

**„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

Załącznik nr 2

**DEKLARACJA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE  
„Zdrowy pracownik Akademii”**

Ja, niżej podpisana/ny

.....,  
(imię i nazwisko)

Deklaruję udział w Projekcie „**Zdrowy pracownik Akademii**”, realizowanym przez **Akademię Nauk Stosowanych Stefana Batorego**, w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027. W ramach Projektu deklaram wzięcie udziału we wszystkich formach wsparcia realizowanych w okresie **wrzesień 2025 – październik 2026**:

**1.. Usługi zdrowotne i rozszerzone badania profilaktyczne**

- **Badania krwi**- rozszerzone badania profilaktyczne (niedobór witamin, witamina D3, glukoza, TSH, żelazo, ferrytyna), które pomogą w wykrywaniu zagrożeń zdrowotnych. (1 x dla każdego uczestnika projektu)
- **Diagnostyka** w ramach kompleksowych usług zdrowotnych, w tym: optometrysta/ ortopeda/ foniatra, (po 1 wizycie diagnostycznej u każdego specjalisty)
- **Konsultacje** ze specjalistami:

Indywidualne konsultacje z:

- **dietetykiem** (5 godzin dla każdego uczestnika projektu)
- **fizjoterapeutą** (5 godzin dla każdego uczestnika projektu)
- **psychologiem** (4 godziny (lub więcej w przypadku indywidualnej potrzeby) dla każdego uczestnika projektu)
- **trenerem widzenia** (3 godziny dla każdego uczestnika projektu)
- **trenerem emisji głosu** (7.5 godziny dla każdego uczestnika projektu)

**Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego**

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

[www.ansb.pl/uczelnia/projekty](http://www.ansb.pl/uczelnia/projekty)



## **„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

### **2. Edukacja prozdrowotna**

Cykl szkoleń i warsztatów „Zdrowy pracownik”, będzie składać się z następujących modułów:

- Wstęp specjalisty zdrowia publicznego (8h)
- Techniki rozluźnienia wzroku /Trening oczu i widzenia (8h)
- Techniki redukcji stresu w miejscu pracy (2x 8h= 16h)
- Warsztaty „Zdrowe żywienie” (2x 8h= 16h)
- Zajęcia z emisji głosu, harmonii oddechowej (2x 8h= 16h)

### **3. Promocja zdrowia w miejscu pracy**

W ramach promocji zdrowia w miejscu pracy mam prawo:

- zapoznać się z wdrożonym programem prozdrowotny ANSB, który pomoże zoptymalizować organizację pracy, wprowadzać i promować zdrowe nawyki.
- Zapoznać się z komunikatami wizualnymi, podcastami o tematyce zdrowotnej w ramach kampanii informacyjno -promocyjnej, której celem jest wsparcie działań na rzecz zdrowia pracownic/-ków i utrwalanie dobrych nawyków.

### **4. Poprawa ergonomii pracy**

W ramach poprawy warunków ergonomii stanowisk pracy, które zwiększą komfort i efektywność pracy, zminimalizują ryzyko schorzeń zawodowych oraz poprawią ogólną kondycję zawodową, mogą skorzystać z następujących elementów:

- panele akustyczne w pracowniach dydaktycznych,
- przenośne zestawy mikrofonowe (kostki typu catchbox),
- biurka z ruchomymi blatami,
- podpórki do pracy w pozycji stojącej,
- maty antyzmęczeniowe przy pulpitych w aulach,
- fotele masujące do relaksacji w każdym budynku dydaktycznym do dyspozycji pracowników.

.....  
MIEJSCOWOŚĆ I DATA

.....  
CZYTELNY PODPIS  
UCZESTNIKA PROJEKTU