

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DLA PROPOZYCJI PROJEKTU**

<b>I. Informacje ogólne</b>	
1. Tytuł projektu	„Zdrowiej w pracy i po pracy – II edycja”
2. Podmiot zgłaszający	Województwo Kujawsko-Pomorskie, Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu
3. Partnerzy projektu (jeśli dotyczy)	Nie dotyczy
4. Nazwa Programu	Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027
5. Nr i nazwa Priorytetu	Priorytet: 8 Fundusze europejskie na wsparcie w obszarze rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego
6. Nr i nazwa Działania	Działanie: 08.08 Wsparcie w obszarze zdrowia
7. Planowany sposób wyboru projektu (zaznacz właściwe)	<input checked="" type="checkbox"/> konkurencyjny lub <input type="checkbox"/> niekonkurencyjny
<b>II. Opis projektu (opisz projekt w sposób treściwy i zwięzły - max 3 strony A.4.)</b>	
1. <b>Opis stanu istniejącego</b> , z którego wynika potrzeba realizacji projektu, <b>cel, efekty, uzasadnienie</b> potrzeby realizacji projektu	<p>W latach 2020-2022 Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu realizował projekt pn. „Zdrowiej w pracy i po pracy” w ramach Działania 8.6 <i>Zdrowy i aktywny region</i>, Poddziałanie 8.6.1 <i>Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej mieszkańców</i> Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020. W ramach projektu zrealizowano m.in. działania obejmujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• indywidualne konsultacje medyczne;</li> <li>• zajęcia fizjoterapeutyczne;</li> <li>• konsultacje dietetyczne;</li> <li>• grupowe treningi antystresowe;</li> <li>• poprawiono ergonomię stanowisk pracy;</li> <li>• wdrożono działania wpływające na wzrost aktywności fizycznej.</li> </ul> <p>Na etapie realizacji projektu zaobserwowano szczególnie pozytywny wpływ zajęć antystresowych oraz fizjoterapeutycznych na pracowników i ich zdrowie, co znalazło wyraz m.in. w przeprowadzonych badaniach ankietowych na zakończenie realizacji projektu. Wynika z nich, że projekt przyczynił się do zwiększenia aktywności fizycznej pracowników uczestniczących w projekcie, a u części z nich poprawił się stan zdrowia, w szczególności nastąpiło ograniczenie lub zniwelowanie schorzeń układu kostno-szkieletowego.</p> <p>Projekt wpłynął również na poprawę kondycji psychicznej części pracowników biorących udział w projekcie. Pracownicy podkreślali szczególnie pozytywny wpływ właśnie tych działań na ich zdrowie i samopoczucie, zwracając uwagę na to, że projekt powinien oferować m.in. więcej zajęć rehabilitacyjnych, psychologicznych i relaksacyjnych (np. dla wszystkich pracowników WUP, a nie tylko niewielkiej grupy osób uczestniczących w projekcie).</p> <p>Nadal docierają do nas sygnały podkreślające zalety zrealizowanego projektu, które wskazują na konieczność kontynuowania podobnego wsparcia eliminującego negatywne czynniki wpływające na zdrowie pracowników.</p>

Przeprowadzona w 2015 r. w WUP w Toruniu i nadal aktualna „Analiza i ocena ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy: pracownik administracyjno – biurowy” (zarządzenie Dyrektora WUP w Toruniu nr 36/2015 z dnia 26.10.2015 r.) potwierdza występowanie na 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, bólu oczu i łzawień).

Ponadto, 30.06.2022 r. w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Toruniu został powołany zespół ds. analizy i oceny ryzyka zawodowego, w skład którego wchodzi m.in. pracownik BHP i przedstawiciel załogi. Z opracowanej przez zespół „Oceny i analizy ryzyka zawodowego dla pracowników administracyjno- biurowych w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Toruniu” (zarządzenie Dyrektora WUP w Toruniu nr 12/2022 z dnia 30.06.2022 r.) wynika, że m.in. przeciążenie wzroku, obciążenie fizyczne statyczne, obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego, obciążenie psychiczne stanowią zagrożenia związane z miejscem pracy. Ekspozycję na ww. zagrożenia określono jako częste (codzienne), a prawdopodobieństwo wystąpienia jako praktycznie możliwe.

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

1. wstępna, indywidualna konsultacja medyczna dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu;
2. zajęcia fizjoterapeutyczne (np. zabiegi fizjoterapeutyczne, ćwiczenia i praca z fizjoterapeutą, masaże lecznicze) - zgodnie z indywidualnymi zaleceniami;
3. refundacja zakupu okularów do pracy przy monitorze, podnoszące komfort pracy – zgodnie z indywidualnymi zaleceniami wydanymi przez okulistę lub optometrystę;
4. zakup indywidualnego ergonomicznego wyposażenia stanowiska pracy (tj. ergonomiczna myszka pionowa i/lub ergonomiczna klawiatura) dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu;
5. 5 grupowych warsztatów z zakresu radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu – dla 70 osób (każdy warsztat/spotkanie to ok. 2h lekcyjne).

Powyższe działania zaplanowane są dla pracowników WUP w Toruniu i są dostosowane konkretnie do zdiagnozowanych potrzeb.

Indywidualna analiza potrzeb naszych pracowników została przeprowadzona poprzez badanie ankietowe wykonane 6 września 2023r. W badaniu uczestniczyły 102 osoby (ponad połowa pracowników zatrudnionych w instytucji), w tym 81 kobiet. Z ankiety wynika, że aż 100 osób dostrzega w pracy negatywne czynniki wpływające na zdrowie, zaliczając do nich długotrwałą (wieloletnią) pracę w pozycji siedzącej (99 osób), stres, pracę pod presją czasu (69 osób), narażenie na działanie monitora, praca w sztucznym oświetleniu i długotrwałe wyężdżanie wzroku (97 osób), czy długotrwała praca z myszką komputerową (63 osoby). Wyżej wymienione, negatywne czynniki prowadzą w konsekwencji do bólu pleców i głowy, zwyrodnień kręgosłupa, sztywności mięśni, puchnięcia i drętwienia nóg i rąk, słabej kondycji fizycznej, swędzenia/szczypania oczu, pogarszania się wzroku, napięć psychicznych, niepokoju, lęku, problemów ze snem, nerwowości, chronicznego zmęczenia, wypalenia zawodowego czy obniżenia odporności psychofizycznej. 98 osób odczuwa negatywny wpływ siedzącego trybu pracy w postaci bólu/schorzeń/wad/zwyrodnień układu kostno-stawowego (u dużej części z nich (48 osób) są to już zdiagnozowane schorzenia/wady/zwyrodnienia układu kostno-stawowego), a 88 osób ma zdiagnozowane schorzenia/wady wzroku.

Opierając się na dotychczasowym doświadczeniu uważamy, że w wyniku zrealizowanych zadań nastąpi widoczna poprawa zdrowia i samopoczucia pracowników, co będzie miało wpływ na faktyczne przedłużanie aktywności zawodowej uczestniczek/uczestników projektu.

Zindywidualizowane i kompleksowe działania, stanowiące kontynuację i uzupełnienie realizowanego w latach 2020-2022 wsparcia, przyczynią się do dostosowania 100 pracowników Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu, w tym 80 kobiet, 20 osób w wieku 50+ oraz pracowników z niepełnosprawnością do zmian, aktywnego i zdrowego starzenia się oraz zapewnią zdrowe i dobrze dostosowane środowisko pracy, które uwzględni zagrożenia dla zdrowia występujące w miejscu pracy.

Poprzez realizację zajęć fizjoterapeutycznych oraz zakup ergonomicznych myszek pionowych i/lub ergonomicznej klawiatury do komputera, projekt przyczyni się do ograniczenia wpływu przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego w postaci bóli mięśniowych, zwyrodnieniowych kręgosłupa i dłoni na zdrowie.

Zakup dostosowanych do pracy na komputerze okularów, które poprawią komfort pracy, a grupowe warsztaty antystresowe, warsztaty kontroli emocji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, pozwolą opanować umiejętność radzenia sobie ze stresem i czynnikami wywołującymi silne emocje w pracy i poza nią.

WUP poprzez realizację projektu chce dołożyć wszelkich starań, aby dostosować środowisko pracy, minimalizując zagrożenia, które mają wpływ na zdrowie zespołu.

Siedzący tryb życia niesie za sobą wiele zagrożeń, a praca przed komputerem ma znaczący wpływ na zdrowie. Według badań przeprowadzonych przez HealthDesk – firmę specjalizującą się w programach wellness dla przedsiębiorstw – aż 79,1 proc. pracowników odczuwa ból właśnie z powodu pracy przy biurku. Chociaż 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 w warunkach stresu. Przekłada się to na produktywność: co czwarty pracownik z powodu stresu pracuje mniej efektywnie.

Choć myszka znacznie ułatwia pracę przy komputerze, na dłuższą metę może niekorzystanie wpływać zarówno na naszą dłoń, nadgarstek, jak i przedramię. Długotrwałe korzystanie z klasycznej myszki może powodować pronację lub supinację, czyli odwrócenie kończyny górnej do wewnątrz lub na zewnątrz w stosunku do osi. Pronacja sprawia, że kości przedramienia i przyłączone do nich mięśnie krzyżują się, co zwiększa napięcie mięśniowe. Poza tym nienaturalne położenie dłoni na myszce powoduje nadwyrężenie i obciążenie w okolicy nadgarstka. 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 w dłoni ciśnienie. W efekcie długotrwała nienaturalna pozycja dłoni podczas korzystania z klawiatury i myszki może wywoływać ból i dyskomfort w rękach, powodując tzw. zespół cieśni kanału nadgarstka. Mysz pionowa sprawia, że nasze mięśnie i ścięgna nie męczą się tak bardzo, jak w trakcie korzystania z tradycyjnych myszek. Jest w stanie ograniczyć dolegliwości bólowe i problemy zdrowotne, na które cierpią osoby pracujące przed komputerem, ponieważ zupełnie inaczej na niej układamy dłoń - przyjmuje ona pozycję, w jakiej daje się uścisk dłoni. Dzięki temu nadgarstek nie jest nadmiernie wygięty, a ramię nie wykonuje skrętu, który powoduje przeciążenia.

Natomiast tradycyjne klawiatury wymuszają na naszych dłoniach nienaturalną pozycję, stale nadwyrężając nadgarstki, co może się objawiać bólami tych stawów po długim dniu w pracy. Konsekwencje stałej pracy w takich warunkach mogą doprowadzić do zespołu cieśni nadgarstka, które to schorzenie znacznie utrudnia dalszą pracę i wymaga leczenia. Klawiatura ergonomiczna sprzyja naturalnemu, swobodnemu ułożeniu dłoni – co ma przełożenie na ograniczenie dolegliwości bólowych, na jakie często uskarżają się osoby pracujące przy komputerze. Konstrukcja klawiatury umożliwia użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powoduje zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy, a nadgarstki i palce układają się na klawiszach pod odpowiednim kątem.

W pracy biurowej spędzamy większość czasu pracując przed komputerem, po pracy nie odstępujemy od tabletu czy smartfona. Ponad 90% dorosłych korzysta z urządzeń cyfrowych więcej niż dwie godziny dziennie, a średnia ilość czasu spędzona przed komputerem przez pracownika biurowego wynosi powyżej sześciu godzin. U osób, które przez większość doby patrzą na ekran komputera lub smartfona może rozwinąć się tzw. Syndrom Widzenia Komputerowego, na który składa się zespół objawów takich jak ból karku i kręgosłupa, ból oczu i okolic wokół oczu, ZSO (Zespół Suchego Oka), obniżenie poczucia kontrastu, zamglone widzenie, światłowstręt, łzawienie, pieczenie, obrzęk. Co więcej, ekrany nowoczesnych urządzeń elektronicznych emitują światło niebieskie HEV (ang. High Energy Visible Light) odpowiadające długości 380–480 nm. Długa ekspozycja na takie promieniowanie może negatywnie wpływać na zdrowie człowieka, począwszy od zaburzenia rytmu dobowego, a skończywszy na problemach ze wzrokiem, do których zaliczamy: zapalenie powierzchni oka wywołane apoptozą komórek nabłonka rogówki, zmętnienie soczewki, czyli tzw. zaćma, apoptozę komórek nabłonka barwnikowego siatkówki, zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD, ang. Age-related Macular Degeneration), krótkowzroczność. Jeśli w porę nie zadbamy o oczy i ochronę narządu wzroku, możemy ponieść poważne konsekwencje. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, na którą składają się odpowiednio skonfigurowane stanowisko komputerowe, w szczególności specjalistyczne soczewki okularowe i soczewki kontaktowe. Soczewki okularowe ze specjalnymi filtrami są jednymi z ważniejszych elementów profilaktyki problemów ze wzrokiem, dotyczących pracownika biurowego. Ich zadaniem jest pochłanianie szkodliwego zakresu światła niebieskiego. Dla prezbiopów dodatkowo przeznaczone są soczewki typu Office pozwalające na swobodne przenoszenie wzroku z dokumentów na komputer oraz z komputera nawet na odległość do 3m, bez ciągłego przekładania okularów na nosie. Soczewki kontaktowe nowszych technologii również posiadają filtry odcinające światło HEV i są doskonałym rozwiązaniem dla pracowników biurowych, którzy nie czują się komfortowo w okularach. Posiadają większą zwilżalność, przeciwdziałając nadmiernemu wysuszeniu powierzchni oka, często wywoływanemu obecnością klimatyzacji lub centralnego ogrzewania, niską wilgotnością, czy zanieczyszczeniem powietrza.

Dobre soczewki do okularów (korekcyjne, progresywne) mogą kosztować ponad 1 500 zł za parę. Wojewódzki Urząd Pracy partycypuje w niewielkiej części kosztów zakupu okularów, tj. 300 zł, co niejednokrotnie zmusza pracowników do rezygnacji z zakupu okularów zapewniających wysoką ochronę wzroku i usprawniających pracę.

Analizując wyniki ankiety przeprowadzonej w WUP należy zaznaczyć, że aż 88% osób ma zdiagnozowane schorzenia/wady wzorku, które wymagają szczególnej ochrony w trakcie pracy na monitorze komputera. Niestety po ostatnich zmianach rozporządzenia Ministra Zdrowia z 12 listopada 2020 r., które zmieniły rozporządzenie w sprawie *przeprowadzania badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych dla celów przewidzianych w Kodeksie pracy* ograniczono zakres specjalistycznych badań obowiązkowych. Aktualnie, badanie wzroku wykonywane jest w sposób powierzchowny, wyłącznie w zakresie ostrości wzroku oraz możliwości pracy przy monitorze komputera/laptopa i może je przeprowadzić przeszkolona osoba np. pielęgniarka medycyny pracy (nie musi to być lekarz okulista). W związku z powyższym badanie przez specjalistę – okulistę/optomoetrystę stało się badaniem wykraczającym poza minimalny zakres badań okresowych.

Stres ma działanie zarówno mobilizujące, jak i paralizujące. Występując w dłuższym okresie i większym natężeniu może mieć też zgubne skutki dla zdrowia. W zależności od sytuacji, objawy stresu są różne. Stres incydentalny objawia się takimi dolegliwościami, jak pocenie kończyn, drżenie rąk, ścisk szczęki, suchość i ściskanie w gardle, zawroty i ból głowy, nadmierne jedzenie (tzw. zjadanie stresu). Są to dokuczliwe objawy stresu, ale względnie niegroźne.

Inaczej sytuacja wygląda, gdy stres ma charakter ciągły i długotrwały. Do objawów stresu tego typu należą: złe lub chwiejne samopoczucie, bezsenność, problemy w życiu seksualnym, częste zaparcia lub biegunki, zbyt częste oddawanie moczu, nieustające zdenerwowanie, frustracja, agresja, nad którą trudno zapanować, problemy z koncentracją, kreatywnością, podejmowaniem decyzji. Dłuższe trwanie w tym stanie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca i układu nerwowego z depresją oraz innych poważnych schorzeń.

Wielu pracowników doświadcza w swojej karierze przemęczenia, spadku energii i znudzenia wykonywanymi codziennie czynnościami. Pewien odsetek z nich narażony jest jednak na poważny problem: zaburzenie funkcjonowania zawodowego, definiowany jako syndrom wypalenia zawodowego, powstałego wskutek długotrwałego stresu w miejscu pracy, wyczerpania psychicznego i fizycznego, związanego z wykonywaną pracą zawodową (stres, zmęczenie, zdenerwowanie, apatia, wzrost napięcia emocjonalnego, zanik empatii, uczuciowości, niewłaściwie zachowania wobec innych osób, kryzys kompetencji zawodowych, niskie poczucie własnej wartości, brak poczucia sensu tego, co się robi, obniżenie satysfakcji z wykonywanej pracy i in.).

Od walki ze stresem, ważniejsza wydaje się odpowiedź na pytanie, jak się nie stresować, czyli profilaktyka w miejsce leczenia. Realizowane w

ramach projektu warsztaty pomogą zrozumieć przyczyny stresu oraz nauczą, jak sobie z nim radzić. Pokażą, jak kontrolować własne emocje oraz wzmocnią odporność psychiczną, pewność siebie i wykształcą system kontroli w sytuacji wystąpienia konfliktu. Nauczą osoby biorące udział w zajęciach metod relaksacji, pozwalających organizmowi się wyciszyć i odpocząć.

Projekt skierowany jest do osób zatrudnionych w Wojewódzkim Urzędzie Pracy. Wdrażane w ramach projektu działania zostały zaplanowane w sposób umożliwiający wszystkim osobom aplikującym do projektu sprawiedliwe i pełne uczestnictwo bez względu na ich płeć, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne lub społeczne, cechy genetyczne, język, religie lub przekonania, poglądy polityczne, przynależność do mniejszości narodowej, majątek, urodzenie, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną.

Aby wyrównać szanse, przewidziano pierwszeństwo udziału w projekcie dla osób z niepełnosprawnościami. Z przeprowadzonego anonimowo badania ankietowego wynika, że projekt odpowiada na potrzeby także osób z niepełnosprawnościami, w efekcie czego wszystkie te osoby, które wypełniły ankietę, zadeklarowały chęć udziału w projekcie (4 osoby z niepełnosprawnością).

Na etapie rekrutacji przekaz na materiałach promocyjnych, wizualny i językowy, będzie dobrany tak, aby wykluczyć jakiegokolwiek przejawy dyskryminacji. Dokumenty rekrutacyjne oraz materiały promocyjne publikowane na stronie projektu, uwzględniać będą wymagania określone dla standardu WCAG 2.1 (strona posiadać będzie udogodnienia dla osób niedowidzących, np. możliwość włączenia wysokiego kontrastu oraz skalowania czcionek, materiały informacyjne konstruowane są w oparciu o czcionki bezszeryfowe, bez stosowania justowania tekstu z zachowaniem wysokiego stopnia kontrastu). W materiałach promocyjnych WUP posługiwać się będzie językiem wrażliwym m.in. na płeć.

Podczas organizowanych spotkań (np. z pracownikami tut. Urzędu, zespołu projektowego) przekazywane będą informacje dot. zasad prawidłowego wdrażania zasady równości szans kobiet i mężczyzn oraz niedyskryminacji, omawiane będą kluczowe dokumenty regulujące ww. kwestie, jak również pokazywane dobre praktyki projektów, wdrażających zasadę równości szans kobiet i mężczyzn i niedyskryminacji.

Zgłoszenia do udziału w projekcie przyjmowane będą w różnorodnej formie (mailowej). Siedziba biura projektu jest dobrze skomunikowana i pozbawiona barier architektonicznych (wyposażona jest w windy, podjazdy dla osób poruszających się na wózkach, dostęp do toalet również dla osób z niepełnosprawnościami). Uczestnicy / uczestniczki projektu uzyskają pomoc personelu na każdym etapie udzielanego wsparcia.

Specyfika wsparcia będzie dobierana indywidualnie do potrzeb, w zależności od sytuacji zdrowotnej. Z uwagi na zindywidualizowany

	<p>charakter pomocy, uwzględniający potrzeby poszczególnych osób uczestniczących w projekcie oraz konieczność zachowania w tajemnicy informacji medycznych przyjęto rozwiązanie, zgodnie z którym to uczestnik / uczestniczka projektu wybierze specjalistę oraz najbardziej dogodnie terminy i miejsca realizacji wsparcia (np. zabiegów), natomiast WUP dokona refundacji wydatku do kwoty nieprzekraczającej wartości zaplanowanej w budżecie projektu.</p> <p>Całość wsparcia projektowego będzie dobierana indywidualnie, co pozwoli na pełną adaptację projektu do konkretnych potrzeb uczestniczki / uczestnika projektu, w tym także osób z niepełnosprawnościami. Produkty projektu będą dostępne dla wszystkich osób, w tym również dostosowane do osób z niepełnosprawnościami (wszystkie produkty projektu będą dostępne dla osób z niepełnosprawnościami).</p> <p>Wszystkie działania podejmowane w trakcie realizacji projektu będą zgodne ze Standardem dostępności dla polityki spójności 2021-2027.</p> <p>Dzięki realizacji projektu osiągnięte zostaną wskaźniki dla działania 08.08 Wsparcie w obszarze zdrowia w postaci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Liczba osób objętych wsparciem w obszarze zdrowia” na poziomie 100%,</li> <li>2. „Liczba osób, które dzięki wsparciu w obszarze zdrowia podjęły pracę lub kontynuowały zatrudnienie” na poziomie co najmniej 100%,</li> <li>3. Wnioskodawca zakłada, że co najmniej 15% uczestników wsparcia będą stanowili osoby powyżej 50 roku życia,</li> </ol>
<p>2. Przedstaw w punktach <b>zakres zadań</b> planowanych do realizacji w ramach projektu (pamiętaj o zachowaniu spójności z budżetem projektu)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wstępna, indywidualna konsultacja medyczna dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu (indywidualna wizyta dla 100 osób w cenie 150 zł za osobę, tj. 100 osób x 150 zł, razem 15 000 zł);</li> <li>2. Refundacja wydatków poniesionych na zajęcia fizjoterapeutyczne (np. zabiegi fizjoterapeutyczne, ćwiczenia i praca z fizjoterapeutą, masaże lecznicze) - zgodnie z indywidualnymi zaleceniami (min. 12 zajęć fizjoterapeutycznych dla 100 osób w cenie 200 zł za zajęcia, tj. co najmniej 12 zajęć x 100 osób x 200 zł za zajęcia, razem 240 000 zł);</li> <li>3. Refundacja zakupu okularów do pracy przy monitorze, podnoszące komfort pracy – zgodnie z indywidualnymi zaleceniami wydanymi przez okulistę lub optometrystę (refundacja zakupu okularów/soczewek dla 100 osób w cenie 1 500 zł na osobę, tj. 100 osób x 1 500 zł, razem 150 000);</li> <li>4. Zakup ergonomicznych myszek pionowych i/lub ergonomicznej klawiatury dla wszystkich uczestniczek i uczestników projektu (zakup ergonomicznych myszek i/lub klawiatury 100 osób po 400 zł, razem 40 000 zł);</li> <li>5. 5 grupowych szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu – dla 70 osób (ok. 2h lekcyjnych) (5 dwugodzinnych zajęć dla 7 grup po 10 osób w cenie</li> </ol>



	<p>500 zł za godzinę, tj. 10 godzin x 7 grup x 500 zł za godzinę, razem 35 000 zł).</p> <p><b>Koszty bezpośrednie: 480 000 zł</b></p> <p><b>Koszty pośrednie (25%): 120 000 zł</b></p> <p><b>Wydatki w projekcie: 600 000 zł</b></p> <p><b>Koszt na osobę: 600 000 / 100 = 6 000 zł</b></p>
3. Sposób zaangażowania partnerów (jeśli dotyczy)	Nie dotyczy.
4. Grupy docelowe/ ostateczni odbiorcy realizowanego projektu	Zgodnie ze Szczegółowym Opiszem Priorytetów Programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 grupę docelową stanowią osoby bezrobotne biorące udział w projektach z zakresu rehabilitacji ułatwiającej powrót do pracy, pracodawcy, pracownicy, przedsiębiorcy. W ramach projektu wsparcie skierowane zostanie do 100 osób zatrudnionych w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Toruniu.
5. Miejsce realizacji oraz zasięg oddziaływania projektu (lokalny np. gminny; ponadlokalny; regionalny itp.)	Projekt wspiera pracodawcę z obszaru województwa kujawsko-pomorskiego oraz jego pracowników. Oddziaływanie projektu ma charakter regionalny, obejmując swym zasięgiem pracowników Wojewódzkiego Urzędu Pracy zatrudnionych w Toruniu, Bydgoszczy i we Włocławku.
6. Zgodność z kluczowymi kryteriami wyboru projektów, zapisami SZOP, np. wykazanie zgodności z celem szczegółowym Programu, typami projektów itp. (prosimy o syntetyczny, zwięzły opis)	<p>Celem Działania 08.08 jest wspieranie dostosowania pracowników, przedsiębiorstw i przedsiębiorców do zmian, wspieranie aktywnego i zdrowego starzenia się oraz zdrowego i dobrze dostosowanego środowiska pracy, które uwzględni zagrożenia dla zdrowia. Planowany do realizacji projekt realizuje typy projektów ujętych w Szczegółowym Opisie Priorytetów Programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027, wspierające dobrze dostosowane środowiska pracy poprzez działania ukierunkowane na poprawę warunków pracy i eliminację zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy, tj.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. działania ukierunkowane na eliminowanie i minimalizowanie czynników ryzyka utraty zdrowia w miejscu pracy wynikających z uwarunkowań zawodowych i środowiskowych (np. narażenie na substancje zanieczyszczone, rakotwórcze i toksyczne), w tym działania szkoleniowe oraz rozwiązania organizacyjne;</li> <li>2. działania ograniczające i eliminujące szkodliwe dla zdrowia zachowania w miejscu pracy;</li> <li>3. działania promujące zdrowe i dobrze przystosowane środowisko pracy;</li> <li>4. działania ukierunkowane na poprawę ergonomii pracy, środowiska pracy;</li> <li>5. działania rehabilitacyjne dla pracodawców i pracowników w zakresie chorób wynikających z ryzyka w miejscu pracy;</li> <li>7. wzmocnienie potencjału zdrowia psychicznego pracowników.</li> </ol> <p>Planowany do realizacji projekt wdraża działania ukierunkowane na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy i jest dostosowany do potrzeb Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu oraz</p>

	<p>zatrudnionych pracowników. Projekt stanowi odpowiedź na zagrożenia zdiagnozowane w pogłębionej analizie pt. „Ocena i analiza ryzyka zawodowego dla pracowników administracyjno – biurowych w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Toruniu” z 2022r.</p> <p>Poprzez realizację indywidualnych zajęć fizjoterapeutycznych oraz zakup myszek pionowych/wertykalnych do komputera projekt wpłynie na ograniczenie wpływu przeciążenia układu mięśniowo - szkieletowego w postaci bóli mięśniowych, zwyrodnieniowych kręgosłupa i dłoni na zdrowie. Zakup specjalistycznych okularów poprawi komfort w pracy biurowej oraz ograniczy negatywny wpływ pracy administracyjno – biurowej na wzrok, a grupowe treningi antystresowe, z wypalenia zawodowego i warsztaty kontroli emocji pozwolą opanować umiejętności radzenia sobie ze stresem i czynnikami wywołującymi silne emocje w pracy i poza nią. Poprzez oferowane wsparcie projekt propagować będzie szersze zainteresowanie własnym stanem zdrowia oraz promować postawy prozdrowotne, przez co wpłynie na poprawę bezpieczeństwa zdrowotnego pracowników i ich rodzin.</p> <p>Projekt wpłynie na „Wzmocnienie potencjału zdrowia psychicznego pracowników” poprzez realizację porad i warsztatów psychologicznych oraz będzie komplementarny z działaniami podejmowanymi w ramach FERS (poprzez profilaktykę zdrowotną, ograniczenie odpływu pracowników z rynku pracy i wydłużanie ich aktywności zawodowej, działań dot. utrzymania i zwiększania zdolności administracyjnych instytucji systemu wdrażania, czy też opieki psychiatrycznej, która ma na celu zapewnienie wielostronnej i dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form wsparcia niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym) i KPO (poprzez poprawę dostępności oraz jakości świadczeń zdrowotnych, w szczególności w kluczowych obszarach ze względu na zagrożenia epidemiologiczne, choroby cywilizacyjne oraz sytuację demograficzną, zwiększenie świadomości i udziału pacjentów w zarządzaniu swoim zdrowiem, czy też podejmowanie świadomych decyzji).</p>
<p>7. W przypadku planowanego wyboru projektu w sposób niekonkurencyjny, o znaczeniu strategicznym, uzasadnij spełnienie przesłanek określonych w art. 44 ust. 2 ustawy wdrożeniowej, tj. czy projekt ma strategiczne znaczenie dla społeczno-gospodarczego rozwoju regionu lub obszaru objętego realizacją ZIT, IIT.</p>	<p><b>1) Strategia rozwoju województwa kujawsko-pomorskiego do 2030 roku - Strategia Przyspieszenia 2030+ (SRW):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Projekt przyczynia się/znacząco przyczynia się do osiągnięcia założonych w dokumencie celów:        Cel główny: ....        Cel operacyjny: ....        Kierunek: ....</li> <li>– Potencjalny wnioskodawca i projekt został jednoznacznie określony w wykazie projektów kluczowych SRW pod pozycją (jeśli dotyczy): ....</li> </ul> <p><b>2) Inny dokument .....</b>(jeśli dotyczy)</p>

<p>Strategiczne znaczenie projektu <b>musi wynikać z dokumentu</b>, który służy wyznaczaniu celów i programowaniu polityk publicznych tj. strategii, planu, programu itp. (np. SRW, Regionalny Plan Transportowy, RIS 2021+, Polityka zdrowotna WK-P na lata 2021-2030 itd.). Projekt ma strategiczne znaczenie, jeśli:</p> <p>a) obejmuje działania, których podjęcie wprost przewidziano w tego rodzaju dokumencie i znacząco przyczynia się do osiągnięcia założonych w dokumencie celów albo</p> <p>b) dokument taki zawiera informacje na jego temat (np. określa nazwę lub cel projektu). Przykład: projekt został wpisany na listę projektów kluczowych w danym dokumencie.</p>	
<b>III. Harmonogram realizacji projektu</b>	
<p>1. Planowany termin rozpoczęcia i zakończenia realizacji projektu (mm-rok)</p>	<p>Od 01.01.2024r. do 30.06.2025r.</p>
<p>2. Planowany i wymagany termin zabezpieczenia środków własnych w Budżecie WK-P i WPF WK-P, jeśli dotyczy (mm-rok)</p>	<p>02.2024r. (mm-rok) lub <input type="checkbox"/> Nie dotyczy</p>
<p>3. Planowany termin złożenia wniosku o dofinansowanie projektu (mm-rok)</p>	<p>09.2023r.</p>
<p>4. Obecny stan przygotowania do realizacji projektu (zaznacz właściwe, uzupełnij dane) - <u>dotyczy projektów inwestycyjnych</u> (np. obejmujących roboty budowlane, zakup środków trwałych)</p>	<p>1) Prawo dysponowania nieruchomością na cele projektu <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)</p>
	<p>2) Dokumentacja środowiskowa (np. decyzja, raport OOŚ) <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)</p>
	<p>3) Decyzja o warunkach zabudowy/ decyzja o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)</p>

	4) Dokumentacja techniczna (np. projekt budowlany) <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)
	5) Program Funkcjonalno - Użytkowy <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)
	6) Zezwolenie na inwestycję (np. pozwolenie na budowę) <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)
	7) Inny dokument ..... (jeśli dotyczy, wskaż jaki) <input type="checkbox"/> TAK <input checked="" type="checkbox"/> ND. <input type="checkbox"/> NIE (Planowany termin uzyskania: mm-rok)

IV. Budżet projektu			
1. Szacowany budżet projektu – uszczegółowienie w arkuszu kalkulacyjnym „Budżet projektu”		<b>Wartość (zł)</b>	<b>%</b>
	<b>1) Dotacja/instrument finansowy, w tym:</b>	<b>540 000,00</b>	<b>90</b>
	a) Dofinansowanie z UE ...(np. EFRR/EFSA)	510 000,00	85
	b) Dofinansowanie z budżetu państwa (BP), jeśli dotyczy	30 000,00	5
	<b>2) Wkład własny, w tym:</b>	<b>60 000,00</b>	<b>10</b>
	a) Budżet WK-P (jeśli dotyczy)	60 000,00	10
	b) Budżet JST (inny niż budżet WK-P)		
	c) Budżet państwa (np. środki własne państwowych jednostek budżetowych)		
	d) Inne publiczne		
	e) Prywatne		
	<b>I. Wydatki kwalifikowalne projektu (1+2)</b>	<b>600 000,00</b>	<b>100,00 %</b>
	II. Wydatki niekwalifikowalne projektu	0	-
	<b>III. Wydatki ogółem projektu (I+II)</b>	<b>600 000,00</b>	<b>-</b>
2. Uzasadnienie budżetu projektu:			
a) W jaki sposób zostaną zapewnione środki na wkład własny i wydatki niekwalifikowalne w ramach projektu	Środki na wkład własny w wys. 60 000,00 zł będą sfinansowane w ramach kosztów pośrednich.		
b) Informacja o kwalifikowalności/ niekwalifikowalności podatku VAT	Podatek VAT jest kwalifikowalny		
c) Informacja dotycząca występowania pomocy publicznej/pomocy de minimis w ramach projektu	W projekcie nie występuje pomoc publiczna/pomoc de minimis		
3. Sposób rozliczania kosztów pośrednich w ramach projektu	<input checked="" type="checkbox"/> za pomocą stawki ryczałtowej lub <input type="checkbox"/> na podstawie rzeczywiście poniesionych wydatków		
3a. Jeśli dotyczy, podaj stawkę ryczałtową kosztów pośrednich dla projektu (przyjętą w ramach naboru i zgodną z wyliczeniem: kwalifikowalne koszty pośrednie /kwalifikowalne koszty bezpośrednie)	25%		

#### V. Wskaźniki realizacji celów projektu

Wskaźniki produktu	Jednostka pomiaru	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Rok osiągnięcia wartości docelowej
1. WLWK-EECO05 - Liczba osób pracujących, łącznie z prowadzącymi działalność na własny rachunek, objętych wsparciem w programie,	osoby	0,00	100	2024
2. WLWK-PLDCO08 - Liczba osób objętych wsparciem w obszarze zdrowia	osoby	0,00	100	2024
3. WLWK-EECO12 - Liczba osób z niepełnosprawnościami objętych wsparciem w programie	osoby	0,00	4	2024
4. WLWK-EECO18 - Liczba objętych wsparciem podmiotów administracji publicznej lub służb publicznych na szczeblu krajowym, regionalnym lub lokalnym.	podmioty	0,00	1	2024
Wskaźniki rezultatu	Jednostka pomiaru	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Rok osiągnięcia wartości docelowej
1. WLWK-PLDCR03 - Liczba osób, które dzięki wsparciu w obszarze zdrowia podjęły pracę lub kontynuowały zatrudnienie	osoby	0,00	100	2025
2.				

<b>VI. Informacja i promocja</b>	
<p>1. Przedstaw w punktach kategorie działań informacyjno-promocyjnych, planowanych do realizacji w ramach projektu np. wykonanie plakatu lub tablicy informacyjnej i/lub pamfletowej, materiałów promocyjnych itp.</p> <p>Jeżeli to możliwe, przypisz kwoty do każdego z działań.</p> <p>Uzasadnij realizację wskazanych działań, pamiętając o zachowaniu zgodności z celami projektu i obowiązującymi przepisami.</p> <p>Uwaga: w przypadku projektów własnych WK-P realizacja działań informacyjno-promocyjnych powinna być uzgadniana z Departamentem Promocji UM WK-P.</p>	<p>Działania informacyjno-promocyjne, planowane do realizacji w ramach projektu wraz z uzasadnieniem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spotkania informacyjne dla pracowników, których celem będzie przybliżenie realizowanego projektu oraz zachęcenie do udziału w projekcie, a także przekazywanie materiałów i informacji dotyczących zdrowego trybu życia i profilaktyki zdrowotnej na stanowisku urzędniczym. Spotkania będą miały na celu motywowanie do dbania o własne zdrowie oraz utrwalanie właściwych nawyków zdrowotnych, których wdrażanie rozpoczęto w trakcie realizacji projektu – bezkosztowo;</li> <li>2. Uruchomienie i prowadzenie strony projektowej, na której zamieszczone zostaną dokumenty projektowe oraz aktualne informacje o projekcie – bezkosztowo;</li> <li>3. Opracowanie i umieszczenie w siedzibie WUP oraz ośrodkach zamiejscowych plakatów, rozpowszechniających informacje o projekcie – bezkosztowo;</li> <li>4. Przesyłanie aktualnych informacji mail-owych, w tym o prowadzonej rekrutacji oraz realizowanych działaniach – bezkosztowo.</li> </ol> <p>W ramach projektu Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu będzie:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umieszczać logotypy na dokumentach i materiałach dot. projektu, podawanych do wiadomości publicznej i skierowanych do uczestników projektu;</li> <li>- umieszczać opis projektu na stronie internetowej beneficjenta;</li> <li>- umieszczać opis projektu na stronie mediów społecznościowych beneficjenta.</li> </ul>
2. Razem budżet działań informacyjno-promocyjnych	0,00 zł
Osoba do kontaktu w sprawach projektu (dane służbowe)	Imię i nazwisko: Piotr Lewandowski, tel.: 56 669 39 41, e-mail: piotr.lewandowski@wup.torun.pl

.....  
 Data, podpis i pieczęć osoby/osób  
 reprezentującej/ych podmiot zgłaszający