

18 lutego 2020



## Ochrona i promocja zdrowia

### 1. Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe z siedzibą w Kielcach

a) W ramach zadania publicznego Stowarzyszenie zrealizowało projekt pn. „Zdrowe żeglowanie”, skierowany do dzieci, młodzieży i dorosłych. Projekt obejmował przeprowadzenie dwudniowych regat żeglarskich, połączonych z bezpłatnym pomiarem ciśnienia krwi i cukru, poradami dietetyka, nauką resuscytacji krążeniowo-oddechowej na specjalistycznych fantomach z wykorzystaniem wskaźnika QCPR oraz automatycznego defibrylatora. Ponadto uczestnicy mogli skorzystać z nowoczesnej formy aktywności fizycznej tzw. „wodnej kuli”. W wydarzeniu wzięło udział ok. 150 osób. Zrealizowany projekt miał na celu podniesienie świadomości uczestników odnośnie prowadzenia zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej oraz znaczenia systematycznego wykonywania badań kontrolnych.

b) Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Kielcach w ramach zadania publicznego zrealizowało również projekt pn. „Nauka pływania z elementami aqua aerobic”. Grupę docelową projektu stanowiły osoby powyżej 50 roku życia. W ramach realizacji projektu przeprowadzono 10 - godzinne zajęcia nauki pływania z wykorzystaniem elementów aqua aerobic. Zajęcia odbyły się na trzech pływalniach na terenie województwa świętokrzyskiego - w Kielcach, Jędrzejowie i Solcu - Zdroju. Aktywność fizyczna w postaci zajęć na basenie ma korzystny wpływ na kręgosłup oraz na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, zwłaszcza u osób starszych i jest zalecana przez lekarzy, fizjoterapeutów i rehabilitantów. Udział w zajęciach umożliwił uczestnikom poprawienie koordynacji wzrokowo-ruchowej, podniesienie umiejętności pływackich oraz wzrost ogólnej kondycji ruchowej. Nabycie nowych umiejętności pływackich przez uczestników projektu przyczyniło się nie tylko do pokazania im jak można aktywnie spędzać czas wolny, ale i zwiększyło stopień bezpiecznego wypoczynku zarówno na basenach jak i otwartych akwenach wodnych.

Udział w zajęciach wzięło w sumie 45 osób. W celu uatrakcyjnienia formy przeprowadzanych zajęć oraz zmotywowania uczestników do czynnego udziału w ćwiczeniach w wodzie, wykorzystano różnego rodzaju sprzęt i akcesoria pływackie. Dodatkowo wszystkim biorącym udział w zajęciach został wykonany kontrolny pomiar ciśnienia tętniczego krwi przed i po wysiłku fizycznym. W ramach projektu przeprowadzono także instruktaż z resuscytacji

krążeniowo-oddechowej z użyciem fantomu.

## **2. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Wojewódzki w Kielcach**

W ramach zadania publicznego Stowarzyszenie zrealizowało projekt pn. „Konferencja w sprawie obchodów światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz obchody trzydziestolecia powstania Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Wojewódzki w Kielcach”. W konferencji wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych, lekarze diabetolodzy, lekarze różnych specjalności, goście z wielu województw i powiatów należący do Stowarzyszeń Diabetologicznych, członkowie kieleckiego Stowarzyszenia oraz mieszkańcy Kielc i okolic. Podczas konferencji wygłoszone zostały wykłady na temat leczenia cukrzycy oraz z zakresu żywienia pacjentów chorych na cukrzycę. Uczestnicy wydarzenia uzyskali informacje dotyczące diagnostyki i leczenia choroby cukrzycowej, ale przede wszystkim w jaki sposób zapobiegać powikłaniom cukrzycowym. Zadanie miało na celu zwiększenie wiedzy mieszkańców województwa świętokrzyskiego w zakresie profilaktyki cukrzycy.

## **3. Polskie Towarzystwo Higieniczne Oddział w Kielcach**

a) PTH zrealizowało projekt pn. Wydruk i dystrybucja broszurek „Zdrowe i bezpieczne wakacje”. W ramach projektu wydrukowano 5000 broszurek pt. „Zdrowe i bezpieczne wakacje”. Ulotki były dystrybuowane przez Wojewódzką i Powiatowe Stacje Sanitarne - Epidemiologiczne na terenie województwa świętokrzyskiego. Materiały zostały rozdystrybuowane m.in. do placówek szkolnych i opiekuńczych zakładów opieki zdrowotnej, instytucji kulturalnych i sportowych, bibliotek oraz biur podróży. Opisano w nich różnego rodzaju problemy zdrowotne, z którymi młodzi ludzie mogą zetknąć się podczas wakacji tj. z salmonellą, owsicą, kleszczami, toksokarozą (jedną z najczęściej diagnozowanych odzwierzęcych chorób pasożytniczych, która wywoływana jest przez larwy nicieni jelitowych z rodzaju *Toxocara*), boreliozą, uządleniami, bąblowicą, wszawicą, wścieklizną, zatruciami grzybami, promieniowaniem UV, dopalaczami. Dodatkowo w broszurce zamieszczone zostały informacje dotyczące szczepień przed wyjazdem, numeru alarmowego 112, kąpielisk, wypoczynku letniego dzieci i młodzieży oraz krwiodawstwa.

b) PTH zrealizowało także projekt pn. Konferencja „Współczesne zagrożenia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym”. Projekt był realizowany we współpracy z Wojewódzką i Powiatowymi Stacjami Sanitarne - Epidemiologicznymi z terenu województwa świętokrzyskiego. W konferencji udział wzięli nauczyciele i pedagodzy szkolni, pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz przedstawiciele samorządu terytorialnego. Podczas spotkania wygłoszone zostały wykłady przez przedstawicieli: Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, Świętokrzyskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wojewódzkiej Stacji Sanitarne - Epidemiologicznej w Kielcach oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarne - Epidemiologicznej w Olsztynie na temat profilaktyki dopalaczy, palenia papierosów,

uzależnień od urządzeń elektronicznych, żywienia dzieci w wieku szkolnym oraz aktywności fizycznej. W konferencji wzięło udział około 150 osób. Każdy uczestnik otrzymał broszurę pt. „Zdrowa i bezpieczna szkoła”.

#### **4. Stowarzyszenie „NADZIEJA RODZINIE”**

W ramach zadania publicznego Stowarzyszenie „Nadzieja Rodzinie” w Kielcach zrealizowało projekt pn. „Piękni 50-letni”, adresowany do seniorów w wieku 50+. Grupę docelową projektu stanowiło grono 30 osób, odwiedzających Kluby Wolna Strefa (w Kostomłotach, gm. Miedziana Góra, Przededworzu, gm. Chmielnik, oraz w Kielcach przy ul. Orlej) i wykazujących zainteresowanie realizowanymi w ramach projektu zajęciami. Podjęto działania ukierunkowane na poprawienie kondycji fizycznej osób starszych, wskazanie popełnianych przez nich błędów żywieniowych, a także zrealizowano zajęcia w zakresie przygotowywania wartościowych posiłków dla siebie i swoich rodzin. Całość projektu została podzielona na cztery działania: stałe zajęcia na pływalni, stałe zajęcia z trenerem fitness, wykłady o zdrowiu na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz na trzydniowy pobyt agroturystyczny w ośrodku „Łysogóry” w Ciekotach. Seniorzy regularnie korzystali z zajęć aqua aerobik – zajęcia w wodzie miały charakter prozdrowotny, były idealnym sposobem na redukcję masy ciała oraz poprawę sprawności i kondycji. Ćwiczenia z trenerem fitness przyczyniły się do poprawy kondycji seniorów. Największym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia pn. „Zdrowy kręgosłup”. Podczas wykładów o zdrowiu ich uczestnicy nabyli wiedzę z zakresu chorób najczęściej dotykających ludzi z tej grupy wiekowej. Podczas pobytu agroturystycznego seniorzy skorzystali z zajęć z fizjoterapeutą oraz z porad dietetyka. Dzięki zrealizowanemu projektowi, jego uczestnicy dostrzegli walory płynące z korzystania z aktywnego spędzania wolnego czasu, prowadzenia zdrowego stylu życia oraz aktywności społecznej. Udział w projekcie pozwolił seniorom oderwać się od codziennych obowiązków i umożliwił integrację społeczną w swojej grupie wiekowej.

#### **5. Caritas Diecezji Kieleckiej**

W ramach zadania publicznego Caritas Diecezji Kieleckiej zrealizował, skierowany do mieszkańców województwa świętokrzyskiego, projekt pn. „Aktywny senior”. Beneficjentem była grupa 36 osób w wieku powyżej 60 roku życia z terenu powiatu kazimierskiego. W ramach realizacji zadania przeprowadzono następujące działania: wykłady o zdrowiu i profilaktyce zdrowotnej (spotkania ze specjalistami), zajęcia z kinezyterapii (praktyczny trening rehabilitacyjny), warsztaty kulinarne pn. „Zdrowa kuchnia smakosza”. Głównym celem zadania było podniesienie świadomości seniorów w zakresie znaczenia zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej dla spowalniania procesu starzenia i jego skutków. Podejmowane działania podniosły świadomość seniorów w kwestii roli i znaczenia trybu życia, aktywności ruchowej i sposobu odżywiania. Podczas wykładów prowadzonych przez

specjalistów z dziedzin szczególnie istotnych dla osób starszych, uczestnicy nabyli wiedzę z zakresu profilaktyki chorób układu krążenia, zagrożeń chorobami neurologicznymi oraz mogli uczestniczyć w zajęciach praktycznych z zakresu instruktażu medycznego. Prowadzone przez dietetyka warsztaty kulinarne obejmowały zajęcia praktyczne oraz teoretyczne i wskazywały jak powinna wyglądać dieta po 60 roku życia. W ramach zajęć z kinezyterapii przeprowadzono praktyczny trening, podczas którego zastosowano profilaktykę gerontologiczną, wzmacniano i rozciągano poszczególne grupy mięśniowe. Przeprowadzany trening miał na celu poprawienie ruchomości stawów, koordynacji oraz równowagi ćwiczących. Realizowany projekt miał pomóc w stworzeniu środowiska mobilizującego seniorów do aktywności i zwiększenia wiary we własne siły i możliwości. Uczestnicy projektu zostali ukierunkowani na jak najdłuższą aktywność fizyczną i psychiczną.

## **6. Caritas Diecezji Kieleckiej**

Caritas Diecezji Kieleckiej zrealizował projekt pn. „Życie z demencją. Wsparcie rodzin z osobami chorymi na Alzheimera”, skierowany do opiekunów i kandydatów na opiekunów z terenu miasta Kielce oraz powiatów: kieleckiego, koneckiego, włoszczowskiego, jędrzejowskiego, pińczowskiego, buskiego i opatowskiego. W projekcie udział wzięło 60 osób. Zadanie realizowane było w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas oraz na wyjazdowych spotkaniach integracyjno-wspierających na terenie miasta Kielce oraz w odległości do około 20 km od Kielc. Głównym celem zadania było wspieranie rodzin żyjących z osobami cierpiącymi na chorobę Alzheimera oraz inne choroby otępienne. W ramach zadania odbyło się 5 grupowych spotkań edukacyjno-terapeutycznych oraz 3 wyjazdowe spotkania integracyjno-wspierające dla opiekunów. Ponadto zorganizowano indywidualne doradztwa dla opiekunów w postaci cotygodniowych dyżurów w wymiarze 4 godzin tygodniowo. Podczas corocznych obchodów Światowego Miesiąca Choroby Alzheimera zaprezentowano 1 edukacyjny moduł tematyczny. Uczestnicy projektu oprócz zdobycia wiedzy na temat opieki nad osobami z chorobą Alzheimera, nabyli umiejętności w zakresie psychologii radzenia sobie w sytuacji długotrwałej opieki nad osobą z demencją. Dodatkowo wspólne spotkania przyczyniły się do zintegrowania środowiska opiekunów osób cierpiących na chorobę Alzheimera i inne choroby otępienne.

## **7. Stowarzyszenie OSTROWER**

W ramach zadania publicznego Stowarzyszenie OSTROWER zrealizowało projekt pn. „Aktywni i zdrowi!” skierowany do różnych grup wiekowych. Grupą docelową projektu byli: uczniowie szkół, przedstawiciele lokalnych stowarzyszeń i klubów (np. klubów seniora, klubu aktywnych kobiet, drużyn harcerskich), a także inne zainteresowane osoby. W ramach realizacji zadania przeprowadzono 25 warsztatów oraz zajęć edukacyjnych na terenie 25

różnych gmin z terenu województwa świętokrzyskiego. W sumie przeszkolonych zostało 659 osób. Wieloaspektowe spotkania prowadzone były przez doświadczonych prelegentów. Każdy z uczestników otrzymał ulotki i materiały edukacyjne. Dzięki udziałowi w projekcie uczestnicy nabyli wiedzę z zakresu zdrowotnych nawyków żywieniowych, kaloryczności produktów, prawidłowych wzorców odżywiania oraz racjonalnego spożywania suplementów diety. Osoby nieprzestrzegające zasad zdrowego trybu życia dużo częściej narażone są na otyłość i nadwagę, co w konsekwencji prowadzić może do wystąpienia różnych powikłań. Poprzez uczestnictwo w projekcie beneficjenci mieli okazję pogłębić swoją wiedzę na temat korzyści płynących z różnych form aktywności fizycznej. Propagowano przede wszystkim zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, dostosowane do wieku odbiorców. Ponadto udzielano praktycznych wskazówek w zakresie doboru właściwej aktywności fizycznej i prawidłowego jej wykonania. Wszystkie działania miały na celu wykształcenie wśród uczestników prawidłowych, prozdrowotnych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej w warunkach naturalnych.

## **8. Polskie Towarzystwo Higieniczne**

Polskie Towarzystwo Higieniczne Oddział Kielecki zrealizowało projekt pn. Festiwal Piosenki o Zdrowiu: „Zdrowe nutki”. Projekt był skierowany do uczniów szkół podstawowych województwa świętokrzyskiego. W realizację zadania zaangażowane zostały: Wojewódzka oraz Powiatowe Stacje Sanitarно-Epidemiologiczne. Na scenie Wojewódzkiego Domu Kultury zaprezentowało się 11 zespołów ze szkół podstawowych, wyróżnionych podczas etapów powiatowych. Uczniowie wraz ze swoimi opiekunami przygotowali autorskie piosenki o tematyce prozdrowotnej w placówkach szkolnych. Do przygotowania występów wykorzystano zapożyczone podkłady muzyczne, na co zgodę wyraziło Stowarzyszenie Autorów ZAiKS. Projekt, ze względu na atrakcyjną formę, w niekonwencjonalny sposób umożliwił zainteresowanie uczniów i nauczycieli tematyką zdrowotną. Uczniowie wykazali się dużą kreatywnością, a przygotowane występy poruszały tematykę zdrowego odżywiania się oraz aktywności fizycznej.

Dzięki dużemu zaangażowaniu się uczestników, uczniowie mieli możliwość poszerzenia swojej wiedzy na temat jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat oraz jego pozytywnego wpływu na samopoczucie każdego z nas. Wszystkie występujące grupy zostały nagrodzone upominkami, co było dodatkową korzyścią dla uczestników. Oprócz zwycięzców nagrody otrzymały także dzieci, które w szczególny sposób wyróżniły się spośród uczestników. Wszystkie przygotowane przez uczniów występy mogą być wielokrotnie prezentowane przez szkoły w działaniach i imprezach o tematyce prozdrowotnej.

## **9. Fundacja „Studio TM”**



Fundacja „Studio TM” zrealizowała projekt pn. „Obłąd – dowiedz się więcej”. Był on skierowany do uczniów szkół średnich, powyżej 16 roku życia. Podstawowym celem zadania było zdobycie przez młodzież wiedzy na temat kształtowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, konfliktowych i stresogennych. Realizacja założeń projektu polegała na prezentacji spektaklu pt. „Obłąd” przygotowanego we współpracy z „Kieleckim Domem pod Fontanną” działającym w strukturach „Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego Województwa Świętokrzyskiego”. Przedstawienie zaprezentowano w sumie 12 razy – dla 1350 widzów. Spektakl został zrealizowany na podstawie utworu „Obłąd”, autorstwa Jerzego Krzysztonia – jednej z najbardziej intrygujących i tajemniczych powieści. Opowiada on o wrażliwości i braku odporności ludzi na zagrożenia płynące ze współczesnego świata i cienkiej granicy pomiędzy geniuszem a obłąkaniem. Bardzo atrakcyjna forma przekazu miała przyczynić się do skłonienia młodzieży oraz jej opiekunów do podjęcia tematu dotyczącego kondycji psychicznej młodych ludzi. Po każdorazowej prezentacji spektaklu przeprowadzane były spotkania z psychologiem, na których poruszano tematy związane z chorobami psychicznymi, depresją wśród młodych ludzi oraz zachowaniami autodestrukcyjnymi. Rozmawiano także o jednostkach żyjących w rodzinach z osobami chorymi lub zaburzonymi psychicznie, o psychoedukacji i rozwiązywaniu sytuacji trudnych w relacjach z osobą chorą. Dodatkowo, każdy z widzów otrzymał ulotkę informującą jak rozpoznać depresję lub chorobę psychiczną oraz gdzie można uzyskać pomoc i informacje na ten temat.

## **10. Fundacja „Studio TM”**

Fundacja „Studio TM” w ramach realizacji zadania publicznego zrealizowała projekt pn. „Uniwersytet Kreatywności czyli aktywna jesień życia dla każdego”. Był on skierowany do osób, uczęszczających na zajęcia Chęcińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i pochodzących z powiatów: kieleckiego i jędrzejowskiego. Projekt został zadedykowany osobom starszym, pragnącym się rozwijać i być nadal aktywnymi oraz chcącym poszerzać intelektualne i emocjonalne horyzonty, pragnącym wyjść z cienia i nie dającym spychać się na margines życia społecznego. W dzisiejszych świecie z panującym kultem młodości często nie zauważa się potrzeb osób starszych, więc projekt ten stanowił odpowiedź na ważny społeczny problem. Zamanifestowano potrzeby ludzi starszych oraz ich ogromną rolę w życiu społecznym, ich wartość i wkład w życie i funkcjonowanie całego społeczeństwa. W ramach realizacji projektu powstała grupa teatralna składająca się z osób starszych, która przygotowała dwa spektakle: etiudę teatralną pn. „Szmoncesy, cymesy czyli dobry żydowski humor – przy szabasowych świecach” oraz spektakl pt. „Legenda o zbójcu Madeju”. Łącznie przeprowadzono 60 godzin warsztatów i 10 godzin prób, w których udział wzięło 20 osób. Zajęcia prowadzone były przez specjalistów od techniki dramy i dramatyzmu z wykorzystaniem metody dramatyzmu, czyli rozwoju 10 aspektów osobowości: koncentracji,

mowy, wyobraźni, zmysłów, fizyczności, emocji, intelektu, wiary w siebie, energii życiowej i konsekwencji. Dzięki udziałowi w projekcie osoby starsze rozwinęły swoją emocjonalność i uaktywniły się w sferze społecznej; przede wszystkim zaś wyszły z cienia i zaistniały na forum publicznym. Trwałym rezultatem projektu jest powstanie Chęcińskiego Teatru Seniorów, mającego w planach dalszą działalność i przygotowywanie nowych inscenizacji.

### **11. Fundacja Wychowanie i Profilaktyka im. Jana Pawła II**

Fundacja Wychowanie i Profilaktyka im. Jana Pawła II zrealizowała projekt pn. „Archipelag Skarbów”. Był on skierowany do nastolatków w okresie dojrzewania oraz do ich rodziców i nauczycieli. Realizacja zadania odbywała się w szkołach podstawowych i średnich na terenie województwa świętokrzyskiego oraz w salach udostępnionych przez Domy Kultury, szkoły i urzędy. W ramach realizacji zadania odbyło się w sumie 8 spotkań z młodzieżą (1059 uczestników), 8 spotkań z rodzicami (325 uczestników) oraz 8 z nauczycielami (164 uczestników). Był to wieloaspektowy program profilaktyczny, mający na celu przeciwdziałanie całemu spektrum zachowań ryzykownych i problemowych występujących wśród młodzieży. Program dla młodzieży obejmował 10 godzin dydaktycznych i w każdej z dwóch części programu prowadzone były ćwiczenia aktywizujące, za które uczestnicy otrzymywali upominki. Każdy z uczniów otrzymał materiały dydaktyczne oraz kontakt do trenerów prowadzących zajęcia, na wypadek, gdyby kiedyś chcieli skorzystać z ich porad i pomocy. Projekt zakładał szerokie zajęcie się problemami dotyczącymi młodych ludzi m.in. poruszono tematykę przedwczesnej inicjacji seksualnej nastolatków i nasilających się przypadków myśli samobójczych wśród młodych dziewcząt. Spotkania dla rodziców trwały 1 godzinę dydaktyczną, a szkolenia dla kadry pedagogicznej 2 godziny dydaktyczne. Szkolenia dla opiekunów młodzieży miały na celu pomoc w dostosowaniu szkolnych programów wychowawczych i profilaktycznych do mentalności obecnego młodego pokolenia. Ponadto, nauczyciele będą kontynuować profilaktykę rozpoczętą podczas udziału w projekcie, na lekcjach wychowawczych i zajęciach z wychowania do życia w rodzinie. Podczas spotkań z rodzicami szczególny nacisk kładziono na aspekt umiejętności dobrej komunikacji, niezbędnej w wychowywaniu nastolatka. Dzięki udziałowi w projekcie młodzi ludzie dowiedzieli się jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, często spotykających ich w okresie dojrzewania, jakie zagrożenia niosą ze sobą używki, pornografia, przedwczesna inicjacja seksualna, myśli samobójcze czy wrogie relacje w grupie rówieśniczej.

### **12. Stowarzyszenie „NADZIEJA RODZINIE”**

W ramach zadania publicznego Stowarzyszenie „Nadzieja Rodzinie” w Kielcach zrealizowało projekt pn. „Pokolenie HIV Minus”, skierowany do kobiet będących w ciąży oraz ich partnerów seksualnych, kobiet planujących ciążę, młodych kobiet aktywnych seksualnie oraz lekarzy ginekologów. Celem działań realizowanych w ramach projektu było przekazanie

rzetelnej wiedzy na temat zakażeń wirusem HIV i późniejszych konsekwencji dla potomstwa. W ramach zadania działalność swoją kontynuował Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Kielcach przy ul. Karczówkowskiej 36, w którym w każdą środę pełniony był 3 godzinny dyżur dla kobiet w ciąży i ich partnerów. W ramach konsultacji informowano o drogach przenoszenia zakażenia wirusem HIV, profilaktyce wertykalnej HIV, możliwościach leczenia HIV jak i samej choroby AIDS. Dodatkowo edukacja ta została poszerzona o wykonanie bezpłatnego i anonimowego testu na obecność wirusa HIV. Również w ramach obchodów Europejskiego Tygodnia Testowania w kierunku HIV i Światowego Dnia AIDS zorganizowano dyżury, podczas których można było bezpłatnie, anonimowo i bez skierowania wykonać test w kierunku HIV. W ramach projektu zorganizowano również punkt informacyjno-konsultacyjno-diagnostyczny w Areszcie Śledczym w Kielcach, który został zaadresowany do mężczyzn w wieku 20-40 r.ż., którzy w niedługim czasie mieli opuścić areszt. Mając na uwadze różnorodność i wielość występowania zachowań ryzykownych wśród osób pozbawionych wolności, poświęcono czas na edukację ukierunkowaną na zminimalizowanie ryzyka narażenia na zakażenie HIV/HBV/HCV (np. poprzez tatuaże, kolczykowanie, zachowania seksualne). Ponadto osadzeni mieli możliwość wykonania testów w kierunku HIV. Uruchomiono również punkty informacyjno-edukacyjne w Przychodniach studenckich oraz przeprowadzono Streetworking na terenie miasteczek akademickich, gdzie edukacja połączona została z kolportażem ulotek. Projekt był również realizowany w centrum Interwencji Kryzysowej i w Domu Samotnej Matki. Każda z kobiet biorących udział w projekcie mogła odbyć indywidualną rozmowę na temat refleksji dotyczącej ich życia seksualnego oraz zachowań ryzykownych w kontekście zakażenia. Na każdym etapie realizacji projektu, uczestnicy otrzymywali ulotki i broszury promujące bezpieczne zachowania seksualne w kontekście zagrożeń zakażenia chorobami przenoszonymi drogami płciowymi.

### **13. Fundacja Świętokrzyskie Centrum Psychotraumatologii SENSUM**

Fundacja Świętokrzyskie Centrum Psychotraumatologii SENSUM zrealizowała projekt pn. „Dziecko w stresie. Pomoc psychologiczna w środowisku szkolnym”. Projekt obejmował upowszechnianie wiedzy z zakresu psychotraumatologii dzieci i młodzieży oraz nabycie praktycznych umiejętności w zakresie udzielania pomocy psychologicznej przez nauczycieli, wychowawców oraz innych członków personelu pedagogicznego szkół publicznych w województwie świętokrzyskim. W celu przekazania podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy psychologicznej w sytuacji kryzysowej w środowisku szkolnym, zorganizowano 4 jednodniowe warsztaty pn. „Pierwsza pomoc psychologiczna w środowisku szkolnym”, w których udział wzięło 53 uczestników – nauczycieli, wychowawców, pedagogów szkolnych. Dodatkowo zorganizowano 3 jednodniowe warsztaty pn. „Dziecko w stresie. Pomoc psychologiczna w środowisku szkolnym”, w których udział wzięło 45



uczestników należących do grupy docelowej projektu. Warsztaty miały na celu nabycie przez uczestników umiejętności rozpoznawania symptomów oraz sygnałów płynących od dzieci i nastolatków, których manifestacja winna uruchomić wdrożenie procedur pomocowych. Oprócz organizacji warsztatów, w ramach projektu opracowane i opublikowane zostały trzy broszury poruszające temat radzenia sobie przez dzieci i nastolatków z doświadczeniem żałoby. Ww. broszury zostały bezpłatnie rozpowszechnione w wersji elektronicznej, za pośrednictwem poczty elektronicznej do przedstawicieli szkół oraz do wszystkich publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych. Zostały one również udostępnione do pobrania na stronie internetowej Fundacji. Dzięki realizowanemu projektowi uczestnicy otrzymali stały dostęp do materiałów szkoleniowych oraz nawiązali profesjonalny kontakt z psychotraumatologiem.

#### **14. Świętokrzyski Klub AMAZONKI przy ŚCO w Kielcach**

Świętokrzyski Klub Amazonki przy ŚCO w Kielcach w ramach zadania publicznego, zrealizował projekt pn. „Integracyjne spotkanie podsumowujące rok 2019”. Realizowane zadanie wiązało się ze zorganizowaniem corocznego spotkania integracyjnego, na którym została podsumowana działalność Klubu zarówno w sferze umacniająco-duchowej jak i praktycznej. W spotkaniu wzięły udział Amazonki z terenu całego województwa świętokrzyskiego. Do udziału zaproszono także osoby reprezentujące władze samorządowe i wojewódzkie, przedstawiciele Świętokrzyskiego Centrum Onkologii oraz osoby i stowarzyszenia zaprzyjaźnione i współpracujące z Klubem. W spotkaniu uczestniczyło 150 osób. Zorganizowane spotkanie oprócz podsumowania całej działalności Klubu za 2019 rok, miało na celu podniesienie świadomości na temat chorób nowotworowych oraz na temat wszystkich kwestii związanych z procesem chorobowym. Na spotkaniu starano się zwrócić uwagę przedstawicieli władz na problemy osób niepełnosprawnych, seniorów i osób, które czują się wykluczone przez społeczeństwo. Problem ten dotyka zarówno osoby będące w trakcie leczenia onkologicznego, jak i te, które chcą wrócić do aktywności społeczno-zawodowej. Spotkanie przyczyniło się do nawiązania więzi pomiędzy osobami dotkniętymi chorobą, a osobami i podmiotami wspierającymi i udzielającymi pomocy chorym. Na spotkaniu podkreślono konieczność nawiązania współpracy w zakresie wdrażania programów profilaktyki chorób nowotworowych oraz związanych z podnoszeniem jakości życia osób dotkniętych chorobami nowotworowymi.

#### **15. Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty „GLADIATOR” im. prof. Tadeusza Koszarowskiego w Kielcach**

Oddział Świętokrzyski Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty „GLADIATOR” im. Prof. Tadeusza Koszarowskiego w Kielcach w ramach zadania publicznego zrealizowało projekt pn. „Wspieranie działań mających na celu przeciwdziałanie występowaniu lub

niwelowanie skutków chorób cywilizacyjnych wśród mieszkańców województwa świętokrzyskiego”. Grupą docelową projektu byli przede wszystkim mężczyźni powyżej 40 roku życia, którzy są najbardziej narażeni na występowanie chorób nowotworowych prostaty i układu moczowo-płciowego. Udział w projekcie brały także osoby towarzyszące zaproszone przez uczestników oraz przedstawiciele organizacji pacjenckich. Założeniem projektu było podniesienie świadomości mężczyzn w zakresie konieczności wykonywania badań profilaktycznych i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych. W ramach projektu zorganizowano spotkania edukacyjne oraz konsultacje medyczne (onkologiczne), dietetyczne i psychologiczne. Oprócz organizowanych spotkań, we wrześniu zorganizowano Wojewódzkie Sympozjum Naukowe z okazji „miesiąca urologii”, na którym przeprowadzono wykłady dotyczące m.in. diagnostyki i leczenia raka prostaty, raka pęcherza moczowego oraz nerki. Organizowane spotkania miały na celu upowszechnienie wiedzy związanej z występowaniem pierwszych objawów chorobowych oraz uświadomienie, że profilaktyka i wczesne zapobieganie jest najskuteczniejszą bronią w walce z chorobami nowotworowymi. Spotkania z dietetykiem przyczyniły się do nabycia przez uczestników spotkań wiedzy na temat zdrowej diety i zdrowego trybu życia, racjonalnej suplementacji wspomagającej dietę oraz wpływu prawidłowej diety na profilaktykę w walce z chorobami nowotworowymi. Projekt zakładał również przeprowadzenie spotkań grupowych i indywidualnych z psychologiem. Zwrócono uwagę na znaczenie pomocy psychologicznej osobom chorym w zakresie uaktywniania motywacji psychicznej do leczenia oraz wsparcia psychologicznego dla rodzin osób chorych onkologicznie. Uczestnicy każdego ze spotkań mogli wziąć udział w indywidualnej konsultacji medycznej oraz w razie potrzeby zostać skierowanym na badania profilaktyczne. W sumie we wszystkich spotkaniach oraz sympozjum udział wzięło ok. 207 osób. Na spotkaniach uczestnicy otrzymywali przygotowane materiały informacyjne m.in. bezpłatny biuletyn informacyjny oraz ulotki. Zrealizowany projekt przyczynił się do popularyzacji zdrowego i aktywnego starzenia się oraz do świadomej troski o własne zdrowie wśród osób w wieku produkcyjnym i seniorów.

## **16. Zagnańskie Stowarzyszenie Kreatywnych „SUKURS”**

Zagnańskie Stowarzyszenie Kreatywnych „SUKURS” zrealizowało w ramach zadania publicznego projekt pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Projekt miał na celu upowszechnianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania oraz profilaktyki zdrowej stopy. W celu przekazania wiedzy i podstawowych umiejętności dotyczących profilaktyki zdrowej stopy, odbyło się spotkanie z podologiem. Nieodzownym elementem ww. projektu były wykłady na temat zdrowia i zdrowego odżywiania, w których udział wzięło 21 uczestników. Podczas czterech 1,5 godzinnych wykładów prowadzonych na temat zdrowego odżywiania omówione zostały: zasady zdrowego odżywiania, w tym dla osób w starszym wieku,

profilaktyka cukrzycy, wskazania żywieniowe w prewencji chorób układu krążenia oraz zalecenia dietetyczne w chorobie dna moczanowa. Podczas realizacji projektu pn. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” przeprowadzono także 24 - 1,5 godzinne indywidualne spotkania - konsultacje z podologiem, w których udział wzięło 24 uczestników projektu. Konsultacje te miały na celu jak najszersze przedstawienie problemów związanych ze stopami. Przeprowadzono również 48 - 2 godzinnych usług związanych z higieną zdrowej stopy, które były skierowane do 24 uczestników projektu.

### **17. Stowarzyszenie „Dwa Przymierza”**

Stowarzyszenie „Dwa Przymierza” w ramach zadania publicznego zrealizowało projekt pn. „Wybierz zdrowie”. Był on skierowany do 117 uczniów świętokrzyskich szkół podstawowych jak szkół średnich. Młodzież zwiększyła swoją świadomość na temat zagrożeń wynikających z uzależnień i depresji. Podczas spotkań edukacyjnych przykładem dla młodzieży były osoby które same doświadczyły uzależnień i załamań psychicznych związanych z uzależnieniami. W ramach ww. zadania publicznego została zorganizowana konferencja, w której wzięło udział 100 osób. Podczas spotkania grupie młodych ludzi zostały przekazane informacje dotyczące zdrowia psychicznego a w szczególności depresji. Ważnym elementem warsztatów z racji obostrzeń spowodowanych pandemią COVID-19 było również przygotowanie i opracowanie nagrania z warsztatów profilaktycznych. Materiały edukacyjno - profilaktyczne zostały udostępnione w 10 szkołach średnich województwa świętokrzyskiego i przyczyniły się do zwiększenia świadomości młodzieży na temat zdrowia psychicznego oraz uzależnień.

### **18. Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe**

Stowarzyszenie Świętokrzyskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe zrealizowało zadanie publiczne pn. „Świętokrzyskie potrafi pomóc poszkodowanemu”, które zostało skierowane do uczniów ze 100 klas szkół podstawowych z terenu województwa świętokrzyskiego. W ramach zadania zrealizowano 200 godzin warsztatów z praktycznej nauki pierwszej pomocy. W przypadku 63 klas zajęcia odbyły się stacjonarnie, natomiast z powodu pandemii COVID-19 i wprowadzeniu obostrzeń związanych z epidemią, w 37 klasach zajęcia zostały przeprowadzone w formie online w systemie Microsoft Teams. Podczas zajęć stacjonarnych jak i online dzieci zostały zapoznane z sytuacjami jakimi są: zadławienia, oparzenia, omdlenia i zatrzymanie akcji serca oraz zostały im przypomniane zasady bezpiecznego wypoczynku na obszarach wodnych w sezonie letnim. Uczestnicy warsztatów zapoznali się z instruktażem pierwszej pomocy z wykorzystaniem nowoczesnego systemu QCPR. Podczas zajęć prowadzonych przez instruktora, dzieci zarówno w trybie stacjonarnym jak i on-line mogły wykonywać proste ćwiczenia np.: sprawdzenia przytomności, prawidłowego ułożenia rąk, ucisków z wykorzystaniem warunków domowych,

prawidłowej rozmowy z dyspozytorem pogotowia ratunkowego. Ogółem przeszkolono 2500 dzieci.

## **19. Stowarzyszenie „NADZIEJA RODZINIE”**

Stowarzyszenie „NADZIEJA RODZINIE” zrealizowało projekt pn. „Kobiece Pokolenie HIV Minus”. Projekt miał na celu rozpowszechnienie wiedzy na temat zakażeń wirusem HIV, promowanie badań w kierunku HIV wśród kobiet w ciąży oraz aktywnych seksualnie młodych ludzi. Działania skierowane były do kobiet w ciąży oraz ich partnerów seksualnych, kobiet planujących ciążę, młodych kobiet aktywnych seksualnie, przebywających na masowych imprezach i narażonych na sytuacje nieświadomego zażycia środków odurzających, jak również do kobiet odbywających karę pozbawienia wolności. W ramach projektu kontynuowano przede wszystkim działalność Punktu Konsultacyjno - Diagnostycznego w Kielcach przy ul. Karczówkowskiej 36. W punkcie pełnione były dyżury, w ramach których można było uzyskać wiedzę na temat dróg przenoszenia zakażenia HIV, profilaktyki wertykalnej HIV, możliwości leczenia HIV jak i samej choroby AIDS. Z oferty punktu skorzystało 157 pacjentów, w tym 27 kobiet w ciąży i 25 mężczyzn oraz wykonano 124 testy przesiewowe. Uruchomiono także działalność Punktu Konsultacyjno-Diagnostycznego „Kobiece pokolenie HIV Minus” w stacjonarnych placówkach leczenia uzależnień. Z zajęć edukacyjnych i konsultacji skorzystało w sumie ponad 80 osób. Prowadzona edukacja miała na celu zminimalizowanie ryzyka narażenia się na zakażenie kiłą, HIV, HBV, HCV. Kolejnym podejmowanym działaniem była realizacja autorskiego programu pn. „Chroń drinka, chroń siebie”, w ramach których przeprowadzono zajęcia dotyczące profilaktyki zachowań seksualnych wśród studentów. Program ten objął 244 studentów, którzy nabyli wiedzę na temat zakażeń przenoszonych drogą płciową.

## **20. Oddział Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty “GLADIATOR”**

Oddział Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty “GLADIATOR” zrealizowało zadanie, które miało na celu podniesienie świadomości mężczyzn jak i kobiet w zakresie konieczności wykonywania badań profilaktycznych i wczesnego wykrywania choroby nowotworowej prostaty oraz chorób układu moczowo-płciowego. Projekt dedykowany był w szczególności mężczyznom po 40 roku życia. Podczas realizacji zadania propagowano hasło: “Profilaktyka-podstawowa i najtańsza broń w walce z chorobami nowotworowymi”. W celu popularyzowania wiedzy zorganizowano miting psychologiczno-rekreacyjny pod hasłem “Żyję zdrowo, dlatego jestem zdrowy”. W mitingu udział wzięło 21 uczestników, przede wszystkim mężczyźni powyżej 40 roku życia, którzy otrzymali przepisy z dietami oraz zestawy ćwiczeń. W ramach realizowanego zadania zorganizowano

Międzyosiedlowe spotkanie edukacyjne z mieszkańcami Miasta Ostrowiec Świętokrzyski i Powiatu Ostrowieckiego. W przedsięwzięciu tym udział wzięło 17 uczestników, przede wszystkim mężczyźni powyżej 40 roku życia. Uczestnicy poszerzyli swoją wiedzę na temat zdrowego i aktywnego starzenia się. Zorganizowano również spotkanie integracyjne.