków czy spalonych kalorii, co działa bardzo motywująco.

Przewidziano dofinansowanie zakupu w kwocie 130,00 zł, co nie wyklucza zakupu droższego urządzenia, które byłoby finansowane ze środków własnych pracownika.

| | |
|---|--|
| | <p>Ponadto, poza funkcją motywującą i monitorowania stanu zdrowia, krokomierze wykorzystywane będą do badania aktywności na potrzeby prowadzonych konkursów.</p> <p>Wyjaśnienie dla organizowanych konkursów: Konkursy powiązane będą z liczbą pokonanych kilometrów i rodzajem aktywności fizycznej (np. liczba pokonanych kilometrów na pieszo (użycie krokomierza), liczba przejechanych kilometrów (przy wykorzystaniu roweru), które mierzyć będzie zakupione w ramach projektu urządzenie. Przewiduje się, że nagrody będą wybierane przez zwycięzców w ramach określonej kwoty, z tym zastrzeżeniem, że będą realizowały cel projektu (będą się przyczyniać do poprawy zdrowia, zwiększenia aktywności fizycznej i ruchowej, obniżenia stresu, czy stosowania właściwych nawyków żywieniowych).</p> <p>Wyjaśnienie dotyczące funkcjonalności krokomierzy w ramach wskazanej w projekcie kwoty: np. opaska Xiaomi Mi Band 4 w cenie 123,26 zł, czy też Xiaomi Mi Band 3 w cenie 93,99 zł, charakteryzują się m.in. dużym dotykowym wyświetlaczem, wodoodpornością do 50 m, powiadomieniami o połączeniach i z aplikacji, mierzeniem tętna, śledzeniem snu, liczeniem kroków i in.</p> <p>Wyjaśnienie dotyczące typu podkładki pod mysz: Na skutek nieprawidłowego ułożenia dłoni podczas pisania na klawiaturze oraz w trakcie korzystania z myszki, a także przez zbyt duży nacisk – w kanale nadgarstka wzrasta ciśnienie. Taka postawa może prowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Osoby korzystające lub pracujące na komputerze przez wiele godzin skarżą się na bóle nadgarstków. Podkładka pod nadgarstek sprawia, że ręka odpoczywa i nie jest narażona na uporczywy nacisk. Pozwala nie tylko utrzymać nadgarstek w prawidłowej pozycji w trakcie pracy na komputerze, ale również idealnie odwzorowuje ruchy myszek optycznych, a antypoślizgowa podstawa uniemożliwia przesuwanie się podkładki po blacie (np. piankowa podkładka pod mysz i nadgarstek Kensington).</p> |
| Partnerstwo w ramach projektu: | <p><input type="checkbox"/> TAK</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> NIE</p> |
| Orientacyjny harmonogram realizacji działań projektu (w tym działań informacyjno-promocyjnych): | <p>Działanie nr 1: Wstępna, indywidualna konsultacja medyczna/fizjoterapeutyczna dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu Planowany termin rozpoczęcia: 04-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2020</p> <p>Działanie nr 2: Indywidualne konsultacje dietetyczne dla 40 osób Planowany termin rozpoczęcia: 07-2020 Planowany termin zakończenia: 12-2021</p> <p>Działanie nr 3: Zajęcia fizjoterapeutyczne (np. zabiegi fizjoterapeutyczne, ćwiczenia i praca z fizjoterapeutą, masaże lecznicze)</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Planowany termin rozpoczęcia: 07-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> <p>Działanie nr 4: 10 grupowych treningów antystresowych – ok. półtoragodzinnych dla 50 osób Planowany termin rozpoczęcia: 07-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> <p>Działanie nr 5: Zakup podnóżka (dla 90 osób), podkładki pod mysz (dla 90 osób) i ergonomicznych foteli (dla 40 osób) Planowany termin rozpoczęcia: 04-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2020</p> <p>Działanie nr 6: Dofinansowanie zakupu przez 90 osób nowego roweru w wysokości 60%-70% ceny zakupu oraz organizacja czterech rajdów rowerowych połączonych m.in. ze szkoleniami / prelekcjami prozdrowotnymi, degustacjami zdrowej żywności Planowany termin rozpoczęcia: 05-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> <p>Działanie nr 7: Dofinansowanie zakupu dla 90 osób zegarka z krokomierzem (lub podobnego urządzenia), który mierzyłby codzienną aktywność Planowany termin rozpoczęcia: 05-2020 Planowany termin zakończenia: 07-2020</p> <p>Działanie nr 8: Budowa wiaty rowerowej na min. 15 rowerów Planowany termin rozpoczęcia: 04-2020 Planowany termin zakończenia: 09-2020</p> <p>Działanie nr 9: Uruchomienie aplikacji na ekranie monitora, pojawiającej się co godzinę i przypominającej o konieczności zrobienia przerwy w pracy przy komputerze Planowany termin rozpoczęcia: 04-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> <p>Działanie nr 10: Przeprowadzenie konkursów związanych z aktywnością fizyczną (10 konkursów) Planowany termin rozpoczęcia: 06-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> <p>Działania informacyjno – promocyjne: Planowany termin rozpoczęcia: 04-2020 Planowany termin zakończenia: 06-2022</p> |
| Odniesienie do dokumentów strategicznych/implementacyjnych | |
| <p>Należy wskazać dokumenty strategiczne lub implementacyjne, w które wpisuje się dany projekt i/lub zakres przedmiotowy danego projektu. Wskazać, które cele określone</p> | <p>Strategia rozwoju województwa kujawsko - pomorskiego do roku 2020 - Plan modernizacji 2020+</p> <p>Priorytet: Nowoczesne społeczeństwo</p> |

| | |
|--|--|
| <p>w danym dokumencie będzie on realizować.</p> <p>- odniesienie do Strategii Rozwoju Województwa Kujawsko-Pomorskiego do roku 2020, Plan modernizacji 2020+ (SRW),</p> <p>- odniesienie do innych dokumentów strategicznych lub implementacyjnych np. Regionalna Strategia Innowacji, inne strategie (sektorowe), programy, wytyczne z poziomu regionalnego lub/i krajowego etc.</p> | <p>Cel strategiczny: Aktywne społeczeństwo i sprawne usługi</p> <p>Kierunek/Kierunek działań:</p> <p>2. Promocja aktywności społecznej, samorozwoju i idei kształcenia przez całe życie</p> <p>8. Promocja aktywności fizycznej,</p> <p>33. Poprawa bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców województwa,</p> <p>34. Rozwój profilaktyki zdrowotnej,</p> <p>35. Promocja zdrowia</p> <p>Obszar Strategicznej Interwencji: Wzrost zatrudnienia</p> <p>Zgodnie z dokumentem „Strategia rozwoju województwa kujawsko - pomorskiego do roku 2020 - Plan modernizacji 2020+” Województwo Kujawsko - Pomorskie cechuje się słabym poziomem rozwoju społecznego. Poważną barierą rozwojową regionu stanowi m.in. brak dbałości o własne zdrowie. W związku z powyższym ustanowiono jeden z celów strategicznych pn. „Aktywne społeczeństwo i sprawne usługi”. W ramach ww. celu zakłada się m.in. dążenie do poprawy stanu zdrowia mieszkańców, propagowanie szerszego zainteresowania własnym stanem zdrowia oraz postaw prozdrowotnych w rodzinie, znaczącą poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców i wzrost świadomości społeczeństwa na temat wagi zapobiegania chorobom, a także popularyzację aktywnego stylu życia połączonego z edukacją. Ważnym aspektem aktywności społecznej jest aktywność fizyczna, będąca czynną formą zagospodarowania wolnego czasu, a jednocześnie promującą zachowania prozdrowotne. Programy budowane w oparciu o Strategię mają zachęcać do większej aktywności, poprzez uprawianie amatorskiego sportu i rekreacji.</p> <p>W ramach „Kujawsko – pomorskiego pakietu programów profilaktyki i ochrony zdrowia” zaplanowano kompleksowe działania mające na celu znaczącą poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców, ale także wzrost świadomości społeczeństwa na temat wagi zapobiegania chorobom. „Kujawsko - pomorski program rozwoju sportu” ma na celu zaplanowanie kompleksowych działań na rzecz rozwoju sportu i aktywności ruchowej, w tym amatorskiego sportu i rekreacji. Natomiast „Kujawsko - pomorski plan działań na rzecz zatrudnienia” dążyć ma m.in. do promowanie przedłużania aktywności zawodowej (prognoza demograficzna zakłada przyspieszony proces starzenia społeczeństwa).</p> |
| <p>Stan przygotowania do realizacji projektu (zakreślić właściwe i uzupełnić):</p> <p><u>Dotyczy projektów inwestycyjnych</u></p> | <p>a) koncepcja,</p> <p><input type="checkbox"/> TAK</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> NIE</p> <p>b) Program Funkcjonalno-Użytkowy (PFU)</p> <p><input type="checkbox"/> TAK</p> <p><input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>c) dokumentacja techniczna projektu <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>d) uwarunkowania formalno-prawne - decyzja lokalizacyjna <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>e) raport o oddziaływaniu na środowisko (prognoza, OOŚ): <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>f) wymagane prawa własności (gruntu, nieruchomości): <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>g) pozwolenie na budowę: <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>h) plan niskoemisyjny: <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: mm-rok <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> <p>i) inne dokumenty, analizy, porozumienia, decyzje i uzgodnienia <input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE Planowany termin uzyskania: 05-2020 <input checked="" type="checkbox"/> NIE DOTYCZY</p> |
| Gotowość do złożenia wniosku aplikacyjnego: | Planowana data złożenia wniosku aplikacyjnego*: 08-2019 * dla trybu pozakonkursowego — zgodnie z wezwaniem IZ RPO do złożenia wniosku * dla trybu konkursowego na podstawie zatwierdzonego przez IZ RPO |

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| | harmonogramu konkursów | |
| Budżet projektu | | |
| Nazwa działania/kategoria wydatków: | Wydatki przypisane działaniom /kategoriom zgodnie z harmonogramem: | |
| | Ogółem: 449 687,50 | Kwalifikowalne: 449 687,50 |
| I. Prace przygotowawcze (dokumentacja techniczna projektu, pozwolenia, studium wykonalności, prace badawcze etc.) | | |
| 1. | | |
| 2. | | |
| | | |
| II. Rzeczowa realizacja projektu (np. prace budowlane, dostawy, nadzory, usługi, etc.) | | |
| 1. Wstępna, indywidualna konsultacja medyczna/fizjoterapeutyczna dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu (dla 90 osób) | 12 600,00 | 12 600,00 |
| 2. Indywidualne konsultacje dietetyczne (dla 40 osób) | 57 600,00 | 57 600,00 |
| 3. Zajęcia fizjoterapeutyczne (np. masaże lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne, ćwiczenia i praca z fizjoterapeutą) dla 40 osób | 62 400,00 | 62 400,00 |
| 4. 10 grupowych treningów antystresowych – ok. półtoragodzinnych dla 50 osób | 15 000,00 | 15 000,00 |
| 5. Zakup podnóżka (dla 90 osób), podkładki pod mysz (dla 90 osób) i ergonomicznych foteli (dla 40 osób) | 55 750,00 | 55 750,00 |
| 6. Dofinansowanie zakupu przez 90 osób nowego roweru w wysokości 60%-70% ceny zakupu oraz organizacja czterech rajdów rowerowych, połączonych m.in. ze szkoleniami / prelekcjami prozdrowotnymi, degustacjami zdrowej żywności | 97 200,00 | 97 200,00 |
| 6a. Wkład własny w postaci finansowania zakupu roweru przez pracownika | 22 484,38 | 22 484,38 |
| 7. Budowa wiaty rowerowej na minimum 15 rowerów | 20 000,00 | 20 000,00 |
| 8. Dofinansowanie zakupu dla 90 osób zegarka z krokomierzem, który mierzyłby | 11 715,62 | 11 715,62 |

| | | |
|--|---|-------------------|
| codzienną aktywność | | |
| 9. „Przypomnierz” na ekranie monitora, pojawiający się co godzinę i przypominający o konieczności zrobienia przerwy w pracy przy komputerze | 0,00 | 0,00 |
| 10. Prowadzenie konkursów związanych z aktywnością fizyczną (10 konkursów) | 5 000,00 | 5 000,00 |
| Razem koszty bezpośrednie (I+II) | 359 750,00 | 359 750,00 |
| III. Koszty pośrednie (w tym: np. zarządzanie projektem, promocja, wynagrodzenia, pozostałe) | | |
| 1. Wynagrodzenia z pochodnymi personelu zarządzającego | 84 000,00 | 84 000,00 |
| 2. Promocja | 0,00 | 0,00 |
| 3. Pozostałe | 5 937,50 | 5 937,50 |
| Razem koszty pośrednie | 89 937,50 | 89 937,50 |
| Sposób rozliczania kosztów pośrednich | | |
| <input type="checkbox"/> na podstawie rzeczywiście poniesionych wydatków lub <input checked="" type="checkbox"/> za pomocą stawki ryczałtowej | | |
| Stawka ryczałtowa kosztów pośrednich dla projektu [%] (kwalifikowalne koszty pośrednie /kwalifikowalne koszty bezpośrednie) | 25% | |
| Montaż finansowy | | |
| Wartość całkowita projektu: | 449 687,50 | |
| Koszty kwalifikowalne w projekcie: | 449 687,50 | |
| Koszty niekwalifikowalne w projekcie: | 0,00 | |
| Wybór i uzasadnienie montażu finansowego: | <p>Wnioskowana kwota z EFRR/EFS lub instrument zwrotny – 382 234,37 zł, 85,00 % dofinansowania,</p> <p>Budżet państwa – 44 968,75 zł, 10,00%</p> <p>Wkład własny: 22 484,38 zł, 5,00% (wkład prywatny uczestniczek / uczestników projektu)</p> <p>- budżet JST - zł,%</p> <p>- inne publiczne – zł,%</p> <p>- prywatne – 22 484,38 zł, 5,00%</p> <p>RAZEM (Koszty kwalifikowalne w projekcie): 449 687,50 zł</p> <p>UZASADNIENIE: Wydatki są niezbędne do zapewnienia prawidłowej realizacji projektu. Koszt na jedną uczestniczkę / uczestnika nie przekracza 5 tys. zł na osobę. Wkład własny sfinansowany zostanie przez uczestniczki / uczestników projektu i wyniesie nie mniej niż obowiązkowe 5% wartości projektu.</p> | |
| Wskaźniki projektu | | |
| Wskaźniki rezultatu: | Nazwa wskaźnika rezultatu: Liczba osób, które po opuszczeniu | |

| | |
|---|--|
| | <p>programu podjęty pracę lub kontynuowały zatrudnienie (WLWK)</p> <p>Jednostka miary: Osoby</p> <p>Wartość bazowa: 0</p> <p>Wartość docelowa: 80</p> <p>Rok osiągnięcia wartości docelowej: 2022</p> |
| <p>Wskaźniki produktu:</p> | <p>Nazwa wskaźnika produktu: Liczba osób pracujących, łącznie z prowadzącymi działalność na własny rachunek, objętych wsparciem w programie (C) (specyficzny)</p> <p>Jednostka miary: Osoby</p> <p>Wartość bazowa: 0</p> <p>Wartość docelowa: 90</p> <p>Rok osiągnięcia wartości docelowej: 2022</p> <p>Nazwa wskaźnika produktu: Liczba osób w wieku 50 lat i więcej objętych wsparciem w programie</p> <p>Jednostka miary: Osoby</p> <p>Wartość bazowa: 0</p> <p>Wartość docelowa: 8</p> <p>Rok osiągnięcia wartości docelowej: 2022</p> |
| <p>Osoba do kontaktu: /imię i nazwisko, adres mailowy, nr telefonu/</p> | <p>Piotr Lewandowski, piotr.lewandowski@wup.torun.pl, tel. 56 669 39 41</p> |

.....
podpis osoby reprezentującej podmiot/
podmioty zgłaszające:

.....
data: