

**Załącznik nr 2**  
**Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego**  
**Edycja 2026**

<b>Tytuł projektu: Zadbaj o kręgosłup</b>
<b>Wnioskodawca: dr Maria Pietrzak</b>
<b>Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów)</b> WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać, jakie potrzeby ma realizować projekt i jaki może mieć wpływ na całą społeczność Uczelni. Projekt odpowiada na powszechne dolegliwości układu ruchu i kostnego wśród pracowników uczelni, wynikające z długotrwałej pracy siedzącej przy komputerze oraz wysokiego obciążenia poznawczego i stresu. Taki tryb pracy sprzyja bólom kręgosłupa, napięciom mięśniowym i przeciążeniom stawów. Zajęcia terapeutyczne są potrzebne ze względu na dużą skalę problemu — schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego należą do najczęstszych przyczyn absencji chorobowej. Stres dodatkowo nasila napięcia i bóle. Profesjonalna profilaktyka ruchowa – której formą są proponowane zajęcia - jest jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania przewlekłym dolegliwościom. Dodatkowo, zajęcia grupowe sprzyjają podnoszeniu motywacji do kontynuacji podjętego wysiłku fizjoterapeutycznego na co dzień.
<b>Opis projektu (nie więcej niż 250 słów)</b> Projekt zakłada spotkania co 3-4 tygodnie z Panią mgr Renatą Rakoczy, która poprowadziła prelekcję dot. Przekąsek ruchowych w ramach spotkania inauguracyjnego Akademii Dobrostanu, które spotkało się z przychylnym przyjęciem i zainteresowaniem dalszymi spotkaniami. Fizjoterapeutka poprowadziłaby pierwsze zajęcia w 3 grupach warsztatowych dla wszystkich chętnych pracowników (realnie po 30-35 osób w grupie) w celu diagnozy potrzeb i przydzieleniu pracowników do 3 grup o bardziej specjalistycznym charakterze, by odpowiedzieć na szczególne potrzeby osób w każdej grupie. Wstępnie przewidziane są 3 grupy terapeutyczne, odpowiadające na problemy: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolanowo – biodrowe (typowe dolegliwości: bóle kolan, bioder- także w nocy, haluksy, płaskostopie, niestabilność stawu skokowego)</li><li>• Lędźwiowo -krzyżowe (typowe dolegliwości: bóle przy chodzeniu/siedzeniu/staniu/w trakcie lub po aktywności fizycznej/ból promieniujący do kończyn)</li><li>• Szyjno- barkowe (typowe dolegliwości: migreny, promieniujący ból do kończyn górnych, mrowienie między łopatkami, kłucie w klatce piersiowej)</li></ul> Do realizacji projektu niezbędne są jedynie: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ustalenie grafiku zajęć (dni i godziny spotkań) z prowadzącą</li><li>• Rezerwacja sali dydaktycznej (najlepiej gimnastycznej) w ustalonych terminach na realizację zajęć w 3 grupach warsztatowych po 100 minut (by w każdej grupie była możliwość na indywidualne konsultacje).</li></ul>

- Wysyłka formularzy do zapisów na zajęcia
- Wniosek o zamówienie publiczne na usługi Fizjoterapeutki

**Uproszczony kosztorys:**

10 dni pracy w grupach terapeutycznych – 5 h zegarowych pracy każdego dnia – 300 zł brutto za godzinę (faktura) 10x 5x 300 zł= 15 000 zł