

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ PROWADZONYCH W ZAKRESIE PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA W ROKU 2024.

1. Wspomaganie działań organizacji pozarządowych – dotacje.
2. Organizacja i realizacja działań w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
3. Współdziałania z różnymi jednostkami organizacyjnymi zajmującymi się promocją zdrowia i edukacją zdrowotną.
4. Programy w zakresie ochrony zdrowia.

AD. 1 . WSPOMAGANIE DZIAŁAŃ ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH:

- **Granty – tryb pozakonkursowy**

Lp.	Nazwa zadania	Nazwa organizacji pozarządowej	Wnioskowana kwota	Kwota przyznanej dotacji/	Uwagi
1.	„Aktywizacja ruchowa seniorów Skoczowskiego UTW”	Skoczowski Uniwersytet III Wieku ul. Mickiewicza 9 43-430 Skoczów	5 700 zł	5 700 zł	Stowarzyszenie złożyło uproszczoną ofertę dnia 19.01.2024 r., która została rozpatrzona pozytywnie przez Zarząd Powiatu Cieszyńskiego
2.	„W zdrowym ciele, zdrowy duch”	Skoczowski Uniwersytet III Wieku ul. Mickiewicza 9 43-430 Skoczów	4 000 zł	4 000 zł	Stowarzyszenie złożyło uproszczoną ofertę dnia 11.03.2024 r., która została rozpatrzona pozytywnie przez Zarząd Powiatu Cieszyńskiego.

3.	„Lepsze funkcjonowanie Amazonek”	Stowarzyszenie Amazonek ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn	5 300 zł	5 300 zł	Stowarzyszenie złożyło uproszczoną ofertę 27.03.2024 r., która została rozpatrzona pozytywnie przez Zarząd Powiatu Cieszyńskiego.
----	----------------------------------	---	----------	----------	---

Wydatkowana kwota: 15 000 zł

AD. 2. ORGANIZACJA I REALIZACJA DZIAŁAŃ W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA I EDUKACJI ZDROWOTNEJ:

- **Spotkanie dla psychologów, pedagogów i pielęgniarek szkolnych w ramach programu „Zdrowe rozmowy - poznajmy się”**

23 lutego 2024 r. w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie odbyło się spotkanie organizowane dla psychologów, pedagogów i pielęgniarek szkolnych ze szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego, mające na celu omówienie i opracowanie wspólnych działań, które efektywnie wspierają dzieci i młodzież naszego Powiatu. Zostały przedstawione i przedyskutowane zadania z zakresu promocji zdrowia na 2024 rok. W spotkaniu uczestniczyli także przedstawiciele organizacji pozarządowych, z którymi na co dzień współpracuje biuro, a także innych, które chciały podjąć współpracę.

- **Konferencja pt. „Łączymy świat dla osób z niepełnosprawnościami”**

Konferencja odbyła się 16 kwietnia 2024 r. w sali sesyjnej Starostwa Powiatowego w Cieszynie, została zorganizowana dla jednostek organizacyjnych Powiatu Cieszyńskiego i miała na celu zwiększenie świadomości oraz edukację na temat dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Prelegenci mówili o dostępności cyfrowej i najczęściej popełnianych błędach, o tyflomapach, pozycjonowaniu lokalnym a dostępności cyfrowej, o wsparciu sztucznej inteligencji w komunikacji z osobami z niepełnosprawnościami oraz o nowoczesnych rozwiązaniach projektowania uniwersalnego, tzw. „design bez barier”, a także o ewakuacji osób ze szczególnymi potrzebami.

- **Szkolenie z ewakuacji osób z niepełnosprawnością**

16 kwietnia 2024 r. odbyło się spotkanie prezentacyjne związane z ewakuacją osób z niepełnosprawnościami, dedykowane pracownikom wyznaczonym do przeprowadzenia ewakuacji w Starostwie Powiatowym w Cieszynie. Został zaprezentowany sprzęt do ewakuacji – krzesła i maty ewakuacyjne z możliwością przetestowania.

- **Konkurs „Zdrowie po cieszyńsku”**

To wieloletni konkurs łączący przesłanie prozdrowotne z kulturą i tradycją Śląska Cieszyńskiego. Skierowany był do uczniów szkół podstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego. Odbył się w dwóch kategoriach: bajka/baśń z kolorowanką lub gra edukacyjna. Do konkursu zakwalifikowano: 7 bajek/baśni z kolorowanymi oraz 9 gier edukacyjnych. Jurorzy oceniali prace według następujących kryteriów: czytelny morał prozdrowotny, ciekawie ujęty temat, interesujące nawiązanie do historii, tradycji i kultury Śląska Cieszyńskiego. 26 kwietnia 2024 r. odbył się finał-wręczenie nagród laureatom.

- **Tłumacz PJM i SJM on-line**

Od 13 maja 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Cieszynie jest możliwość korzystania z tłumacza PJM (polski język migowy) i SJM (systemowy język migowy) dla osób głuchych i słabosłyszących, zgodnie z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w zakresie dostępności informacyjno-komunikacyjnej. W trzech budynkach starostwa znajdują się oznakowane biura (kancelarie, punkt obsługi klienta oraz Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności), gdzie można skorzystać z tej usługi, na stronie internetowej urzędu również znajduje się taka informacja.

Planowana jest kontynuacja świadczenia ww. usługi w 2025 r.

AD. 3. WSPÓŁDZIAŁANIA Z RÓŻNYMI JEDNOSTKAMI ORGANIZACYJNYMI ZAJMUJĄCYMI SIĘ PROMOCJĄ ZDROWIA I EDUKACJĄ ZDROWOTNĄ:

- **Podsumowanie konkursu fotograficznego „Kolory smutku, odcienie radości.... w stylu etno” w walce z depresją**

22 lutego 2024 r. odbył się finał cyklu konkursów pt. „Kolory smutku, odcienie radości....”, tematycznie poświęconych walce z depresją. Organizatorem był Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszynie. Było to spotkanie profilaktyczne dla młodzieży, szkolnych specjalistów: pedagogów

i psychologów oraz zaproszonych gości, w tym m. in. Kuratorium Oświaty w Katowicach, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Sądu Rejonowego, Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej, przedstawicieli Starostwa Powiatowego w Cieszynie i innych zainteresowanych tematyką.

- **Akcja Krwiodawstwa**

5 kwietnia 2024 r. na Cieszyńskim Rynku odbyła się akcja krwiodawstwa pod hasłem „Zdaj egzamin z życia” adresowana jest przede wszystkim do abiturientów powiatu cieszyńskiego. Najważniejszym przesłaniem akcji jest zwrócenie uwagi na wielką wartość życia własnego, jak i drugiego człowieka, a także ukazanie, jak wiele dobra i bezinteresowności drzemie w polskiej młodzieży. Akcja krwiodawstwa to dobra lekcja ucząca o bezwarunkowej pomocy.

- **Konferencja dla młodzieży „Wędrując ku dorosłości”**

10 kwietnia 2024 r. odbyła się konferencja zorganizowana po raz drugi, będąca kontynuacją i rozwinięciem tematu dorosłości i konsekwencji z tym związanych w odniesieniu do zdrowia psychicznego młodzieży szkolnej z terenu powiatu cieszyńskiego. Uczniowie mieli możliwość zapoznać się z tematami związanymi ze zdrowiem i dorastaniem oraz usłyszeć ważne rady nt. dojrzałości od takich specjalistów, jak: psycholog, psychiatra, położna, pielęgniarz oddziałowy, dietetyk kliniczny, fizjoterapeuta oraz asystent zespołu profilaktyki społecznej. Organizatorami wydarzenia byli: Starostwo Powiatowe w Cieszynie – biuro ds. Promocji Zdrowia oraz Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń Blisko Ciebie” z Cieszyna na czele z inicjatorką konferencji Olgą Białoń; partnerami byli: ZZOZ Szpital Śląski w Cieszynie, Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, Centrum Zdrowia Psychicznego w Cieszynie oraz Komenda Powiatowa Policji w Cieszynie.

- **VI i VII Konferencja dla seniorów „Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku” w ramach programu „CUDowny Senior”**

1. **9 maja 2024 r.** w temacie: „Twoja skóra potrzebuje troski – szczególnie latem” oraz „DERMOVOYAGE, czyli wszystko czego chcielibyście dowiedzieć się o kosmetykach a nie mieliście okazji zapytać”.
2. **14 listopada 2024 r.** w temacie: „Ziołowa apteczka na zimę”.

Organizatorami są Cieszyński Uniwersytet III Wiek i Starostwo Powiatowe w Cieszynie. Celem konferencji było edukowanie i motywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie, fizyczne ale także psychiczne. Konferencje były bezpłatne i otwarte dla słuchaczy Uniwersytetu III Wiek, przedstawicieli innych organizacji senioralnych działających na terenie powiatu oraz dla wszystkich seniorów ziemi cieszyńskiej. Tegoroczny temat dotyczył pielęgnacji skóry, jak w odpowiedni sposób przygotować skórę do lata a także jak zadbać o skórę po opalaniu i przygotować na zimę. Druga część obejmuje temat m.in. o zastosowaniu i właściwościach ziół, herbat na zimę, jakie zioła można łączyć ze sobą a jakie nie i dlaczego.

- **Spektakl Profilaktyczny „Wirtualna Melina”**

To projekt dotyczący zagrożeń płynących z social mediów. Hasłem tegorocznego projektu to: „Influencerzy pod lupa”. 23 i 24 maja 2024 r. odbyły się 4 spektakle teatralno – profilaktyczne przygotowane przez wielopokoleniową amatorską grupę PeDeBe z Cieszyna. Sala Teatru im A. Mickiewicza w Cieszynie była wypełniona po brzegi młodzieżą ze szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego. Połączenie teatru z przekazem profilaktycznym jest świetną i trafną formą edukacji przez sztukę.

- **Powiatowy Konkurs Wiedzy „Zadbaj o swoje zdrowie”**

25 maja 2024 roku odbył się XIII Powiatowy Konkurs “zadbaj o swoje zdrowie” składający się ze szczegółowego testu wiedzy o zdrowiu, ale także z warsztatów prowadzonych przez kosmolog wraz ze zdrowym poczęstunkiem. Organizatorem konkursu była Szkoła Podstawowa w Mnichu, przy wsparciu Starostwa.

- **Program profilaktyczno-edukacyjny Dermokosmos**

W pierwszym półroczu 2024 r. w pilotażowej wersji został przeprowadzony nowy program profilaktyczno-edukacyjny nt. chorób i pielęgnacji skóry, z uwagi na dużą wagę problemów zdrowotnych i natłoku pseudonaukowej wiedzy, jaką otrzymują młodzi ludzie ze świata social mediów. Została przyjęta forma wykładów i konsultacji (2 x 45 minut) w każdej szkole ponadpodstawowej z terenu powiatu.

Choroby skóry mogą powodować wyobcowanie z grupy rówieśniczej, mogą być przyczyną problemów z nauką, obniżają samoocenę uczniów. Uczeń czuje się niezrozumiany i samotny ze swoim problemem. Ogromny wpływ na skórę ma również stan psychiczny. Niektóre choroby dermatologiczne rozwijają się lub ulegają zaostrzeniu w następstwie przewlekłego działania stresu, często nawet nieświadomionego.

Młodzież i dzieci alergiczne często przychodzą do szkoły pod wpływem leków. Konsekwencje nieleczonej choroby to stygmatyzacja, a nawet wykluczenie społeczne. Tematyka skóry jest ważna, gdyż skóra odzwierciedla stan naszego organizmu.

- **I Rajd Pieszy Cieszyńskiego Uniwersytetu III Wieku**

20 września 2024 r. odbył się pierwszy Jubileuszowy Rajd Pieszy połączony z powitaniem jesieni zorganizowany przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Cieszynie. W myśl zasady ruch to zdrowie, seniorzy promowali i zachęcali do aktywności fizycznej połączonej z integracją społeczną. Rajd odbył się z okazji 20-lecia istnienia uniwersytetu.

- **I Festiwal Zdrowia Psychicznego: Mężczyzna na warsztatach**

19-20 października 2024 r. odbył się pierwszy festiwal skierowany do mężczyzn z terenu powiatu. Poruszana tematyka poruszyła temat tabu i pozwala mówić mężczyznom o emocjach. Odbiorcami są mężczyźni, dla których dbanie o siebie stanowi wyzwanie lub jest zwykłą codziennością. Rozwój własny, samorealizacja, praca nad swoimi emocjami, stresem może ratować życie i jest równie ważne jak dbanie o swoje zdrowie fizyczne. Cel wydarzenia był jasny: dać każdemu mężczyźnie wsparcie - zwrócić uwagę jak istotne jest „jego” zdrowie psychiczne oraz przełamywanie stereotypów o silnych i nieuczuciowych mężczyznach.

- **XIII Regionalna Olimpiada Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym**

23 października 2024 r. odbył się Powiatowy Etap XIII edycji Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym. Olimpiada jest organizowana przez powiaty: cieszyński, bielski, żywiecki oraz Miasto Bielsko-Biała, przy wsparciu naukowym Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego.

Do etapu szkolnego przystąpiło 171 uczniów z 14 szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego, natomiast do etapu powiatowego zakwalifikowało się 40 uczniów, którzy pisali test składający się z 25 pytań zamkniętych. Została przeprowadzona dogrywka o II miejsce.

27 listopada 2024 r. odbędzie się Finał Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym, w sali Cieszyńskiego Ośrodka Kultury- Domu Narodowym. O podium walczyć finaliści poprzedniego etapu z 4 powiatów zgodnie z zawartym porozumieniem.

Biuro ds. Promocji Zdrowia organizowało Etap Powiatowy i Regionalny (realizacja w toku).

AD. 4. PROGRAMY W ZAKRESIE OCHRONY ZDROWIA:

- **Program polityki zdrowotnej „4 minuty, które decydują o życiu”**

Samorządowy program polityki zdrowotnej o charakterze edukacyjno-szkoleniowym z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, obejmujący cykl szkoleń – skrócone, podstawowe i pogłębione oraz olimpiadę przeznaczoną dla uczniów z pięciu szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego. Program posiada pozytywną ocenę Agencji Technologii Medycznych i Taryfikacji z Warszawy. Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby zgonów oraz powstawania niepełnosprawności będących wynikiem zdarzeń nagłych w związku z nieudzielaniem albo zbyt późnym bądź niewłaściwym udzieleniem pierwszej pomocy przedmedycznej. Do szkoleń zostało wyznaczonych 15 uczniów zgodnie z regułą programu. Co ważne – wyznaczeni uczniowie tworzą w swojej szkole przez cały okres swojej edukacji tzw. Szkolny Zespół Wsparcia. Dzięki cykliczności programu, w każdej szkole ponadpodstawowej z terenu Powiatu Cieszyńskiego funkcjonuje, tzw. Szkolny Zespół Wsparcia.

Szkolenia odbędą się w terminie od 6 listopada do 13 grudnia 2024 r.

Informacja została opracowana przez inspektora ds. Promocji Zdrowia Beatę Szymańską.

STAROSTA
Janina Żagan