

Biuletyn

KWARTALNIK

No. 72
wrzesień 2025 r.



Stowarzyszenie
Zdrowych Miast Polskich



SPIS TREŚCI

str. 4 **Zaproszenie na 34. Konferencję
Zdrowych Miast Polskich w Kaliszu**

str. 5-9 Bursa 2025
**Odporne i zdrowe miasta: Tworzenie
zrównoważonej przyszłości miast dla
wszystkich**

str. 10-11 Elbląg
III edycja Elbląskich Dni Zdrowia

str. 12-14 Kraków
Uczniowie zmieniają cukrzycę

str. 14-16 Białystok
**Siła, która rodzi się z doświadczenia
– Stowarzyszenie Eurydyki**

str. 17-19 Wrocław
Certyfikaty zdrowego żywienia

SPIS TREŚCI

str. 20-22 Rzeszów
**Akcja profilaktyczna „Zdrowie
w Twoich Rękach - Profilaktyka dla
Mieszkańców”**

str. 22-25 Toruń
**Miasto zaangażowane w zdrowie
mieszkańców**

str. 26-28 Warszawa
**Inwestycja w zdrowie to inwestycja
w przyszłość!**

str. 28-30 Jaworzno
Źródło energii i dobrej przyszłości

str. 30-34 Śrem
**Informacja z działań realizowanych
w zakresie zdrowia i profilaktyki
zdrowotnej**

str. 35-36 **Lista koordynatorów**



Prezydent Miasta Kalisza



Uniwersytet Kaliski
im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego

Kalisz, 13 czerwca 2025 r.

34. Krajowa Konferencja Zdrowych Miast Polskich
„Współczesne uzależnienia – wyzwania przyszłości”
Kalisz, 17-19 września 2025 r.

Szanowni Państwo,

lokalne samorządy, dostrzegając znaczenie szeroko rozumianej problematyki zdrowia oraz troski o środowisko, zainicjowały stworzenie platformy współpracy i wymiany doświadczeń wokół tych niezmiennie istotnych zagadnień. W ten sposób, ponad 30 lat temu, powstało Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich, dla którego Kalisz jest jednym z miast założycielskich.

Jako Prezydent Miasta Kalisza jestem z tego dumny, a zarazem czuję się zobowiązany do nieustawiania w poszukiwaniu odpowiedzi na aktualne i ciągle zmieniające się wyzwania w tym obszarze.

Coroczne Konferencje Zdrowych Miast Polskich dają możliwość podzielenia się dobrymi praktykami, wymiany doświadczeń i wspólnych tematycznych rozmów. Zapraszam Państwa po czternastu latach ponownie do Kalisza, by 17-19 września 2025 r., podczas już 34. Krajowej Konferencji, wspólnie znaleźć drogę do dalszych prozdrowotnych działań na rzecz naszych mieszkańców. Jako temat przewodni naszego jesiennego spotkania proponuję zagadnienie „Współczesne uzależnienia – wyzwania przyszłości”.

Mam nadzieję, że czas spędzony w Kaliszu pozwoli Państwu również na poznanie bogatej historii naszego Miasta, jego zabytków i tradycji.

Do zobaczenia!

PREZYDENT
MIASTA KALISZA
Krystian Kinastowski

Urząd Miasta Kalisza
Główny Rynek 20
62-800 Kalisz

T: +48 62 765 43 01
Fax: +48 62 764 20 32
E: prezydent@um.kalisz.pl
www.kalisz.pl



BURSA 2025

Odporne i zdrowe miasta: Tworzenie zrównoważonej przyszłości miast dla wszystkich

Zdrowe Miasta są epicentrum innowacji i możliwości. Stoją w obliczu zmieniającego się środowiska i wielu wyzwań, od zmiany klimatu po kryzysy w dziedzinie zdrowia publicznego. Sprawia to, że odporność i gotowość na działanie w tych obszarach są ważniejsze niż kiedykolwiek. Odporność miejska koncentruje się na przygotowaniu się miast do adaptacji, rozwoju i prosperowania pomimo przewlekłych stresów i niedogodności, w tym finansowych. Wiąże się to ze zdolnością do wytrzymywania pojawiających się zakłóceń przy jednoczesnym zachowaniu podstawowych funkcji i dostosowywaniu się do pojawiających się wyzwań.

Europejska Sieć Zdrowych Miast WHO została uruchomiona w 1988 r. jako inicjatywa polityczna, przekrojowa i międzysektorowa, która ma być realizowana w ramach bezpośredniej współpracy z miastami. Składa się z 88 flagowych zdrowych miast WHO i ponad 20 krajowych sieci zdrowych miast, które łącznie zrzeszają ponad 1900 miast i gmin. Kluczowym mechanizmem strategicznym Europejskiej Sieci Zdrowych Miast jest doroczne

Zdrowe Miasta są epicentrum innowacji i możliwości. Stoją w obliczu zmieniającego się środowiska i wielu wyzwań, od zmiany klimatu po kryzysy w dziedzinie zdrowia publicznego. Sprawia to, że odporność i gotowość na działanie w tych obszarach są ważniejsze niż kiedykolwiek. Odporność miejska koncentruje się na przygotowaniu się miast do adaptacji, rozwoju i prosperowania pomimo przewlekłych stresów i niedogodności, w tym finansowych. Wiąże się to ze zdolnością do wytrzymywania pojawiających się zakłóceń przy jednoczesnym zachowaniu podstawowych funkcji i dostosowywaniu się do pojawiających się wyzwań.

Europejska Sieć Zdrowych Miast WHO została uruchomiona w 1988 r. jako inicjatywa polityczna, przekrojowa i międzysektorowa, która ma być realizowana w ramach bezpośredniej współpracy z miastami. Składa się z 88 flagowych zdrowych miast WHO i ponad 20 krajowych sieci zdrowych miast, które łącznie zrzeszają ponad 1900 miast i gmin. Kluczowym mechanizmem strategicznym Europejskiej Sieci Zdrowych Miast jest roczne spotkanie biznesowe i konferencja techniczna na rzecz zdrowych miast. Spotkania te gromadzą zarówno przedstawicieli politycznych, jak i techniczne punkty kontaktowe (koordynatorów) z miast flagowych WHO i sieci krajowych.

Konferencja odbyła się pod hasłem „Odporne i zdrowe miasta: Tworzenie zrównoważonej przyszłości miast dla wszystkich”. Wydarzenie to stanowiło ważny kamień milowy na drodze do przejścia z fazy VII do fazy VIII Europejskiej Sieci Zdrowych Miast WHO. Był to czas na refleksję nad naszymi wspólnymi postępami, podzielenie się najlepszymi praktykami i wyznaczenie wizji oraz trendów na przyszłość.

W konferencji, jako reprezentanci Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich, uczestniczyły miasta: Kraków, Łódź i Wrocław. Promowały one realizowane działania w ramach idei zdrowych miast i uczestniczyły w prezentacji dobrych praktyk.

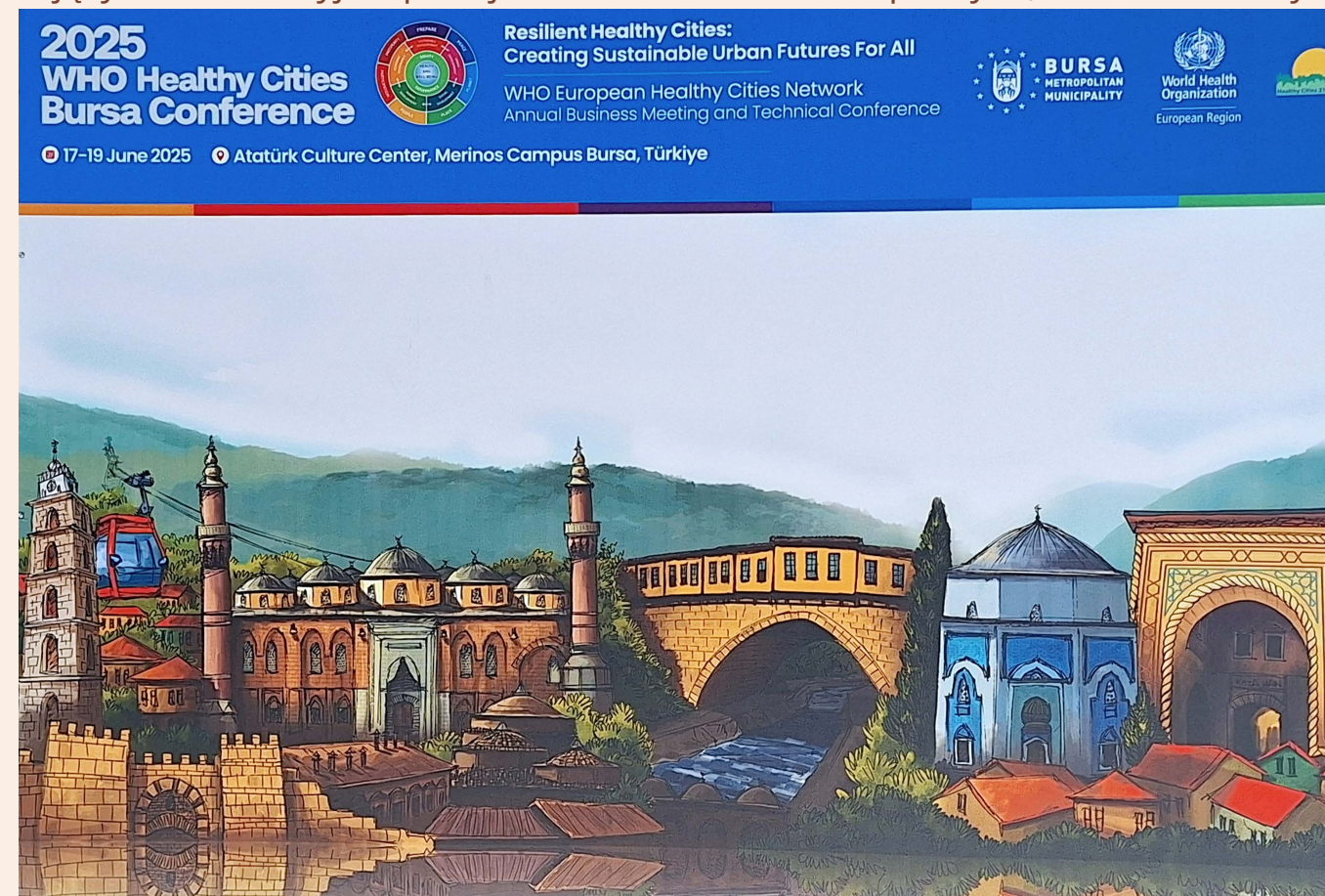
Spotkanie w Bursie ma wpłynąć na znaczącą transformację w miarę przechodzenia Sieci z fazy VII do fazy VIII, odzwierciedlającej poczynione postępy i wyznaczającej kierunek przyszłych priorytetów. Tematy tegorocznej konferencji opierały się na założeniach Konsensu Kopenhaskiego Burmistrzów z 2018 r., programie „One Health - Jedno zdrowie”, a także tematach podejmowanych na Europejskim Regionalnym Forum Wysokiego Szczebla ds. Zdrowia w Gospodarce Dobrobytu.

W trakcie konferencji poruszono następujące obszary tematyczne:

- **dobrobyt** - kwitnące miasta, kwitnąca przyszłość - gospodarka dobrobytu w działaniu;
- **planeta** - miasta gotowe na zmiany klimatu - Jedno zdrowie dla zrównoważonego jutra;

- **partycypacja** - miasta przez nas, dla nas - współtworzenie miejskiej przyszłości;
- **ludzie** - nie pozostawiać nikogo w tyle, promowanie równości w opiece zdrowotnej w miastach;
- **miejsce** - projektowanie zdrowych i dostępnych przestrzeni;
- **pokój** - wspieranie bezpiecznych i integracyjnych miast dla wszystkich.

Doroczna konferencja techniczna „Zdrowe miasta” w 2025 r. zebrała badaczy, kluczowych decydentów i specjalistów ds. zdrowia miejskiego prezentujących innowacyjne podejścia do budowania odpornych, zrównoważonych



i integracyjnych miast. Konferencja posłużyła jako platforma wymiany wiedzy, dzielenia się najlepszymi praktykami i dyskusji strategicznych, zgodnie z fazą VII Europejskiej Sieci Zdrowych Miast WHO i jej sześcioma szczegółowymi obszarami. Istotną kwestią był nacisk na edukację zdrowotną, realizację kampanii społecznych i rozwijanie indywidualnej odpowiedzialności za zdrowie, budowanie od najmłodszych pokoleń. Spotkanie odbyło się w formie konferencji stacjonarnej i było koordynowane przez Sekretariat ds. Zdrowych Miast w Wydziale ds. Chorób Zakaźnych, Środowiska i Zdrowia WHO Europe.

Ponadto „Zdrowe Miasta” będą uczestniczyć w opracowywaniu nowej europejskiej strategii WHO na rzecz starzenia się społeczeństwa (2026–2030). Przedstawiciele WHO w naj-

blższym czasie podzieli się swoimi spostrzeżeniami, określi kluczowe filary strategiczne i pomogą kształtować działania na rzecz zdrowszego starzenia się w miastach w całym regionie na podstawie dyskusji podejmowanych w ramach różnych konferencji.

W trakcie spotkania przedstawiono założenia do fazy VIII Europejskiej Sieci Zdrowych Miast WHO na lata 2026-2030.

Przyjęto, iż Faza VIII stanowić będzie kluczową okazję do:

- przyspieszenia postępów w realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju związanych ze zdrowiem w końcowej fazie Agendy 2030 przyjętej przez ONZ w 2015 roku;
- dostosowywania się do strategii globalnych i regionalnych, w tym 14. Ogólnego Programu Prac WHO (GPW14) i Drugiego Europejskiego Programu Prac (EPW2) oraz do Zjednoczonego Działania na rzecz Lepszego Zdrowia;
- sprostania pojawiającym się wyzwaniom zdrowotnym poprzez wzmocnioną współpracę, innowacje i zrównoważony rozwój w miastach.

Zaproponowane w trakcie konferencji tematy fazy VIII to:

Temat 1: Inwestowanie w ludzi, którzy tworzą miasta.

8

Zdrowe miasto daje dobry przykład, koncentrując się na swoich mieszkańcach i stawiając na pierwszym miejscu ich dobrostan i jakość życia poprzez działania promujące równość.

Temat 2: Projektowanie przestrzeni miejskich, które poprawiają zdrowie i dobre samopoczucie.

Zdrowe miasto daje przykład, kształtując swoje środowisko społeczne, fizyczne i kulturowe tak, aby było integracyjne, zrównoważone i wspierające zdrowie i dobre samopoczucie wszystkich.

Temat 3: Promowanie większego współudziału i partnerstwa na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia.

Zdrowe miasto daje przykład, zapewniając, że wszystkie jednostki i społeczności mogą w znaczący sposób uczestniczyć w decyzjach, które dotyczą ich oraz miejsc, w których mieszkają, pracują i się bawią. Obejmuje to wspieranie zróżnicowanych i inkluzyjnych form uczestnictwa, które odzwierciedlają różne głosy i doświadczenia, jednocześnie budując partnerstwa, które wzmacniają wspólne działania na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia.

Temat 4: Rozwój pomyślności społeczności poprzez gospodarkę dobrobytu.

Zdrowe miasto daje przykład, promując gospodarkę, która służy dobrobytowi ludzi, a nie tylko wzrostowi finansowemu.

Temat 5: Promowanie pokoju i bezpieczeństwa poprzez inkluzyjne społeczności.

Zdrowe miasto uznaje, że wspieranie pokoju i bezpieczeństwa to ciągły proces, budowany poprzez inkluzyjną politykę, silne więzi społeczne oraz działania, które promują bezpieczeństwo, zaufanie i odporność społeczeństwa.

Temat 6: Ochrona planety przed degradacją poprzez zrównoważoną konsumpcję i produkcję.

Zdrowe miasto daje przykład, stawiając ochronę środowiska w centrum wszystkich swoich polityk i działań, uznając wzajemne powiązania między zdrowiem ludzi, zwierząt i środowiska poprzez podejście „Jedno Zdrowie”.

Temat 7: Budowa odpornych miast, poprzez skuteczne przygotowanie się do zapobiegania i reagowania na kryzysy zdrowotne i sytuacje nadzwyczajne.

Zdrowe miasto daje przykład, będąc przewidującym, budując odporność, aby skutecznie przygotowywać się, zapobiegać i reagować na wszelkiego rodzaju kryzysy i sytuacje nadzwyczajne uznając, że wszystkie sytuacje nadzwyczajne mają znaczący wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie.





ELBLĄG

III edycja Elbląskich Dni Zdrowia

W dniach 30-31 maja 2025 r. podczas akcji pod hasłem „Elbląskie Drogi Oddechowe” skupiono się na diagnostyce górnych dróg oddechowych. Uczestnicy mogli wykonać bezpłatne badania spirometryczne, a także wysłuchać prelekcji na temat wpływu czystego powietrza na zdrowie i o szkodliwości palenia. W programie przewidziano także pokazy pierwszej pomocy i inne badania profilaktyczne, w tym diagnostykę górnych dróg oddechowych/przerost migdałka, badanie słuchu w wyciszonym autobusie, oraz pomiary glukozy, cholesterolu, ciśnienia, kwasu moczowego, trójglicerydów, wagi, BMI i tkanki tłuszczowej.

Nie zabrakło również wydarzeń kulturalnych. W Ratuszu Staromiejskim odbył się wyjątkowy koncert arii operowych „Głos - obraz duszy”. Pozwolił nie tylko cieszyć się pięknem muzyki, ale też zgłębić fenomen ludzkiego głosu. O jego tajnikach opowiedzieli prof. dr hab. Zdzisław Madej i dr hab. Hanna Zajączkiewicz. Ponadto w progra-



mie przewidziano atrakcje dla dzieci i młodzieży. Na terenie Akademii Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych odbył się festyn dla dzieci „Żyj zdrowo i kolorowo”. Zorganizowano również warsztaty „Las w słoiku”, ekotorby i ekokolorowanki. Wydarzenie było także okazją do propagowania idei transplantologii i aplikacji „E-PRZESZCZEP”.



Podczas Dni Elbląga odbywających się w dniach 27-29 czerwca utworzono na Starówce strefę zdrowia. Wydarzenie zorganizowano we współpracy z elbląskimi szpitalami, Sanepidem, Nu-Medem, PCK i Amazonkami. W tym roku można było wykonać badania w mobilnych przychodniach, m.in. w dermobusie (kontrola znamion), dermabusie (badania pod kątem łuszczycy i AZS) oraz zbadać słuch. W 3 namiotach profilaktycznych każdy chętny mógł zmierzyć ciśnienie, zbadać poziom glukozy, cholesterolu, trójglicerydów i BMI wraz ze składem masy ciała. Prowadzono również naukę pierwszej pomocy przedmedycznej oraz naukę samobadania piersi. Chętni mogli też zagrać w piłkę w alko- i narko-goglach. Dla dzieci przewidziano konkursy z nagrodami.

Elbląskie Dni Zdrowia cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem wśród mieszkańców, a program z roku na rok się rozwija i jest poszerzany o kolejne akcje.





KRAKÓW

Uczniowie zmieniają cukrzycę

Ostatni czas to szereg aktywności podsumowujących realizację pierwszego etapu programu edukacyjnego „Uczniowie zmieniają cukrzycę”. Program swym zasięgiem objął już ponad 12 tysięcy uczniów warszawskich i krakowskich szkół podstawowych. W ramach działań rozdano ponad 15 tysięcy broszur, zorganizowano ponad 1000 godzin na warsztatach. Przedstawiciele miast byli obecni zarówno w szkołach, jak i na konferencjach, spotkaniach podsumowujących oraz dziecięcych oddziałach szpitalnych.

Zaangażowanie dzieci, a także całej kadry szkolnej pokazuje, jak ważne są działania wspierające zdrowie i dobrostan najmłodszych. Głęboko wierzymy, że profilaktyka oparta na współpracy, może przynieść długofalowe korzyści zdrowotne nie tylko najmłodszym, ale również całemu społeczeństwu.

Kalendarium wydarzeń programu Miasta dla zdrowia:

5 czerwca, Warszawa

WCIES (Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń)

Spotkanie podsumowujące realizację programu „Uczniowie zmieniają cukrzycę” w Warszawie

Projekt Uczniowie zmieniają cukrzycę to wartościowa inicjatywa, która w ciekawy i angażujący sposób uzupełnia szkolną wiedzę i umiejętności uczniów. Jako Urząd m.st. Warszawy wspieramy działania, które pomagają dzieciom, lepiej rozumieć siebie i otaczający je świat, także w wymiarze codziennych wyborów i stylu życia. Program pozwolił wzmocnić kompetencje uczniów i rolę szkoły, jako miejsca edukacji odpowiadającej na realne potrzeby młodych ludzi - mówi zastępczyni Prezydenta miasta stołecznego Warszawy Renata Kaznowska.

30 maja, Kraków

Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie

Spotkanie podsumowujące realizację programu „Uczniowie zmieniają cukrzycę” w Krakowie

W spotkaniu wzięła udział zastępczyni Prezydenta Krakowa Maria Kłaman, Dyrekcja Wydziału Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, przedstawiciele Wydziału Edukacji, przedstawiciele Zespołu Doradczego Rodziców przy UMK oraz przedstawiciele wszystkich szkół krakowskich, w których gościł program „Uczniowie zmieniają cukrzycę”. Wydarzenie zostało zorganizowane wraz z partnerem programu, którym jest Miasto Kraków.

Cieszę się, że krakowscy uczniowie mogli uczestniczyć w tym projekcie, gdyż odpowiednia profilaktyka prowadzona przez doświadczonych edukatorów zdrowotnych z pewnością wzmocni dobre nawyki wśród młodych ludzi nie tylko w krótkiej perspektywie, ale również w dłuższej. Mam nadzieję, że to będą zmiany związane ze zdrowszym odżywianiem i codzienną aktywnością fizyczną, które pomogą zapobiegać nie tylko cukrzycy czy otyłości, ale także innym chorobom cywilizacyjnym - mówi zastępczyni Prezydenta Krakowa Maria Kłaman.

22 maja, Urząd Miasta Krakowa

W spotkaniu z dyrektorami szkół i krakowskich placówek oświatowych, zostało zaprezentowane podsumowanie pilotażu programu edukacyjnego „Uczniowie zmieniają cukrzycę”. W spotkaniu uczestniczyła m.in. zastępczyni Prezydenta Krakowa Maria Kłaman, a także przedstawicielki Rady Naukowej programu Miasta dla zdrowia: prof. Iwona Kowalska-Bobko oraz dr Monika Zamarlik.

21 maja, Łódź

W ramach spotkania Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich, gromadzącego ponad 40 przedstawicieli samorządów, odbył się panel, dotyczący prewencji chorób cywilizacyjnych wśród najmłodszych mieszkańców miast. W panelu udział wzięły dr Monika Zamarlik, przedstawicielka Rady Naukowej programu Miasta dla zdrowia, oraz Anna Marszałek, reprezentująca organizatora programu.

20 maja, Warszawa

Sejm RP

Stop epidemii otyłości w Polsce – odgórne przywództwo i oddolna mobilizacja wsparcia

W sesji Zagwarantować dzieciom prawo do rozwoju w zdrowiu podczas drugiej edycji ogólnopolskiej konferencji dialogu międzysektorowego Stop epidemii otyłości w Polsce – odgórne przywództwo i oddolna mobilizacja wsparcia, zostały przedstawione założenia programu „Uczniowie zmieniają cukrzycę”, jako przykład dobrych praktyk oraz współpracy. Konferencja została zorganizowana pod patronatem honorowym wicemarszałek Sejmu RP Moniki Wielichowskiej.



BIAŁYSTOK

Siła, która rodzi się z doświadczenia – Stowarzyszenie Eurydyki

Był czas, kiedy każda z nich żyła własnym życiem. Miały plany, marzenia, codzienne sprawy. Nie znały się i być może nigdy nie spotkałyby się na wspólnej drodze. Aż do dnia, kiedy los postawił przed nimi najtrudniejsze wyzwanie – diagnozę nowotworu. Strach, niepewność, samotność – to czuły w pierwszych chwilach. Wtedy okazało się, że jest przestrzeń, gdzie nie będą same – Stowarzyszenie Eurydyki w Białymstoku, które od ponad dekady nie tylko wspiera, ale również daje kobietom siłę do walki o siebie, swoje zdrowie i nowe życie.



Stowarzyszenie powstało z potrzeby serca dla chorujących kobiet. To wspólnota licząca już ponad pół tysiąca osób. To nie jest zwykła organizacja. To kobiety, które same przeszły przez leczenie onkologiczne albo towarzyszyły bliskim w tej drodze. Wiedzą, jak trudno wrócić do codzienności, gdy ciało i dusza są poranione, a poczucie własnej wartości i nadzieja ulatują z każdą kolejną chemią, kolejnym zabiegiem. Wiedzą, że czasem największym cudem jest po prostu żyć i się nie poddać.

W „Eurydykach” każda historia jest ważna. To tu kobiety dzielą się swoimi lękami, radościami, a nawet milczeniem. Przy ognisku, podczas wspólnego wyjścia do kina czy na zajęciach rehabilitacyjnych, rodzi się coś więcej niż wsparcie – silne więzi, koleżeństwo, przyjaźń. Każda z członkiń uczy się na nowo ufać swojemu ciału, odzyskuje sprawność i radość z ruchu. Wspólne



pływanie, śmiech podczas stretchingu, wzruszenie po dobiegnięciu do mety. To nie tylko rehabilitacja, to nieustająca chęć do życia.

„Eurydyki” to także praktyczna pomoc: towarzyszenie w trakcie chemioterapii, wsparcie w codziennych sprawach, grupy wsparcia, warsztaty psychologiczne i dietetyczne, a nawet profesjonalne sesje zdjęciowa, żeby zobaczyć siebie na nowo – piękną i silną. Koordynatorki, wolontariuszki, przyjaciółki, siostry – razem organizują warsztaty, akcje społeczne, promują profilaktykę i edukują, bo wiedzą, że każda rozmowa, każda chwila, może uratować czyjeś życie. Organizacja nie ma własnego biura, a mimo to potrafi realizować projekty, docierając do setek kobiet w całym województwie podlaskim. Każda z koordynatorek, mimo posiadania własnych rodzin i pracy zawodowej, znajduje czas, żeby być dla innych, bo wie, jakie to ważne.



Od dziesięciu lat Stowarzyszenie Eurydyki w Białymstoku jest przy kobietach w najtrudniejszych chwilach, żeby dawać nadzieję, oswoić strach i pokazać, że nawet w obliczu choroby można odnaleźć siłę oraz radość życia. Czasem to, co wydaje się końcem, jest w rzeczywistości początkiem czegoś pięknego.

Za swoje działania w 2025 roku „Eurydyki” zostały nominowane do prestiżowej nagrody „Podlaska Marka 2024” w kategorii „Marka Bez Barier” i zajęły II miejsce w głosowaniu internautów w kategorii „Marka Konsumenta”.

Od 2019 roku Stowarzyszenie Eurydyki jest członkiem Europejskiej Sieci Grup Wspierających Osoby z Nowotworami Ginekologicznymi (ESGO ENGAGe). Od 2025 roku reprezentantka Stowarzyszenia weszła w skład grupy wykonawczej ENGAGe. Od 2025 roku Stowarzyszenie Eurydyki jest również członkiem Koalicji OnkoZdrowieKobiet. Koalicja planuje działania edukacyjne na temat profilaktyki i leczenia nowotworów, wsparcie pacjentek i ich rodzin w zrozumieniu procesu leczenia oraz budowanie motywacji do aktywnego udziału w terapii i rehabilitacji. Ważnym celem jest też zwiększenie wpływu organizacji pacjentkach na kształtowanie systemu opieki zdrowotnej i doprowadzenie do wdrożenia nowoczesnych standardów leczenia.



WROCLAW

Certyfikaty zdrowego żywienia

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia od 2014 r. realizuje program, w ramach którego odbywa się certyfikacja w zakresie zdrowego i racjonalnego żywienia stołówek w żłobkach, przedszkolach i szkołach. Specjalista ds. żywienia współpracuje z dyrektorami, intendentami, kucharzami i firmami cateringowymi w zakresie zmiany żywienia w stołówkach.

Kryteria certyfikacyjne obejmują m.in.:

- przygotowanie posiłków zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia;
- stosowanie rekomendowanych technik kulinarnych;
- korzystanie z produktów spożywczych wysokiej jakości;
- uwzględnianie w jadłospisach sezonowości warzyw i owoców;
- prowadzenie działań edukacyjnych;
- stosowanie produktów i dodatków do żywności wskazanych w diecie dzieci;
- ograniczanie marnowania żywności.



Placówki, które zgłoszą się do projektu, wprowadzają zalecenia i przechodzą proces certyfikacyjny. Po pozytywnym rozpatrzeniu procesu otrzymują certyfikat na 2 lata, a w przypadku firm cateringowych na okres trwania umowy. W tym czasie w placówkach prowadzone są wizytacje weryfikujące spełnianie kryteriów certyfikacyjnych. Żłobki, przedszkola i szkoły, które utrzymają certyfikat przez okres 2 lat, mogą ubiegać się o jego przedłużenie przystępując do procesu recertyfikacji. Po pozytywnym wyniku wizyty specjalisty ds. żywienia w placówce, certyfikat zostaje przedłużony na kolejne 2 lata.

W związku z dużym zaangażowaniem w projekt żłobków, przedszkoli i szkół, w 2019 roku wprowadzony został „Złoty certyfikat zdrowego i racjonalnego żywienia” dla placówek, które od wielu lat posiadają certyfikat dla stołówki, wyróżniając się najwyższą jakością w zakresie dbałości o przebieg procesu żywienia oraz stosowanych produktów i doskonałą współpracą ca-

łego zespołu. Nagroda w postaci „Złotego certyfikatu” przyznawana jest na okres 5 lat.

Corocznie organizowane są uroczyste wręczenia pierwszorazowych i złotych certyfikatów. Wyróżnione placówki otrzymują pamiątkowe tabliczki i zestawy materiałów, takich jak: plany edukacyjne, podkładki pod talerze, plakaty, wobler, gry edukacyjne, sprzęt kuchenny i inne.

Kolejnym etapem podnoszenia jakości pracy stołówek jest realizowany od 2023 r. pilotaż „Zielonego certyfikatu” z zakresu niemarnowania żywności i działań proekologicznych we wrocławskich szkołach podstawowych posiadających własną kuchnię.



Kryteria certyfikacyjne obejmują m.in.:

- organizację systemu zamawiania i odwoływania posiłków;
- monitorowanie marnowania posiłków;
- wprowadzanie do obiadów dodatków w opakowaniach jednostkowych;
- dostosowanie wielkości i składu porcji indywidualnie do ucznia;
- organizację przestrzeni do spożywania posiłków;
- organizację kampanii edukacyjnych;
- wprowadzanie produktów ekologicznych i lokalnych.

Procesy certyfikacji są działaniem stałym i wieloletnim.

Aktualne Certyfikaty zdrowego i racjonalnego żywienia posiada 158 placówek, w tym 19 żłobków, 84 przedszkola, 48 szkół podstawowych oraz 8 szkół ponadpodstawowych i zespołów szkół. Złote certyfikaty zdrowego i racjonalnego żywienia zostały przyznane 62 wrocławskim placówkom opiekuńczym i edukacyjnym. Certyfikaty z zakresu niemarnowania żywności i działań proekologicznych „Zielony certyfikat” posiada 7 szkół.

Przez 10 lat realizacji programu certyfikacji odbyło się:

- ponad 1400 konsultacji indywidualnych ze specjalistą do spraw żywienia we wrocławskich placówkach opiekuńczych i edukacyjnych;
- 700 procesów recertyfikacji w zakresie zdrowego żywienia;
- 15 uroczystości wręczenia certyfikatów.





RZESZÓW

20

Akcja profilaktyczna „Zdrowie w Twoich Rękach - Profilaktyka dla Mieszkańców”

Urząd Miasta Rzeszowa - Wydział Polityki Społecznej zorganizował w dniach 23-25 maja 2025 r. akcję profilaktyczną z zakresu zdrowia, kierowaną do mieszkańców Miasta, pod nazwą „Zdrowie w Twoich Rękach - Profilaktyka dla Mieszkańców”.

Senat Rzeczypospolitej Polskiej w uznaniu roli edukacji zdrowotnej oraz działań profilaktycznych w utrzymaniu dobrostanu fizycznego i psychicznego społeczeństwa ustanowił 2025 rok „Rokiem Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki”. Urząd Miasta Rzeszowa realizując zadania z zakresu promocji i ochrony zdrowia, postanowił zwrócić uwagę mieszkańców na wagę działań profilaktycznych.

To właśnie profilaktyka zdrowotna i promocja zdrowia stanowią niezwykle ważny element polityki zdrowotnej i społecznej samorządów lokalnych. Instrumenty te obejmują wiele działań, które sprzyjają zapobieganiu chorobom, ich wczesnemu wykryciu oraz leczeniu.

Kilka faktów o profilaktyce:

- pozwala wykryć choroby we wczesnym stadium, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie;
- wiele poważnych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca czy choroby serca, daje objawy dopiero w zaawansowanym stadium, dlatego tak ważna jest ich dodatkowa kontrola;
- regularne badania i zdrowy tryb życia zmniejszają też koszty leczenia i liczbę hospitalizacji;
- Narodowy Fundusz Zdrowia jednoznacznie wskazuje, że profilaktyka jest kluczowym elementem efektywnego systemu opieki zdrowotnej;
- inwestowanie w zapobieganie chorobom przynosi wymierne korzyści zarówno dla pacjentów, jak i dla całego społeczeństwa;
- poprawia jakość i długość życia;
- osoby dbające o zdrowie żyją dłużej i cieszą się lepszym samopoczuciem na co dzień;
- wraz z edukacją zdrowotną pomagają budować świadome społeczeństwo;
- wiedza o zagrożeniach zdrowotnych zwiększa odpowiedzialność za własne zdrowie;
- wspiera system ochrony zdrowia poprzez zmniejszenie liczby chorych;
- zmniejsza liczbę powikłań i zaostrzeń chorób przewlekłych, co przekłada się na mniejsze obciążenie szpitali i poradni specjalistycznych. Dzięki temu zasoby systemu mogą być lepiej wykorzystane, a kolejki do specjalistów skrócone.

Głównym założeniem akcji była edukacja, promocja zdrowia i utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Rzeszowa. W ramach akcji „Zdrowie w Twoich rękach - Profilaktyka dla Mieszkańców” zorganizowano namioty profilaktyczne i stoiska promocyjne, w ramach których prowadzona była edukacja zdrowotna, bezpłatne porady, konsultacje i badania.



21

W ciągu 3 dni mieszkańcy Miasta Rzeszowa wykonali następujące bezpłatne badania:

- spirometria - 135;
- analiza składu ciała - 100;
- pomiar ciśnienia - 211;
- badanie wzroku - 137;
- BMI - 18;
- badanie poziomu cukru - 605;
- wykrywanie osteoporozy - 195;
- diagnostyka wad postawy i stóp - 24;
- nauka udzielania pierwszej pomocy - 180;
- konsultacje, instruktaże - 423.

W wydarzeniu wzięli udział:

- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie;
- Narodowy Fundusz Zdrowia Podkarpacki Oddział Wojewódzki;
- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie;
- Centrum Medyczne Medyk;
- Cogito Med;
- Centrum Fizjoterapii Paśko;
- Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki.



TORUŃ

Miasto zaangażowane w zdrowie mieszkańców

Toruń jest członkiem i współzałożycielem Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich. Dzięki tej współpracy miasto od lat skutecznie realizuje i promuje inicjatywy zwiększające świadomość zdrowotną mieszkańców oraz zachęca ich do aktywnego uczestnictwa w działaniach prozdrowotnych.

W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Toruń wdrożył wiele programów polityki zdrowotnej oraz zrealizował liczne działania na rzecz poprawy zdrowia i jakości życia lokalnej społeczności. Szczególną troską objęte są dzieci i młodzież. Potwierdzeniem tych starań jest tytuł „Miasta Przyjaznego Dzieciom” przyznany Toruniowi 15 listopada 2024 r. przez UNICEF Polska.



Od lat w Toruniu funkcjonują programy zdrowotne skierowane do najmłodszych. Przykładem jest program „Postawa to podstawa” realizowany w dwóch modułach:

- dla uczniów klas I szkół podstawowych - przesiewowe badania postawy oraz zajęcia korekcyjne;
- dla dorosłych - indywidualne świadczenia fizjoterapeutyczne dla osób z bólami spowodowanymi stresem lub siedzącym trybem życia.

Dzięki dofinansowaniu z Narodowego Funduszu Zdrowia prowadzony jest program „Toruń olśniewa uśmiechem”, którego celem jest poprawa zdrowia jamy ustnej u dzieci i młodzieży (w wieku 11-14 lat i 17 lat) oraz ich opiekunów i nauczycieli.

Z myślą o przedszkolakach wdrożono program „Toruń ma oko na dzieciaki” ukierunkowany na wczesne wykrywanie wad wzroku u pięciolatek.

Od 2025 roku dostępny jest również program „Qźnia zdrowia kids” adresowany do dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. Oferuje kompleksową opiekę lekarzy, dietetyków i fizjoterapeutów. Jego odpowiednik dla dorosłych „Qźnia zdrowia” ruszy w 2026 roku.

Toruń aktywnie wspiera też wczesne wykrywanie cukrzycy typu 1. W 2025 roku we współpracy z Fundacją Neuca dla Zdrowia oraz zespołem prof. Artura Bossowskiego zrealizowano kolejną edycję badań przesiewowych w dwóch toruńskich szkołach podstawowych. Dzieci, u których wykryto ryzyko zachorowania, objęto opieką Poradni Diabetologicznej.

Miasto nie zapomina również o seniorach. Program „Mocne kości do starości” promuje profilaktykę osteoporozy oraz dostęp do

specjalistycznej diagnostyki. We współpracy z Urzędem Marszałkowskim realizowane są też programy szczepień przeciw pneumokokom oraz działania zapobiegające upadkom.

Systematycznie rozwijana jest również oferta kulturalna dla osób starszych. Program „Rodzina Razem - Toruń dla Pokoleń” obejmuje m.in. festyny, koncerty i spotkania międzypokoleniowe. Działa także kawiarenka senioralna, dostępna jest strona internetowa z ofertą dla seniorów oraz punkty doradcze.

W 2024 r. Rada Miasta Torunia przyjęła „Politykę Senioralną Miasta Torunia do 2030 roku”. Do końca 2024 r. wydano już 12 767 Toruńskich Kart Seniora, które uprawniają do zniżek w lokalnych punktach usługowych i handlowych. 17 października 2024 r. uchwałą nr 104/24, powołano Radę Seniorów Miasta Torunia na lata 2024-2029. Jej zadaniem jest m.in. integracja środowiska senioralnego i reprezentowanie jego interesów.

Bezpieczeństwo osób starszych wspiera również projekt „Kujawsko-Pomorska Teleopieka”, w ramach którego 343 osoby otrzymały tzw. bransoletki życia - urządzenia alarmowe umożliwiające szybkie wezwanie pomocy.

Od 2024 roku Toruń realizuje dwa ważne programy zdrowotne:

- Program profilaktyki raka płuc (2024-2028);
- Program profilaktyki POChP (2024-2028).

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia w kwietniu 2025 r. miasto zorganizowało bogaty program profilaktyczny dla mieszkańców w każdym wieku, obejmujący spektakle, warsztaty, badania i szkolenia. Wśród atrakcji był również mobilny punkt diagnostyczny - Dermobus.

Miasto dba także o zdrowie psychiczne. Od 2023 roku działa Centrum Rozwoju i Terapii. To nowoczesna przestrzeń wsparcia psychologicznego mieszcząca się w odnowionej kamienicy. Centrum oferuje m.in.:

- poradnictwo psychologiczne;
- terapię indywidualną, rodzinną i dla par;



- wsparcie dla dzieci i młodzieży;
- mediacje;
- warsztaty i szkolenia rozwojowe.

W Centrum realizowany jest miejski program „DobreStany”, którego inauguracją była konferencja „DobreStany - o zdrowiu psychicznym w szkole i rodzinie”. Obecnie w ramach programu prowadzone są:

- bezpłatne konsultacje psychologiczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli;
- mediacje wspierające rozwiązywanie konfliktów w relacjach rodzinnych i szkolnych;
- „PsycheSoboty” - cykl warsztatów, z których pierwszy poświęcono lasoterapii.

W planach są kolejne warsztaty oraz grupy wsparcia dla młodzieży i rodziców.

Miasto inwestuje również w bezpieczeństwo mieszkańców. Do 2025 roku zainstalowano niemal 50 defibrylatorów AED, z czego 30 dzięki środkom z Budżetu Obywatelskiego. Regularnie odbywają się szkolenia z pierwszej pomocy dla dzieci i dorosłych.

Zdrowie to także przestrzeń i środowisko. Zgodnie z ideą WHO, zdrowe miasto to takie, które systematycznie poprawia warunki życia mieszkańców. „Program ochrony środowiska dla miasta Torunia na lata 2021-2024 z perspektywą do 2028 roku” zakłada m.in. działania na rzecz czystego powietrza, likwidację barier architektonicznych i wspieranie odnawialnych źródeł ciepła.

Działając w duchu „Zdrowych Miast”, Toruń nieustannie wdraża rozwiązania służące poprawie zdrowia i jakości życia mieszkańców od najmłodszych po seniorów. Dzięki zaangażowaniu samorządu i współpracy z licznymi partnerami podejmowane są realne działania na rzecz dobrostanu lokalnej społeczności.



WARSZAWA

26

Inwestycja w zdrowie to inwestycja w przyszłość!

Wprowadzanie lokalnych programów zdrowotnych to wyraz odpowiedzialności miasta za dobrostan swoich obywateli. To inwestycja, która zwraca się wielokrotnie w postaci zdrowszego społeczeństwa, mniejszej liczby hospitalizacji i lepszej jakości życia. Rada miasta stołecznego Warszawy podjęła uchwały dotyczące przyjęcia nowych programów polityki zdrowotnej dla mieszkańców Miasta.

Program polityki zdrowotnej z zakresu szczepień przeciwko meningokokom dla nastolatków i młodych dorosłych na lata 2025-2027

Program pozwoli na zwiększenie skuteczności zapobiegania inwazyjnym zakażeniom *Neisseria meningitidis* na terenie miasta stołecznego Warszawy. Obecnie najlepszą metodą zapobiegania zakażeniom meningokokowym jest immunizacja czynna. Proponowane szczepienia ochronne są zalecanymi w odniesieniu do wybranej grupy docelowej, natomiast nie są finansowane ze środków publicznych. W związku z powyższym uważa się, iż niwelowanie bariery finansowej w dostępie do szczepień przeciwko meningokokom pozwoli na zwiększenie wskaźnika wyszczepialności w populacji docelowej. Ponadto istnieje szansa

na zwiększenie tego wskaźnika w odniesieniu do całej populacji Miasta w efekcie realizacji akcji informacyjno-edukacyjnej. Zdecydowano o objęciu Programem populacji nastolatków i młodych dorosłych, ponieważ do grup tych nie są obecnie kierowane żadne działania obejmujące finansowane ze środków publicznych szczepienia przeciw meningokokom. W ramach zaplanowanych działań zdecydowano o sfinansowaniu szczepień przeciwko meningokokom grupy A, C, W135, Y, ponieważ ich udział w ogólnej liczbie zakażeń meningokokowych, zgodnie z danymi Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, rośnie szczególnie w wybranej populacji docelowej – nastolatków i młodych dorosłych.

Program polityki zdrowotnej z zakresu profilaktyki i wczesnej diagnostyki depresji poporodowej na lata 2025-2027

Realizacja programu z zakresu profilaktyki i wczesnej diagnostyki depresji poporodowej na lata 2025-2027 jest odpowiedzią zarówno na rosnące rozpowszechnienie zaburzeń nastroju w populacji, jak i rosnącą świadomość społeczną na temat zdrowia psychicznego i jego wpływu na funkcjonowanie całych rodzin. Depresja poporodowa dotyczy nawet kilkunastu procent kobiet po porodzie, co oznacza, że tysiące warszawianek i ich rodzin każdego roku mogą mierzyć się z trudnościami wynikającymi z tego zaburzenia. Dane statystyczne NFZ wskazują na niewielką wykrywalność omawianego problemu zdrowotnego, zatem należy dołożyć wszelkich starań, aby stan ten poprawić i dotrzeć z wczesną diagnozą i interwencją do jak największej liczby pacjentek. Nieleczona depresja poporodowa prowadzi do poważnych konsekwencji, takich jak osłabienie więzi emocjonalnej matki z dzieckiem, zaburzenia w karmieniu piersią oraz negatywny wpływ na rozwój psychologiczny dziecka. Skutki te mogą trwale wpłynąć na jakość życia zarówno matki, jak i jej najbliższych. Realizacja działań profilaktycznych w formie badań przesiewowych w kierunku depresji poporodowej pozwoli na wczesne wykrycie choroby i tym samym wczesne podjęcie terapii, co w konsekwencji może się przełożyć na obniżenie kosztów w systemie opieki zdrowotnej, a także poprawę jakości życia pacjentek i ich rodzin.

Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki kleszczowego zapalenia mózgu wśród mieszkańców miasta stołecznego Warszawy w wieku 20-59 lat

Kleszczowe zapalenie mózgu jest chorobą zakaźną ośrodkowego układu nerwowego (OUN), która może prowadzić do poważnych, trwałych powikłań neurologicznych, a nawet zgonu. Do transmisji zakażenia dochodzi w następstwie ukłucia przez zakażonego kleszcza lub, rzadziej, w wyniku spożycia niepasteryzowanych produktów mlecznych pochodzących od zakażonych zwierząt.

27

Program skierowany jest do populacji osób najbardziej narażonych na ukłucia kleszczy w wieku 20-59 lat. Jest to grupa wiekowa o najwyższym w Polsce współczynniku zachorowań. Interwencje planowane w ramach Programu to działania edukacyjno-informacyjne skierowane do populacji ogólnej, populacji docelowej, działania profilaktyczne (szczepienia).

JAWORZNO

Źródło energii i dobrej przyszłości

Jaworzno to nowoczesne, dynamicznie rozwijające się miasto, które śmiało łączy przemysłowe tradycje z ekologiczną i społeczną transformacją. To tutaj bije serce polskiej elektromobilności. Po ulicach miasta kursują w większości ekologiczne autobusy, a mieszkańcy korzystają z europejskich rozwiązań w komunikacji miejskiej. Jaworzno stawia na wygodę, innowacje i zrównoważony rozwój z korzyścią dla mieszkańców i środowiska.

Jaworznicki Obszar Gospodarczy - nowa jakość rozwoju

Jednym z kluczowych projektów rozwojowych miasta jest Jaworznicki Obszar Gospodarczy (JOG). To strategiczna przestrzeń inwestycyjna o powierzchni ponad 300 ha. To nowoczesna alternatywa dla tradycyjnego przemysłu, stawiająca na technologie przyszłości, innowacje i czystą produkcję. Zlokalizowany z dala od zabudowy mieszkaniowej, w bezpośrednim sąsiedztwie głównych szlaków komunikacyjnych i źródła zasilania, JOG ma potencjał stać się przemysłowym sercem miasta. Poparcie społeczne dla tego przedsięwzięcia potwierdziły badania z 2021 roku. Aż 77% mieszkańców Jaworzna wyraziło swoje poparcie dla utworzenia tej strefy.

Rowerowe miasto przyszłości

Jaworzno wyprzedza trendy. To tutaj powstała pierwsza w Polsce Velostrada, czyli bezkolizyjna droga rowerowa przecinająca miasto na osi wschód-zachód. Na długości 10 km zbudowano tunel i dwie kładki, zapewniając komfort i bezpieczeństwo rowerzystom. Miasto rozwija również systemy wypożyczania jednośladów, oferując wynajem długoterminowy dla 171 osób oraz 50 rowerów dostępnych w 20 stacjach krótkoterminowych. W centrum działa nowoczesne centrum przesiadkowe z parkingiem rowerowym. Jaworzno nie tylko inwestuje w infrastrukturę, ale aktywnie wspiera mieszkańców w codziennej, ekologicznej mobilności.

Zielone oazy na mapie miasta

Transformacja przemysłowego krajobrazu Jaworzna to przykład świadomego łączenia dziedzictwa z ekologią i rekreacją. Zielone przestrzenie, które powstały w miejscu dawnych kamieniołomów czy kopalni, przyciągają dziś turystów z całej Polski.

Park Gródek

Nazywany „Polską Chorwacją” czy „Malediwami Śląska”, Park Gródek to perełka turystyki przyrodniczej i rekreacyjnej. Zrekultywowany teren po eksploatacji dolomitu zachwyca turkusowymi wodami, zanurzoną ścieżką spacerową, kładkami i altanami z widokiem na akwen. To idealne miejsce na odpoczynek i kontakt z naturą.

GEOsfera

W dawnym kamieniołomie Sadowa Góra powstał nowoczesny Ośrodek Edukacji Ekologiczno-Geologicznej GEOsfera. Zajęcia edukacyjne, plenerowe imprezy, miejsca na grilla, plac zabaw, tężnia solankowa i dostępność dla wszystkich to atuty tego miejsca. Na jego terenie działa także Terenowa Stacja Badawcza Uniwersytetu Śląskiego.

Sosina - Jaworzno nad wodą

Ośrodek Wypoczynkowo-Rekreacyjny Sosina to 80 ha zieleni i wody. To idealne miejsce na letni wypoczynek. Nowoczesna plaża, strefa gastronomiczna, pływające podesty, ścieżka pieszo-rowerowa wokół zalewu, boiska, place zabaw i udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami czynią z Sosiny przestrzeń otwartą, komfortową i przyjazną wszystkim mieszkańcom.

Jaworznickie Planty - pamięć i nowoczesność

Na terenach dawnej kopalni „Kościeszko” powstały Jaworznickie Planty, czyli zielone centrum miasta z industrialną nutą. Ścieżka edukacyjna z górniczymi eksponatami, makieta kopalni „Jacek-Rudolf”, plac zabaw oraz nowoczesny wodny plac zabaw to miejsca, które przyciągają rodziny i spacerowiczów.

Miasto w dialogu - „Jaworzno w dyskusji”

Jaworzno zaprasza mieszkańców do współtworzenia swojej przyszłości. W ramach drugiej edycji programu „Jaworzno w dyskusji” trwają konsultacje dotyczące m.in.:

- przekształcenia terenu po kopalni Jan Kanty w strefę kulturalno-rozrywkową;
- nowej funkcji placu przy ul. 3 Maja;
- nowej wizji dla Szczakowej i okolic.

Wspólna praca urzędników i mieszkańców owocuje realnym wpływem społeczności na rozwój przestrzeni miejskiej - zdrowej, dostępnej i dobrze zaprojektowanej.

Jaworzno w Stowarzyszeniu Zdrowych Miast Polskich

Jaworzno od 1992 roku jest aktywnym członkiem Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich. Jaworzno aktywnie korzysta z tej współpracy, realizując konkretne programy profilaktyczne i zdrowotne. W 2024 roku miasto przeznaczyło znaczne środki na realizację działań, które wspierają zarówno najmłodszych, jak i seniorów:

- program kompleksowej terapii, opieki i pielęgnacji dzieci niepełnosprawnych skierowany do dzieci i młodzieży zagrożonej niepełnosprawnością (w wieku od 3 do 18 lat, a w uzasadnionych przypadkach do 25 roku życia). Miesięcznie korzystało z niego prawie 50 dzieci. Na program przeznaczono 750 000 zł;
- program opieki geriatrycznej dedykowany osobom powyżej 64 roku życia, mający na celu poprawę sprawności osób starszych z chorobami przewlekłymi. Ze wsparcia skorzystało 286 pacjentów, a łączny koszt wyniósł 379 932 zł, z czego 151 972 zł pochodziło z Narodowego Funduszu Zdrowia;
- program profilaktyki grypy dla seniorów przebywających w Domu Pomocy Społecznej oraz Zakładzie Pielęgnacyjno-Opiekuńczym, w ramach którego 109 osób zostało szczepionych. Koszt realizacji wyniósł 8 393 zł.

Jaworzno od lat konsekwentnie stawia na wzrost świadomości zdrowotnej mieszkańców, realizując politykę opartą na odpowiedzialności, profilaktyce i dostępności usług. Członkostwo w SZMP pozwala miastu nie tylko dzielić się swoimi doświadczeniami, ale też czerpać inspiracje z działań innych samorządów na rzecz zdrowia, jakości życia i zrównoważonego rozwoju. Jaworzno to przykład miasta, które konsekwentnie realizuje wizję zrównoważonego rozwoju – stawiając na edukację, energię odnawialną, zielone inwestycje i dialog z mieszkańcami. To miejsce, gdzie przemysłowe dziedzictwo przeradza się w nowoczesność, a przestrzenie poprzemysłowe zmieniają się w tętniące życiem zielone serce miasta.

ŚREM

Informacja z działań realizowanych w zakresie zdrowia i profilaktyki zdrowotnej

Lokalny system wsparcia środowiskowego osób niesamodzielnych oraz z niepełnosprawnością realizowany przez Centrum Usług Społecznych w Śremie to zintegrowany zestaw działań, usług oraz zasobów, które mają na celu zapewnienie odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej zapewniającej pełne uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym. Taki system wspiera osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz osoby sprawujące faktyczną opiekę.

Centrum Usług Społecznych w Śremie realizuje działania w zakresie zdrowia przez opiekuńczą pielęgnację, zaleconą przez lekarza, czy rehabilitację fizyczną mającą na celu poprawę jakości życia mieszkańców poprzez zapewnienie usług opiekuńczych i specjalistycznych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które świadczone są przez Spółdzielnię Socjalną „Arka” z Gostynia. Spółdzielnia została wybrana w konkursie ofert przeprowadzonym zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2024 r., poz. 1491). W celu poprawy dostępności do usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych, dla osób w wieku 75 lat i więcej,

które wymagają wsparcia osoby drugiej, realizowany jest Program „Opieka 75+”, współfinansowany z budżetu Państwa w ramach Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Ważnym elementem polityki równości szans, który pomaga w integracji społecznej osób z niepełnosprawnością, umożliwiając im pełniejsze uczestnictwo w życiu publicznym i zawodowym, a jednocześnie poprawiając zdrowie psychiczne, jest realizacja programów osłonowych: „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” oraz „Opieka wytchnieniowa” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego.

Program „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie:

- poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami, w szczególności poprzez umożliwienie im jak najbardziej niezależnego życia;
- wsparcia osób z niepełnosprawnościami oraz zapewnienia pomocy adekwatnej do potrzeb;
- uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w wydarzeniach społecznych, kulturalnych, rozrywkowych lub sportowych;
- dofinansowania jednostek samorządu terytorialnego w ramach realizowanych zadań mających na celu wsparcie społeczne osób z niepełnosprawnościami;
- zwiększenia wsparcia asystenckiego dla uczniów z niepełnosprawnościami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, także w innych wymiarach życia funkcjonowania społecznego.

Usługi asystencji osobistej mają istotny wpływ na stan zdrowia osoby z niepełnosprawnością, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Dzięki asystentowi, osoby z niepełnosprawnościami mają lepszy dostęp do opieki medycznej i mogą szybciej reagować na potrzeby zdrowotne.

Opieka wytchnieniowa ma na celu odciążenie opiekunów osób z niepełnosprawnością lub przewlekłe chorych, dając im możliwość odpoczynku i regeneracji. Program ten wspiera profilaktykę prozdrowotną opiekunów, pozwalając im zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, co z kolei przekłada się na lepszą jakość opieki nad podopiecz-

nym lub członkiem rodziny.

Osoby starsze w gminie Śrem – potencjał społeczny – zapewnienie dostępu do wysokiej jakości usług społecznych

Gmina Śrem podejmuje działania wspierające jakość życia osób starszych, odpowiadając na zróżnicowane potrzeby, które obejmują wiele aspektów życia osób powyżej 60 roku życia, od zdrowia i bezpieczeństwa po aktywność społeczną i wsparcie emocjonalne. Polityka senioralna realizowana w oparciu o „Śremski Program na rzecz osób starszych na lata 2017 – 2025”.

Klub Senior+ w Śremie

32

Ośrodek wsparcia „Klub Senior+” w Śremie jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej w formie klubu samopomocy. Klub dysponuje 30 miejscami. W 2025 roku 105 osób na podstawie złożonej deklaracji otrzymało skierowanie do uczestnictwa w zajęciach i zostało objętych działaniami Klubu.

Działania w zakresie zdrowia i profilaktyki zdrowotnej były realizowane poprzez:

- **usługi edukacyjne:** warsztaty językowe, treningi pamięci i koncentracji, spacer uważności i świadomy kontakt z naturą, warsztaty rozwojowe i wspierające umiejętności psychospołeczne, grupa samopomocowa dla osób w kryzysie emocjonalnym po stracie bliskiej osoby, spotkania z dietetykiem;
- **usługi sportowo-rekreacyjne:** spotkania szachowe, ćwiczenia logiczne, warsztaty rekreacyjno-edukacyjne w terenie, questy;
- **usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii:** ćwiczenia wzmacniające i usprawniające, taniec, boule, nordic-walking, joga;
- **usługi wspierające sprawność manualną:** warsztaty rękodzielnicze z elementami usprawniania sensorycznego.
- **wydarzenia specjalne, spotkania okolicznościowe:** tematyka dotycząca łagodzenia stresu i zmęczenie, włączenia się w Ogólnopolski Dzień Walki z

Depresją pod hasłem „Zadbaj o swoje zdrowie”, Europejski Dzień Mózgu, Światowy Dzień Zdrowia – „Miej wpływ na swoje zdrowie i zdrowie społeczności”.

Wielkopolskie Telecentrum Opieki

Projekt dofinansowany przez Unię Europejską w ramach „Funduszy Europejskich dla Wielkopolski 2021-2027”, Priorytet 6, Działanie 06.13 Usługi społeczne i zdrowotne realizowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu we współpracy z gminami województwa wielkopolskiego. Jest to wsparcie w postaci teleopaski, co daje możliwość wezwania pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa z telecentrum. Gmina dysponuje około 90 bezpłatnymi teleopaskami. Dodatkowo działania prozdrowotne prowadzi Asystent osoby starszej.

Proces zmian społecznych w gminie Śrem - pakiet usług, działania wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne

Działania w Centrum Usług Społecznych w Śremie w 2025 r. realizowane są na podstawie Programu Usług Społecznych będącym załącznikiem do Uchwały Nr 583/L/2024 Rady Miejskiej w Śremie z dnia 31 stycznia 2024 r. w sprawie przyjęcia Programu Usług Społecznych w Śremie na lata 2024-2026 (tekst jednolity Dz. Urz. Woj. Wlkp. 2024, poz. 7898) oraz zgodnie z oczekiwaniami mieszkańców - „Diagnoza potrzeb i potencjału w zakresie usług społecznych w gminie Śrem”.

Istotą Programu Usług Społecznych w gminie Śrem na lata 2024-2026 jest kompleksowa pomoc, oznaczając sprofilowane pakiety usług, obejmująca działania z zakresu: wspierania rodziny, pomocy i ochrony zdrowia, wspierania osób z niepełnosprawnościami i pobudzania aktywności obywatelskiej. W 2025 r. świadczone są usługi w zakresie ochrony zdrowia:

- **asystent wsparcia w kryzysie psychicznym** - usługa ma na celu pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzinom w radzeniu sobie z trudnościami w obszarze rodzinnym, społecznym i zdrowotnym. Działania te mają wpłynąć na poprawę jakości życia uczestników projektu, koncentrując się na wsparciu w procesie zdrowienia. Usługa jest bezpłatna, w całości finansowana w ramach projektu „Rozwój Wielkopolskiej Sieci Centrów Usług Społecznych”;
- **spotkanie Asystenta wsparcia w kryzysie psychicznym z podopiecznymi** - pomoc w wypełnieniu wniosku do instytucji;
- **mobilny fizjoterapeuta** - usługa ma na celu pomoc osobom dorosłym wymagającym fizjoterapii z uwagi na niepełnosprawność oraz stan zdrowia.

33

Umożliwia zmniejszenie barier w dostępie do profesjonalnej rehabilitacji i poprawia jakość życia beneficjentów. Usługa świadczona w miejscu zamieszkania świadczeniobiorcy. Usługa jest odpłatna - koszt wynosi 30 zł za godzinę fizjoterapii, co stanowi równowartość 30% pełnej wartości usługi;

- **pionizacja podopiecznego** mająca na celu naukę chodzenia podopiecznego po przebytych udarach mózgu;
- **psycholog dla dzieci i młodzieży** - usługa będzie realizowana w ramach indywidualnego poradnictwa wspierając uczestników. Ma mieć charakter profilaktyczny i diagnostyczny, jednak w przypadku rozeznania jednostki chorobowej, psycholog będzie motywował do dalszego leczenia w stosownej przychodni;
- **ćwiczenia ogólnorozwojowe na basenie z elementami nurkowania** - usługa ma na celu redukcję skutków problemów zdrowotnych i emocjonalnych doświadczanych przez osoby z niepełnosprawnościami, stworzenie możliwości kontaktu z innym środowiskiem społecznym oraz samorealizacji poprzez udział w niestandardowych ćwiczeniach dostosowanych do ich potrzeb i możliwości, szczególnie charakteru doświadczanych trudności;
- **pakiet usług specjalistycznych dla dzieci i młodzieży z otyłością** - w ramach usługi zaplanowano wsparcie psychologa (diagnozowanie psychologiczne oraz środowiskowe uwarunkowania powstania problemu otyłości), trenera edukacji żywieniowej (zasady prawidłowego żywienia uwzględniające kondycję fizyczną organizmu i współistniejące choroby, specjalista aktywności ruchowej) oraz aktywizację uczestników poprzez zaangażowanie w bezpieczne formy aktywności fizycznej.

Bezpłatne badania profilaktyczne jelita grubego

Gmina Śrem wyraziła chęć uczestnictwa w programie pod nazwą „Profilaktyka nowotworów dolnego odcinka przewodu pokarmowego realizowanego przez OPEN S.A. na terenie całej Wielkopolski w latach 2024-2027” skierowanego dla mieszkańców w wieku 50-74 lat. Badanie było poprzedzone spotkaniem edukacyjnym, które odbyło się w dniu 7 kwietnia 2025 r. w Bibliotece Publicznej im. H. Świącieckiego w Śremie. 15 kwietnia 2025 r. w Przychodni Zespołu Lekarza Rodzinnego „Eskulap” s.c. nastąpił odbiór przygotowanego materiału do badania. W badaniach wzięły udział 54 osoby w tym 39 kobiet i 15 mężczyzn.



W sierpniu 2025 r. w ramach dialogu międzysektorowego „Stop epidemii otyłości w Polsce” decyzją Zarządu, Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich przystąpiło do Ogólnopolskiego Partnerstwa na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości.

Porozumienie dotyczy treści merytorycznych, przykładów dobrych praktyk oraz pomysłów na wielosektorowe rozwiązania dedykowane profilaktyce otyłości, oraz leczeniu choroby otyłościowej od najmłodszych do najstarszych mieszkańców. W kolejnych krokach planowane jest zorganizowanie spotkania Okrągłego Stołu Samorządowego „STOP OTYŁOŚCI”, celem omówienia dokumentu oraz ustalenia wspólnej interpretacji i rekomendacji w tym zakresie.

Partnerstwo jest platformą wymiany doświadczeń dotyczących programów polityki zdrowotnej redukcji otyłości, w tym barier wdrożeniowych oraz projektów i kampanii edukacyjnych w tym zakresie.

Warsztaty GSK

Warsztaty szkoleniowo-edukacyjne w formie wydarzeń stacjonarnych (warsztaty w obszarze prewencji chorób zakaźnych i cywilizacyjnych w Łodzi 22 maj 2025 r.)



22 maja 2025 roku w Łodzi odbyły się stacjonarne warsztaty szkoleniowo-edukacyjne na temat wybranych problemów zdrowotnych w obszarze chorób cywilizacyjnych i chorób zakaźnych dla członków Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich. W Warsztatach wzięło udział 37 osób. Reprezentowano miasta: Białystok, Bielsko-Biala, Brodnica, Elbląg, Giżycko, Jaworzno, Kalisz, Kołobrzeg, Kraków, Krosno, Łódź, Olsztyn, Poznań, Rzeszów, Świdnik, Toruń, Tuszyn, Tychy, Wieluń i Wrocław.

Każdy z uczestników warsztatów otrzymał od sponsora torbę z materiałami informacyjnymi związanymi z tematem warsztatów.

Lista adresowa Koordynatorów Lokalnych Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich

36

L.p	Gmina/Miasto	Imię i nazwisko
1	BIAŁYSTOK	Katarzyna SUBIETA
2	BIELSKO BIAŁA	Danuta CHMIEL
3	BRODNICA	Marta SZMIDT
4	CHOROSZCZ	Karolina SOKÓŁ
5	CHORZÓW	Bożena ŁUCZYŃSKA
6	CIECHANÓW	Urząd Miasta Ciechanów
7	CIECHOCINEK	Jarosław JUCEWICZ
8	CIESZYN	Aleksander DORDA
9	ELBLĄG	Małgorzata ADAMOWICZ
10	GIŻYCKO	Beata GÓRCZYŃSKA
11	GŁOGÓW	Agnieszka ZALEWSKA
12	JAWORZNO	Magdalena TOMASZEWSKA
13	KALISZ	Janusz SIBIŃSKI
14	KOŁOBRZEG	Andrzej LIBERA
15	KONSTANTYNÓW ŁÓDZKI	Sławomir JABŁOŃSKI
16	KRAKÓW	Maria PIĘTAK-FRĄCZEK
17	LEGNICA	Marzena DANIELEWICZ
18	ŁÓDŹ	Iwona IWANICKA
19	MYSŁOWICE	Agnieszka SAWICKA

Lista adresowa Koordynatorów Lokalnych Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich

37

L.p	Gmina/Miasto	Imię i nazwisko
20	OLSZTYN	Izabela HYRKOWSKA
21	PODDĘBICE	Urząd Miasta Poddębice
22	POLKOWICE	Anna MIKOŁAJUN
23	POZNAŃ	Katarzyna KOBRYŃ
24	RABKA ZDRÓJ	Leszek ŚWIDER
25	RUDA ŚLĄSKA	Małgorzata PIETRZYK
26	RZESZÓW	Andrzej BURNAT
27	ŚREM	Barbara CZAPLICKA
28	ŚWIDNIK	Renata ELMERYCH
29	TORUŃ	Małgorzata SKIBICKA
30	TUREK	Ewa KACPRZAK-POTYRALSKA
31	TUSZYN	Roman MIKSA
32	TYCHY	Marzena FERENC
33	WADOWICE	Joanna ESVELD
34	WARSZAWA	Ewa MALESZYK
35	WIELUŃ	Zofia SPALENIAK
36	WROCŁAW	Joanna NYCZAK
37	ZGIERZ	Renata MALINOWSKA-KAROLEWSKA

