

KOMISJA ZDROWIA I POMOCY SPOŁECZNEJ

Zarząd Powiatu Cieszyńskiego przedstawia informację przygotowaną przez Główną Specjalistkę ds. Promocji Zdrowia Beatę Szymańską z działań w zakresie promocji i ochrony zdrowia na rok 2026.

RADA POWIATU
CIESZYŃSKIEGO
wpłynęło
data 5.03.2026r.
nr



W.Z. STAROSTY

Mieczysław Szczurek
Wicestarosta

Plan zadań na 2026 r.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA

- realizacja zadań publicznych w zakresie promocji i ochrony zdrowia,
- kształtowanie postaw i umiejętności prozdrowotnych wśród mieszkańców z terenu powiatu cieszyńskiego,
- budowanie pozytywnego klimatu dla profilaktyki i promocji zdrowia w Powiecie Cieszyńskim i poza,
- wspomaganie działań organizacji pozarządowych.

Plan tegorocznych działań jest tworzony na podstawie:

- Regulaminu Organizacyjnego Starostwa Powiatowego w Cieszynie,
- Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021 -2026,
- Ustawy z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym.

1. Spotkanie z pedagogami/psychologami/pielęgniarkami szkolnymi pn. „Zdrowe rozmowy – poznajmy się”

Spotkanie z pedagogami, psychologami oraz innymi osobami wyznaczonymi przez dyrekcje szkół ponadpodstawowych, pracującymi z młodzieżą ma na celu omówienie i ustalenie zasad współpracy przy realizacji działań prozdrowotnych, w tym konkursów i olimpiad i innych działań na cały 2026 rok. Przewidziana jest także prezentacja działań z zakresu ochrony i promocji zdrowia, prowadzona przez Główną Specjalistkę ds. Promocji Zdrowia Starostwa oraz zaproszonych gości.

2. Konferencja dla młodzieży „W kręgu samotności”

Inicjatorem konferencji jest Olga Białoń Prezes Stowarzyszenie Pomocna Dłoń Blisko Ciebie z Cieszyna. Starostwo wspiera przygotowanie interdyscyplinarnej konferencji z okazji Światowego Dnia Zdrowia, przy wsparciu innych jednostek oraz organizacji pozarządowych. Adresatami są uczniowie szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego. Tegoroczna tematyka dotyczy zjawiska samotności we współczesnym świecie oraz jego wpływy na zdrowie psychiczne, fizyczne i relacje międzyludzkie. Wydarzenie ma na celu ukazanie samotności z różnych perspektyw: psychologicznej, psychiatrycznej, rozwojowej i zdrowotnej. Dzięki udziałowi specjalistów uczestnicy otrzymają rzetelną wiedzę oraz praktyczne narzędzia wspierające radzenie sobie z poczuciem izolacji. Konferencja sprzyjać będzie refleksji nad własnymi doświadczeniami oraz budowaniu świadomości potrzeb emocjonalnych. Jej celem jest również inspirowanie do działań wzmacniających dobrostan, relacje i poczucie sensu w codziennym życiu.

3. Konferencje dla seniorów „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”

Program jest zaadresowany do seniorów z terenu powiatu cieszyńskiego. Współorganizatorem programu jest Starostwo Powiatowe oraz Uniwersytet III Wiek w Cieszynie. Adresatami programu są: studenci Uniwersytetów III Wiek, rady seniorów, seniorzy niezmężeni w organizacjach pozarządowych, którzy są zainteresowani tematyką zdrowego starzenia się. Program przewiduje dwie konferencje, których celem jest zwiększenie świadomości seniorów na temat profilaktyki zdrowotnej oraz wspieranie zdrowego i aktywnego starzenia się. Konferencje mają na celu dostarczenie rzetelnej wiedzy dotyczącej zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego osób starszych. Program sprzyja wzmacnianiu samodzielności seniorów oraz motywuje do podejmowania świadomych decyzji prozdrowotnych. Ważnym celem jest również integracja środowiska senioralnego z terenu powiatu cieszyńskiego, w tym osób niezrzeszonych w organizacjach.

4. Spektakl profilaktyczny „Bez tchu”

Spektakl ma na celu zwrócenie uwagi na ciche, lecz głębokie problemy współczesnego życia, takie jak pośpiech, pracaoholizm i osłabienie relacji rodzinnych. Poprzez ruch, symbolikę i emocjonalny przekaz pokazuje potrzeby młodzieży oraz konsekwencje braku uważności i bliskości. Jest formą profilaktyki, która w przystępny i autentyczny sposób skłania do refleksji nad tym, co naprawdę buduje więzi i sens codzienności. „Bez tchu” to trzydziesty spektakl zespołu PeDeBe z Cieszyna. Organizacja wspiera i prowadzi, oprócz działań z zakresu promocji zdrowego stylu życia i ochrony środowiska, także problemy zdrowia psychicznego.

5. Program edukacyjny „Dermokosmos”

Celem programu edukacyjnego „Dermokosmos” jest zwiększenie świadomości na temat zdrowia skóry, prawidłowej pielęgnacji oraz profilaktyki chorób dermatologicznych. Program oparty jest na rzetelnej wiedzy, obala mity kosmetyczne oraz promuje bezpieczne i świadome wybory dotyczące pielęgnacji skóry. „Dermokosmos” skierowany jest do młodzieży zainteresowanej zdrowiem skóry, w szczególności do osób dbających o profilaktykę i świadomą pielęgnację. Odbiorcami programu mogą być także nauczyciele, pedagodzy oraz osoby pracujące z młodzieżą, które chcą poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. Program łączy elementy edukacji zdrowotnej z praktycznymi wskazówkami dostosowanymi do wieku i potrzeb uczestników.

6. Konferencja „Książka, czytanie jako element codziennej terapii. Czytamy eMOCjami”

Konferencja ma na celu ukazanie książki i czytania jako ważnych narzędzi wspierających zdrowie psychiczne, emocjonalne i społeczne. Wydarzenie podkreśla rolę literatury w terapii, edukacji oraz budowaniu dobrostanu na każdym etapie życia – od dzieciństwa po wiek senioralny. Prelekcje zaproszonych ekspertów pokażą, jak czytanie może wspierać rozwój emocjonalny, relacje oraz kompetencje społeczne, a także pełnić funkcję profilaktyczną w obszarze zdrowia psychicznego. Przesłaniem konferencji jest promowanie czytania jako codziennej, dostępnej formy „terapii”, która wzmacnia odporność psychiczną i sprzyja uważności. Wydarzenie ma inspirować do aktywnego wykorzystywania literatury jako narzędzia prozdrowotnego w pracy z różnymi grupami odbiorców.

7. Powiatowy Konkurs „Zadbaj o swoje zdrowie”

Konkurs ma na celu zwiększenie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej, dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz odpowiedzialności za własne wybory zdrowotne wśród młodszych uczniów z terenu powiatu. Inicjatywa sprzyja edukacji poprzez aktywne zaangażowanie uczestników oraz wzmacnia motywację do podejmowania codziennych działań na rzecz zdrowia.

8. Festiwal Zdrowia Psychicznego Mężczyzn

Festiwal to wydarzenie poświęcone zwiększaniu świadomości na temat zdrowia psychicznego oraz przełamywaniu stereotypów związanych z męskością, to warsztaty z zakresu męskości, ojcostwa i zdrowia emocjonalnego. Celem inicjatywy jest przełamywanie tabu, zachęcanie do szukania pomocy i dbania o dobrostan psychiczny mężczyzn, często zmagających się z presją społeczną. Inicjatywa promuje profilaktykę zdrowia psychicznego oraz wczesne reagowanie na kryzysy. Wydarzenie tworzy bezpieczną przestrzeń do rozmowy, edukacji i wymiany doświadczeń z udziałem specjalistów. Festiwal podkreśla, że dbanie o zdrowie psychiczne jest oznaką siły, odpowiedzialności i troski o jakość życia.

9. Współpraca z Zespołem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych

Współpraca z Zespołem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Cieszyńie i Skoczowie ma na celu wzmacnianie systemu wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci, młodzieży oraz ich rodzin. Działania podejmowane w ramach współpracy służą profilaktyce problemów emocjonalnych, rozwojowych i edukacyjnych oraz wczesnemu reagowaniu na trudności. Istotnym celem jest również wspieranie nauczycieli i specjalistów pracujących z młodymi ludźmi poprzez wymianę wiedzy i doświadczeń. Współpraca sprzyja koordynacji działań prozdrowotnych i wychowawczych na terenie powiatu. Jej efektem jest zwiększenie dostępności profesjonalnej pomocy oraz poprawa dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży.

10. Regionalna Olimpiada Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym

XV edycja Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym jest organizowana przez powiaty: cieszyński, bielski, żywiecki oraz Miasto Bielsko-Biała, przy wsparciu naukowym Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego. Etapy: szkolny, powiatowy oraz regionalny są zaplanowane na jesień 2026 roku.

Celem XV edycji Regionalnej Olimpiady Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym jest podnoszenie świadomości młodzieży na temat znaczenia zdrowia psychicznego oraz kształtowanie postaw sprzyjających dbaniu o dobrostan emocjonalny. Olimpiada ma na celu rozwijanie wiedzy z zakresu profilaktyki, rozpoznawania problemów psychicznych oraz sposobów radzenia sobie z trudnościami. Inicjatywa wspiera edukację zdrowotną i promuje odpowiedzialność za własne zdrowie psychiczne oraz zdrowie innych. Ważnym celem jest także integracja środowisk szkolnych i samorządowych wokół wspólnych działań prozdrowotnych. Olimpiada zachęca młodzież do pogłębiania wiedzy oraz aktywnego zaangażowania w tematykę zdrowia psychicznego.

11. Tłumacz języka migowego PJM i SJM on-line dla trzech budynków Starostwa

Zapewnienie tłumacza języka migowego w systemach PJM i SJM on-line dla trzech budynków Starostwa ma na celu zwiększenie dostępności usług publicznych dla osób z niepełnosprawnością słuchu. Rozwiązanie to umożliwia swobodną komunikację interesantów z pracownikami urzędu oraz równe uczestnictwo w życiu publicznym.

PJM (Polski Język Migowy) jest naturalnym, wizualno-przestrzennym językiem osób Głuchych, posiadającym własną gramatykę.

SJM (System Językowo-Migowy) to system wspomagający, oparty na strukturze języka polskiego, ułatwiający przekazywanie informacji osobom słabosłyszącym i niesłyszącym.

12. FAS - Alkoholowy zespół płodowy

W Powiecie Cieszyńskim planowany jest powrót działań edukacyjnych dotyczących FAS – Alkoholowego Zespołu Płodowego. Światowy Dzień FAS, obchodzony 9 września, stanowi ważną okazję do zwrócenia uwagi na problem oraz znaczenie profilaktyki. W ramach tego dnia planowana jest organizacja inicjatywy edukacyjno-informacyjnej, mającej na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat skutków spożywania alkoholu. Inicjatywa ma na celu podniesienie świadomości na temat skutków spożywania alkoholu w czasie ciąży oraz znaczenia profilaktyki i wczesnej edukacji. Działania będą skierowane do mieszkańców powiatu, w szczególności do rodzin, młodzieży oraz osób pracujących z dziećmi.

13. 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 (wybór szkoły zgodnie z przyjętym harmonogramem). Celem głównym jest zmniejszenie liczby zgonów oraz niepełnosprawności będących wynikiem zdarzeń nagłych w związku z nieudzieleniem, albo zbyt późnym bądź niewłaściwym udzieleniem pierwszej pomocy przedmedycznej.

14. Granty – tryb pozakonkursowy

W uchwale budżetowej zabezpieczono środki w wysokości 15 000 zł na realizację zadań dla organizacji pozarządowych w trybie pozakonkursowym. Środki te przeznaczone są na wsparcie inicjatyw realizowanych zgodnie z obowiązującymi przepisami, na zadania z zakresu ochrony i promocji zdrowia.