

Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

Formularz zgłoszeniowy Uczestnika zajęć w ramach realizacji zadania z zakresu zdrowia publicznego pt. „Książka z TREszczem – prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną”

1. Zapoznaj się z treścią na wszystkich stronach
2. Wybierz zajęcia
3. Wypełnij tylko pierwszą stronę (potwierdź wybór, uzupełnij informacje)
4. Zrób skan lub zdjęcie prześlij na adres: kontakt@centrumharmonii-torun.pl lub SMS-em na numer: +48 881 082 910 (tylko pierwszą stronę)

* *- pole obowiązkowe do uzupełnienia lub potwierdzenia*

---

1. Imię i nazwisko (pełnoletni uczestnik lub pełnoletnia osoba zgłaszająca grupę nieletnich uczestników)* .....

2. Imię dziecka lub liczba zgłaszanych podopiecznych poniżej 18 r.ż. – jeśli dotyczy

.....

3. Dane kontaktowe (telefon lub e-mail), na które będą wysyłane informacje organizacyjne*: .....

4. Zapisuję się na zajęcia – spis wszystkich zajęć w załączeniu:

☐ prelekcja ***Moc zmysłów,*** (D. Ackermann-Szulgit), data: ..... godz. .....

☐ warsztat aromaterapeutyczny, (D. Ackermann-Szulgit), data: .....godz. .....

☐ prelekcja ***Układ nerwowy i stres*** (S. Sądowski), data: ..... godz. .....

☐ **ćwiczenia TRE™** (E. Płaskonka-Pruszak lub P. Mikulski), data: ..... godz. .....

☐ prelekcja ***Pierwsza pomoc emocjonalna***, (S. Sądowski), data: ..... godz. .....

☐ **pokazowa sesja oddechowa**, (J. Krysiak) data: ..... godz. .....

☐ prelekcja ***Dotykać natury,*** (J. Trawińska), data: ..... godz. .....

☐ **warsztat florystyczny**, (J. Trawińska), data: ..... godz. .....

5. Zapoznanie się z dokumentami organizacyjnymi i ochroną danych osobowych:

☐ Zapoznałam/łem się z **Regulaminem zapisów** – w załączeniu*

☐ Zapoznałam/łem się z **Informacją o przetwarzaniu danych osobowych** – w załączeniu*

Fundacja Centrum Harmonii ciało dusza emocje

POLSKIE STOWARZYSZENIE TRE®

Książnica Kopernikańska w Toruniu

Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

Regulamin udziału

w prelekcjach i zajęciach pokazowych w ramach projektu „Książka z TREszczem – prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną”

2026 r.

1. WYBIERZ SWOJĄ GRUPĘ DOCELOWĄ I ZAPISZ SIĘ NA ZAJĘCIA TEMATYCZNE. To oznacza, że każdy uczestnik może zapisać się na jedną prelekcję tematyczną. Cztery prelekcje w tym samym temacie obejmują merytorycznie ten sam zakres, a każda z nich skierowana jest po prostu dla różnych grup docelowych. Osoby z tych grup mają pierwszeństwo, co oznacza, że jak są wolne miejsca i masz ochotę uczestniczyć to zapraszamy. Liczba miejsc jest ograniczona.

2. ZAPISZ SIĘ NA WARSZTAT POKAZOWY – NIE MUSISZ BYĆ NA PRELEKCJI W TYM TEMACIE. To oznacza, że każdy uczestnik może zapisać się na jeden warsztat pokazowy w danym temacie, najlepiej ten, który skierowany jest do wybranej przez uczestnika grupy docelowej. Liczba miejsc jest ograniczona.

3. LICZY SIĘ PIERWSZE ZGŁOSZENIE. To oznacza, że zapisz się najpóźniej na 3 dni przed wybranymi zajęciami, ponieważ zgłoszenia na tzw. „ostatnią chwilę” mogą być nie uwzględnione przez Organizatora. Organizator ma prawo anulować rezerwacje uczestnika, który zapisał się na więcej niż jedną prelekcję tematyczną lub więcej niż jedne zajęcia pokazowe. W przypadku wielokrotnych zgłoszeń dokonanych różnymi kanałami rejestracji Organizator uwzględnia jedno zgłoszenie i może usunąć zgłoszenie powielone.

4. ZAPISZ SIĘ JAK TOBIE WYGODNIEJ. START ZAPISÓW 1 WRZEŚNIA 2026 ROKU. To oznacza, że Organizator wprowadza zasadę równego traktowania wszystkich uczestników, niezależnie od sposobu rejestracji. O kolejności kwalifikacji decyduje data i godzina zarejestrowania kompletnego zgłoszenia. Dostępne formy zgłoszeń poprzez:

a) formularz zgłoszeniowy: na stronie https://centrumharmonii-torun.pl/ksiazka-z-treszczem/ oraz pod kodem QR:

b) skan/zdjęcie wypełnionego formularza w wersji papierowej, przesłany na adres e-mail: kontakt@centrumharmonii-torun.pl lub

Fundacja Centrum Harmonii ciało dusza emocje

POLSKIE STOWARZYSZENIE TRE®

Książnica Kopernikańska w Toruniu

SMS-em na numer: +48 881 082 910. Formularz w wersji do wydrukowania jest dostępny na stronie: https://centrumharmonii-torun.pl/ksiazka-z-treszczem/ oraz pod kodem QR zamieszczonym w punkcie wyżej. Natomiast wersja wydrukowana dostępna będzie w Mediatece, w godzinach pracy Mediateki.

c) telefon pod numerem: +48 881 082 910 w godzinach: 18.00-20.00 w dniach: poniedziałek, czwartek, niedziela (wrzesień – listopad 2026 r.), przy czym formularz zostanie wypełniony przez przyjmującego zgłoszenie na podstawie danych przekazanych przez uczestnika. Zgłaszający pozyska skróconą informację dotyczącą przetwarzania danych osobowych oraz wskazane mu będzie miejsce publikacji pełnej klauzuli informacyjnej RODO. Dane przekazane podczas zgłoszenia telefonicznego są wprowadzane do systemu rejestracji przez upoważnioną przez Organizatora osobę.

5. CZEKAJ NA POTWIERDZENIE ZAPISU JAK TOBIE WYGODNIEJ. To oznacza, że zapisując się i podając swoje dane kontaktowe, wyrażasz zgodę na ich przetwarzanie przez Organizatora w celu wysyłki informacji organizacyjnych o wybranych zajęciach. Organizator przekazuje uczestnikowi informację o przyjęciu zgłoszenia w wybranej przez uczestnika formie (telefonicznie, SMS lub pocztą elektroniczną) w przeciągu 48 godzin. Zgodę można wycofać w odpowiedzi na wysyłane przez Organizatora wiadomości.

6. SZCZERZE POTWIERDŹ SWÓJ UDZIAŁ. To oznacza, że najpóźniej na 3 dni przed wydarzeniem otrzymasz wiadomość z prośbą potwierdzenia rezerwacji udziału w wybranych zajęciach. Niepotwierdzone rezerwacje mogą zostać przekazane osobom z listy rezerwowej. Organizator zastrzega sobie możliwość ograniczenia udziału w przyszłym wydarzeniach osobom, które nie odwołają swojej rezerwacji lub mimo potwierdzenia nie pojawią się na wydarzeniu.

7. PIERWSZEŃSTWO JEST DLA TYCH CO PIERWSZY RAZ NA ZAJĘCIACH I SĄ Z GRUPY DOCELOWEJ. To oznacza, że Organizator dokłada starań, aby pierwszeństwo udziału miały osoby, które nie uczestniczyły wcześniej w analogicznych wydarzeniach organizowanych przez Organizatora i by grupa była jednorodna pod względem wieku i/lub środowiska zawodowego, czy etapu życia. Lepiej zapisać się od razu, a osoby z listy rezerwowej też mają szanse na udział.

8. MASZ SZCZEGÓLNE POTRZEBY – ZAPRASZAMY. Organizator wspiera uczestnictwo w zajęciach osób, które ze względu na niepełnosprawność, wiek, ograniczenia cyfrowe lub inne szczególne potrzeby chcą wziąć udział w prelekcjach i zajęciach pokazowych.

Organizator podejmie wszelkie działania w celu zapewnienia racjonalnych usprawnień architektonicznych, informacyjnych i komunikacyjnych w miarę swoich możliwości organizacyjnych i finansowych.

9. BĘDZIESZ NA GRUPOWYCH ZDJĘCIA i NAGRANIA. Oznacza to, że w trakcie wydarzenia mogą być wykonywane zdjęcia grupowe i nagrania służące dokumentacji, promocji i sprawozdawczości projektu. Oznacza to, że będą wykonywane ujęcia ogólnego planu, a Organizator chroni w ten sposób wizerunek pojedynczych uczestników, w tym osób niepełnoletnich. Wysyłając zgłoszenie uczestnictwa uczestnik potwierdza tym samym Organizatorowi, że zgadza się na tak opisane warunki utrwalania przebiegu zajęć i bezpłatne wykorzystanie w mediach społecznościowych, promocyjno-sprawozdawczych na stronie Organizatora oraz dokumentach sprawozdawczych do Urzędu Miasta Torunia.

10. ZNASZ NASZĄ KLAUZULĘ INFORMACYJNĄ RODO – MASZ SWOJE PRAWA. Wysyłając zgłoszenie – niezależnie od jego formy (formularz online, skan/zdjęcie wypełnionego formularza papierowego, zgłoszenie telefoniczne) uczestnik jednocześnie potwierdza, że zapoznał się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych.

11. W uzasadnionych przypadkach Organizator zastrzega sobie zmianę treści Regulaminu, w tym terminów prelekcji i zajęć pokazowych.

Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

Klauzula informacyjna
dotycząca
przetwarzania danych osobowych

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Fundacja Centrum Harmonii – Ciało Dusza Emocje, KRS: 0001148244, NIP: 9562399325, ul. Konopnickiej 13, 87-100 Toruń; e-mail: kontakt@centrumharmonii-torun.pl.

Pani/Pana dane osobowe (imię i nazwisko, dane kontaktowe: nr telefonu lub adres e-mail) będą przetwarzane na podstawie art. 6 ust 1 lit. e RODO w celu realizacji zadania z zakresu zdrowia publicznego pod tytułem: „Książka z TREszczem – prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną" i będą udostępniane podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa oraz przetwarzającym dane osobowe na zlecenia Administratora, w związku z wykonywaniem powierzonego im zadania w drodze zawartej umowy lub porozumienia, m.in. dostawcy IT.

Podanie przez Panią/Pana danych jest dobrowolne, jednakże w przypadku niepodania danych – Pani/Pana udział w zajęciach realizowanych w ramach ww. zadania z zakresu zdrowia publicznego - nie będzie możliwy.

Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane poza teren Polski, Unii Europejskiej.

Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres 5 lat liczonych od końca roku kalendarzowego, w którym zostało ww. zadanie rozliczone i zakończone.

Ma Pani/Pan prawo do:

a) dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych

b) żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych

c) żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym)

d) żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych

Fundacja Centrum Harmonii ciało dusza emocje

POLSKIE STOWARZYSZENIE TRE®

Książnica Kopernikańska w Toruniu

e) przenoszenia i aktualizacji danych

f) sprzeciwu wobec przetwarzania danych

g) cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem, z obowiązującym prawem.

Pani/Pana dane zaprzestaną być przetwarzane w tych celach, chyba, że wskazane zostaną podstawy ich przetwarzania jako nadrzędne wobec Pani/Pana praw lub też, że dane te są niezbędne do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń.

Pani/Pana dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym w formie profilowania, prowadzący do podjęcia decyzji wywołującej skutki prawne lub w podobny sposób istotnie wpływający na Pani/Pana sytuację.

Szczegółowych informacji, jak złożyć żądanie udziela Administrator danych osobowych.

W celu złożenia żądania związanego z wykonywaniem praw należy skierować wniosek do Administratora danych osobowych na (1) adres mailowy: kontakt@centrumharmonii-torun.pl lub (2) na adres: ul. Konopnickiej 13, 87-100 Toruń o treści: *"Ja, [imię i nazwisko], wycofuję zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu realizacji zadania z zakresu zdrowia publicznego pod tytułem: „Książka z TREszczem – prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną" udzieloną [data z uzyskanego potwierdzenia zapisu]. Proszę o zaprzestanie przetwarzania w tym celu."* lub (3) w informacji zwrotnej na wiadomość organizacyjną dotyczącą zajęć.

Przed realizacją Pani/Pana uprawnień konieczne będzie potwierdzenie Pani/Pana tożsamości (dokonanie identyfikacji).

W przypadku uznania, że Pani/Pana dane są przetwarzane niezgodnie z prawem może Pani/Pan wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych na adres e-mail: kancelaria@uodo.gov.pl. Szczegóły uzyskają Pani/Pan na stronie https://uodo.gov.pl/p/kontakt lub na infolinii: 606-950-000 czynnej w dni robocze: 10.00–14.00.

Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń

Harmonogram

prelekcji i tematycznych sesji i zajęć pokazowych
w ramach projektu pn.
„Książka z TREszczem – prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną”
wrzesień – listopad 2026 r.

(wersja: 31 sierpnia 2026 r.)

Propozycje dla poszczególnych grup docelowych:

SENIORZY:

19 września, sobota:

☐ godz. 9.30 – 10.30 (D. Ackermann-Szulgit, prelekcja *Moc zmysłów*

☐ godz. 10.45 – 12.15 warsztat aromaterapeutyczny

19 października, poniedziałek:

☐ godz. 17.00 – 18.00 (S. Sądowski), prelekcja *Układ nerwowy i stres*,

26 października, poniedziałek:

☐ godz. 9.30 – 10.30 (S. Sądowski), prelekcja *Pierwsza pomoc emocjonalna*,

6 listopada, piatek:

☐ godz. 10.45 – 12.15 (J. Krysiak) pokazowa sesja oddechowa

16 listopada, poniedziałek:

☐ godz. 9.30 – 11.00 (E. Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

☐ godz. 17.00 – 18.30 (E. Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

26 listopada, czwartek:

☐ godz. 17.00 – 18.00 (J. Trawińska), prelekcja *Dotykać natury*

27 listopada, piątek:

☐ godz. 10.45 – 12.15 (J. Trawińska), warsztat florystyczny

Fundacja Centrum Harmonii ciało dusza emocje
POLSKIE STOWARZYSZENIE TRE®
Książnica Kopernikańska w Toruniu

NAUCZYCIELE / PRACOWNICY SŁUŻB MUNDUROWYCH:

18 września, piątek:

☐ godz.17.00 – 18.00 (D. Ackermann-Szulgit), prelekcja *Moc zmysłów*

☐ **19 lub** ☐ **25 września:** godz. 10.45 – 12.15 warsztat aromateraputyczny

12 października, poniedziałek:

☐ godz. 13.30 – 15.30 (P. Mikulski), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™,

19 października, poniedziałek:

☐ godz. 9.30 – 10.30 (S. Sądowski), prelekcja *Układ nerwowy i stres*

26 października, poniedziałek:

☐ godz. 17.00 – 18.00 (S. Sądowski), prelekcja *Pierwsza pomoc emocjonalna*,

5 listopada, czwartek:

☐ godz. 17.00 – 18.30 (J. Krysiak) pokazowa sesja oddechowa

6 listopada, piątek:

☐ godz. 17.00 – 18.30 (E.Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™,

27 listopada, piątek:

☐ godz. 10.45 – 12.15 (J. Trawińska), warsztat florystyczny

☐ godz. 12.30 – 13.30 (J. Trawińska), prelekcja *Dotykać natury*

MŁODZIEŻ:

29 września, wtorek:

☐ godz.10.45 – 12.15 (D. Ackermann-Szulgit), warsztat aromaterapeutyczny,

☐ godz. 12.30 – 13.30 (D. Ackermann-Szulgit), prelekcja *Moc zmysłów*

12 października, poniedziałek:

☐ godz. 10.30-12.30 (P. Mikulski), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

19 października, poniedziałek:

☐ godz. 10.45 – 11.45 (S. Sądowski), prelekcja *Pierwsza pomoc emocjonalna*, (zwłaszcza klasy o profilu psych./pedagogika, biol-chem i maturalne)

☐ godz. 12.00 – 13.30 (E. Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

26 października, poniedziałek:

☐ godz. 10.45 – 11.45 (S. Sądowski), prelekcja *Układ nerwowy i stres*, (zwłaszcza klasy mundurowe)

5 listopada, czwartek:

☐ godz. 17.00 – 18.30 (J. Krysiak), pokazowa sesja oddechowa

21 listopada, sobota:

☐ godz. 9.30 – 10.30 (J. Trawińska), prelekcja *Dotykać natury*

☐ godz. 11.00 – 12.30 (J. Trawińska), warsztat florystyczny

RODZICE DZIECI DO LAT 7.

29 września, wtorek

☐ godz. 9.30 – 10.45 (D. Ackermann-Szulgit), prelekcja *Moc zmysłów*

☐ godz.10.45-12.15 (D. Ackermann-Szulgit), warsztat aromaterapeutyczny

24 października, sobota

☐ godz. 9.30 – 10.30 (S. Sądowski), prelekcja *Układ nerwowy i stres*

☐ godz. 10.45 – 11.45 (S. Sądowski), prelekcja *Pierwsza pomoc emocjonalna*

6 listopada, piątek

☐ godz. 10.45 – 12.15 (J. Krysiak), pokazowa sesja oddechowa

10 listopada, wtorek:

☐ godz. 9.30 – 11.00 (E. Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

17 listopada, wtorek:

☐ godz. 17.00 – 18.30 (E. Płaskonka-Pruszak), sesja warsztatowa ćwiczeń TRE™

27 listopada, piątek:

☐ godz. 9.30 – 10.30 (J. Trawińska), prelekcja *Dotykać natury*

☐ godz. 10.45 – 12.15 (J. Trawińska), warsztat florystyczny