

## O. Inne programy w zakresie polityki społecznej i zdrowotnej

W dniu 26 listopada 2021 roku Rada Miejska w Tucholi Uchwałą Nr XXXIX/281/21 przyjęła do realizacji "Program Ochrony Zdrowia Mieszkańców Gminy Tuchola na lata 2022-2026."

**Celem strategicznym ww. programu jest "Zwiększenie liczby przeżytych w zdrowiu lat oraz zminimalizowanie społecznych nierówności w zdrowiu".** Ma on zostać osiągnięty poprzez realizację niżej wymienionych celów operacyjnych:

- A. Profilaktyka nadwagi i otyłości, poprawa sposobu odżywiania oraz aktywność fizyczna mieszkańców gminy Tuchola.
- B. Profilaktyka uzależnień.
- C. Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawę dobrostanu psychicznego społeczeństwa. Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się.
- D. Ograniczenie ryzyka zdrowotnego wynikającego z zagrożeń fizycznych, chemicznych i biologicznych w środowisku zewnętrznym, miejscu pracy, zamieszkania, rekreacji oraz nauki. Zdrowie środowiskowe i choroby zakaźne.

Każdy z powyższych celów operacyjnych realizowany był poprzez cele szczegółowe. Poniżej przedstawiam działania zrealizowane w ramach poszczególnych celów szczegółowych.

### **CEL OPERACYJNY A.**

#### **PROFILAKTYKA NADWAGI I OTYŁOŚCI, POPRAWA SPOSOBU ODŻYWIANIA ORAZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MIESZKAŃCÓW GMINY TUCHOŁA**

Realizatorami powyższego celu w 2023 roku była gmina Tuchola oraz jednostki organizacyjne gminy.

Zrealizowane działania w szkołach:

##### **1) Szkoła Podstawowa nr 1:**

- a. Edukacja żywieniowa w klasach 1-3 (omawianie znaczenia zdrowego odżywiania dla zdrowia i życia człowieka, różne rodzaje pieczywa, zasady przygotowywania zdrowych i estetycznych kanapek, piramida żywieniowa, przygotowanie dziennego jadłospisu) – 39 osób;
- b. Mini projekty uczniowskie na lekcji języka angielskiego dotyczącego zdrowego odżywiania – 23 osoby;
- c. „Aktywne popołudnie z jedyneką” – zajęcia dodatkowe, podczas których odbyło się spotkanie z dietetykiem nt. „Jak odżywianie wpływa na nas w okresie dojrzewania;
- d. „Tydzień zdrowego odżywiania się w świetlicy szkolnej” – przygotowywanie zdrowych soków owocowo-warzywnych; prezentacje na temat zdrowego odżywiania;
- e. Podczas godzin wychowawczych poruszano następujące tematy:
  - Spotkania z psychologiem w klasach 6-8 dotyczące zaburzeń odżywiania – 151 osób;
  - „Wiem co jem”, „Jak dbać o siebie”, „Higiena i zdrowe odżywianie się”, „Zdrowe i racjonalne odżywianie – zaburzenia odżywiania”, „Jesteś tym, co jesz” - 23 osoby;
  - Napoje energetyzujące – czy wiem jak na mnie wpływają – 17 osób;
  - „Właściwe odżywianie w okresie adolescencji – czy jest ważne” – 17 osób;
  - Urozmaicanie i regularność posiłków – 42 osoby;

- „Problem anoreksji i bulimii” – zajęcia z psychologiem (17 osób).

2) Szkoła Podstawowa nr 2:

- Akcja profilaktyczna „Trzymaj formę” – zasady zdrowego odżywiania i zbilansowanej diety, znaczenie ruchu i aktywności fizycznej dla zdrowego życia. Na realizację zadania Gmina Tuchola przekazała środki w wysokości 1 478,14 zł (zakupiono artykuły spożywcze, materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć, nagrody) – 439 uczniów. W ramach akcji przeprowadzono:
  - Graffiti – akcja dla uczniów klas IV-VII którzy wykonywali prace plastyczne na arkuszach szarego papieru; uczniowie podczas akcji malowali graffiti pod hasłem „Trzymaj formę – zdrowy styl życia;
  - Konkurs na plakat promujący zdrowy styl życia – Żyj smacznie i zdrowo;
  - Uczniowie klas V przygotowali zdrowy posiłek (kanapki oraz owoce) dla pozostałych uczniów szkoły, którymi częstowali podczas dużej przerwy;
  - Lekcje wychowawcze wg scenariusza: „Zasady zdrowego odżywiania się” w klasach IV-VIII.
- Konkurs „Chemii mniej, ciała lżej”, na realizację zadania Gmina Tuchola przekazała środki w wysokości 300,00 zł (zakupiono nagrody) – 100 osób;
- Lekcja wychowawcza w klasach V nt. Zasad zdrowego stylu życia, w tym zasad zdrowego odżywiania (lekcje przeprowadzone według scenariusza „zdrowy styl życia-zasady zdrowego odżywiania się”) – 50 osób;
- Szkolenie online dla nauczycieli pn. „Dziecko na diecie bezglutenowej w szkole” – 40 nauczycieli;
- Konkurs plastyczny dla klas IV „Talerz zdrowia” – 75 osób;
- Konkurs plastyczny na plakat promujący zasady zdrowego stylu życia – 100 osób.

3) Szkoła Podstawowa nr 3:

- Udział w programie dla szkół dotyczącym dostępności owoców, warzyw, mleka i przetworów mlecznych – 174 osoby;

4) Szkoła Podstawowa nr 5:

- udział w programie „Owoce w szkole” dla uczniów klas I-V (95 osób) – celem programu była trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w codziennej diecie;
- udział w programie „Trzymaj formę” – 59 uczestników – celem programu było kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety;
- „Skąd się biorą produkty ekologiczne?” – zwiększenie świadomości na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywnościowych od najmłodszych lat – 18 uczniów;
- „Kółko kulinarne” – zajęcia pozalekcyjne, podczas których realizowane są tematy związane ze zdrowym odżywianiem oraz przyrządzane są potrawy – 30 uczniów;
- realizacja zajęć o tematyce profilaktycznej: nauka i ćwiczenia w obliczaniu współczynnika masy ciała, porównanie wyników z siatką centylową, obliczanie poziomu tkanki tłuszczowej (31 osób); układanie zdrowych jadłospisów (25 osób); zapoznanie z tzw. piramidą żywieniową (59 osób); pogadanki o tematyce żywieniowej (160 osób), wspólne przygotowywanie i spożywanie zdrowego posiłku (21 osób).
- Realizacja tematyki prozdrowotnej na zajęciach lekcyjnych wynikającej ze szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego.

- 5) Szkoła Podstawowa w Legbądzie:
- a. udział w programie „Szkłanka mleka” – klasy I-V (71 uczniów), uczniowie otrzymali przetwory mleczne;
  - b. udział w programie „Owoce w szkole” – klasy I-V (71 uczniów), uczniowie otrzymali owoce;
  - c. realizacja programu „Trzymaj formę” – edukacja uczniów w zakresie nawyków prozdrowotnych, zdrowego stylu życia, zbilansowanej diety (84 uczniów);
  - d. udział w akcji „Śniadanie daje moc” – przygotowanie zdrowego śniadania połączone z akcją informacyjną dotyczącą zdrowego odżywiania (150 uczniów).
- 6) Szkoła Podstawowa w Stobnie:
- a. realizacja zajęć edukacyjnych w klasie VII: Pokarm-budulec i źródło energii. Witaminy, sole mineralne, woda. W zajęciach wzięło udział 12 uczniów;
  - b. realizacja podstawy programowej w zakresie promocji dbałości o zdrowie i promowania właściwego odżywiania- oddział przedszkolny oraz klasy 1-8 – 62 uczestników.
- 7) Szkoła Podstawowa w Raciążu:
- a. „Skąd się biorą produkty ekologiczne?” – dzieci w wieku przedszkolnym, celem programu było zwiększenie świadomości nt. rolnictwa ekologicznego oraz budowania właściwych nawyków żywieniowych – 25 uczniów;
  - b. „Trzymaj formę” – program adresowany do uczniów klas V-VIII, mający na celu zwiększenie świadomości na temat wpływu żywności i aktywności fizycznej na zdrowie – 12 uczniów;
  - c. „Rodzinny rajd rowerowy” – zachęcenie całych rodzin do aktywności fizycznej – 30 osób.
- 8) Szkoła Podstawowa w Kiełpinie:
- a. Cykl pogadanek na lekcjach wychowawczych i biologii na następujące tematy: Co lubię-czego nie lubię, co muszę zmienić w swoim sposobie odżywiania, zdrowe odżywianie, pokarm – budulec i źródło energii, witaminy, sole mineralne, woda, higiena i choroby układu pokarmowego – 45 uczestników;
  - b. Realizacja „Programu dla szkół” – komponent owocowo – warzywny i mleczny (pogadanki z uczniami dotyczące zdrowego odżywiania, wycieczka do sadu) – 40 uczestników;
  - c. Realizacja zadania „Smacznie i zdrowo – przekąski z głową” dofinansowanego przez gminę w wysokości 800,00 zł, uczniowie wzięli udział w pogadance, warsztatach kulinarnych a także konkursie plastycznym na najciekawsze hasło – 72 uczestników.

Gmina Tuchola wspiera również wiele inicjatyw organizowanych przez różne podmioty, w tym organizacje pozarządowe, m. in. imprezy rekreacyjno-sportowe i prozdrowotne. Środki przekazywane są w ramach otwartych konkursów ofert. W 2023 roku wsparto w ten sposób 3 organizacje/inne podmioty (Parafialny Klub Sportowy „Unitas”, Miejski Ludowy Klub Sportowy „Tucholanka” i Fundację „Zagrajmy razem”) na łączną kwotę **19 000,00 zł**.

Wsparcie otrzymują również organizacje pozarządowe działające w obszarze kultury fizycznej, prowadzące całoroczne szkolenie. Środki przekazano w ramach otwartych konkursów ofert następującym organizacjom: Tucholski Klub Piłkarski, Ludowy Klub Sportowy „Rawys” i Miejski Ludowy Klub Sportowy „Tucholanka”. W 2022 roku w/w kluby sportowe wydatkowały kwotę **317 900,00 zł**.

## **CEL OPERACYJNY B.** **PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ**

Realizatorami zadań w ramach w/w celu były: Gmina Tuchola, gminne placówki oświatowe, organizacje pozarządowe oraz inne uprawnione podmioty, Szpital Tucholski Sp. z o.o., Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W ramach w/w celu gmina Tuchola prowadzi następujące działania długookresowe:

1. W gminie Tuchola funkcjonuje Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Narkotyków, Alkoholu i Ich Rodzin, do którego zgłaszają się osoby niepełnoletnie i dorośle mające za sobą pierwsze kontakty z narkotykami, alkoholem i innymi substancjami psychoaktywnymi, członkowie ich rodzin oraz pedagodzy szkolni i kuratorzy. W 2023 roku w punkcie udzielono 170 porad dla 127 osób, z czego udział w konsultacjach wzięło 12 osób niepełnoletnich, 51 osób dorosłych i 64 osoby zgłaszające czyli rodzice, pedagodzy oraz kuratorzy.
2. Dofinansowanie pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży - organizatorami ww. zajęć w gminie Tuchola były organizacje pozarządowe/inne uprawnione podmioty (PKS „Unitas”, UKS „Borowi”, Stowarzyszenie Rozwoju Sołectwa Raciąż, Stowarzyszenie „Tucholski Pegaz”, LKS „Rawys”, MLKS „Tucholanka”, UKS „Dąb”, CrossAkademia.org, Chorańgiew Kujawsko-Pomorska ZHP) oraz szkoły (SP Raciąż, SP Legbąd, SP Stobno), dzięki czemu z tej formy oddziaływania skorzystało 620 dzieci. Gmina Tuchola wydatkowała na w/w zadania kwotę **124 552,09 zł** (w tym szkoły: 15 552,09 zł).
3. Gmina Tuchola dofinansowała Poradnię Leczenia Uzależnień działającą przy Szpitalu Tucholskim Sp. z o.o., która zapewniła dostęp do efektywnej terapii osobom uzależnionym oraz członkom ich rodzin. Na realizację ponadpodstawowych usług zdrowotnych wydatkowano kwotę **92 340,00 zł**, dzięki czemu z tej formy pomocy skorzystały 144 osoby uzależnione od alkoholu, 29 osób uzależnionych od narkotyków oraz 27 współuzależnionych. Z indywidualnych konsultacji psychoterapeutycznych skorzystało 61 osób. W poradni prowadzona jest również psychoterapia wspierająca dla osób po odbytych leczeniu odwykowym, które chcą nadal korzystać z pomocy terapeutycznej. W 2023 roku z takiej pomocy skorzystało 28 osób.
4. W gminie Tuchola funkcjonuje Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która inicjuje politykę samorządu wobec alkoholu.

Gmina Tuchola w 2023 roku realizowała również działania doraźne, jak:

1. „Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w gminie Tuchola na lata 2022-2025”.
2. zapewnienie dostępu do fachowej literatury poprzez prenumeratę miesięcznika „Świat Problemów” i „Remedium”.
3. osoby uzależnione od alkoholu oraz osoby współuzależnione (członkowie rodzin) mogły korzystać również z pomocy psychologicznej i prawnej oferowanej przez Gminny Ośrodek Wsparcia dla Rodzin w Tucholi.
4. profilaktyczna działalność informacyjna i edukacyjna – na terenie szkół gminnych przeprowadzono zajęcia w ramach programów profilaktycznych „Spójrz Inaczej”, „Spójrz Inaczej na Agresję” oraz „Przyjaciele Zippiego”. Wydatkowane na ten cel środki pozwoliły na przeprowadzenie zajęć, w których wzięło udział 133 uczniów; działania polegające na edukacji społecznej w zakresie problematyki uzależnień. W ramach tego zadania zakupione zostały prenumeraty czasopism „Remedium” i „Świat Problemów” oraz sfinansowane zostały szkolenia dla grup zawodowych pracujących w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom, w których wzięło udział 177 osób.

Zadania zrealizowane w szkołach:

- 1) Szkoła Podstawowa nr 1:
  - a. Godzina wychowawcza w klasach VII-VIII „Zdrowy styl życia” – prezentacja multimedialna na temat szkodliwości papierosów i e-papierosów – 57 osób;
  - b. Pogadanka w klasie VI nt. „Papierosy, czy dałbyś się namówić?” – 15 osób;

- c. Warsztaty profilaktyczne z psychoterapeutą nt. uzależnień młodzieży od środków psychoaktywnych – 90 osób;
  - d. Warsztaty profilaktyczne z terapeutą „Agresywne zachowania wśród młodzieży i przeciwdziałanie i odreagowanie emocjonalne” – 76 osób;
  - e. Warsztaty profilaktyczne z terapeutą „Uzależnienia od Internetu. Hejt treści w sieci” – 75 osób;
  - f. Zajęcia profilaktyczne w klasach IV pn. „Czym jest uzależnienie” – 42 osoby;
  - g. Godziny wychowawcze: Nasz nastrój a środki zmieniające świadomość, jak można się uzależnić – 43 osoby;
  - h. Co wiesz na temat uzależnień – pogadanka – 22 osoby.
- 2) Szkoła Podstawowa nr 2:
- a. Realizacja programu profilaktycznego „Czyste powietrze wokół nas” – 50 dzieci z oddziału przedszkolnego.
  - b. Konkurs profilaktyczny „Zdrowe życie bez nałogów” – wykonanie ulotki o tematyce profilaktycznej – 180 uczniów.
  - c. Udział w programie profilaktycznym „Antymia” (klasy V-VII) – 130 uczniów.
  - d. Badania ankietowe wszystkich uczniów z klas I-VIII dotyczące skali przemocy – 439 uczniów.
  - e. Przedstawienia profilaktyczne Teatru Edukacji i Profilaktyki „Maska” w Krakowie pt. „Złośliwości jej królewskiej mości” oraz „Zaplątani w sieci” – 200 uczniów.
  - f. Kampania przeciw przemocy „Biała Wstążka” – prelekcje – 130 uczniów.
  - g. Dystrybucja broszur dla uczniów i rodziców.
  - h. Przeprowadzanie godzin wychowawczych dotyczących profilaktyki uzależnień, zgodnych z programem nauczania.
  - i. „Młodzież wolna od nałogów” – powiatowy konkurs dla klas VII-VIII (300 osób). Na realizację zadania Gmina Tuchola zakupiła nagrody za kwotę 500,00 zł oraz materiały niezbędne do przeprowadzenia konkursu w wysokości 300,00 zł.
  - j. Konkurs profilaktyczny plastyczny „Zdrowe życie bez nałogów” - na realizację zadania Gmina Tuchola zakupiła nagrody za kwotę 200,00 zł oraz materiały niezbędne do przeprowadzenia konkursu w wysokości 100,00 zł.
  - k. Powiatowa Olimpiada Wiedzy o Wirusach (25 uczniów). Na realizację zadania Gmina Tuchola zakupiła nagrody za kwotę 500,00 zł.
- 3) Szkoła Podstawowa nr 3:
- a. Pogadanki profilaktyczne na lekcjach wychowawczych na temat asertywności w relacjach interpersonalnych – stawianie granic (94 uczniów);
  - b. Diagnozowanie zagrożeń związanych z uzależnieniem od papierosów – 124 uczniów;
  - c. Lekcje wychowawcze dotyczące zagrożeń zdrowotnych – 121 uczniów;
  - d. Warsztaty profilaktyczne dla uczniów klas VII i VIII „Depresja, zachowania destrukcyjne, lęki, profilaktyka” – 82 uczniów (warsztaty sfinansowano ze środków gminy w wysokości 2 500,00 zł);
  - e. Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej – 90 uczniów;
  - f. Udział uczniów w warsztatach profilaktycznych:
    - Klasy II i IV „Agresja i przemoc rówieśnicza – panuję nad emocjami” – 87 uczniów;
    - Klasy VI „Przemoc werbalna – czyli o krzywdzącej sile słów” – 87 uczniów;
    - Klasy II „Cyberprzemoc – bezpieczne i odpowiedzialne korzystanie z zasobów dostępnych w sieci” – 37 uczniów;
    - Klasy IV i V „Profilaktyka uzależnień od telefonów komórkowych i Internetu” – 47 uczniów.

4) Szkoła Podstawowa nr 5:

- a. Udział w programie „Czyste powietrze wokół nas” – realizacja cyklu zajęć, zgodnie ze scenariuszami opracowanymi przez organizatora programu – 18 dzieci.
- b. Udział w warsztatach:
  - Dopalacze, alkohol, papierosy, epapierosy, narkotyki – warsztaty dla nauczycieli (21 uczestników);
  - Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych wśród młodzieży – dopalacze, marihuana, alkohol, papierosy – warsztaty dla rodziców (32 uczestników).
- c. Warsztaty profilaktyczne które odbyły się w dniu 12 grudnia 2022 roku dla:
  - uczniów klas II-III: „Konflikt – mówię, słucham, akceptuję” – 34 uczniów,
  - dla uczniów klas VII-VIII: Przemoc werbalna – czyli o krzywdzącej sile słów – 31 uczniów;
- d. Kampania „Biała Wstążka – stop przemocy!” odbyła się 1 grudnia 2022 roku z udziałem przedstawicieli Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Tucholi. Zorganizowano konkurs plastyczny związany z tematyką „Stop przemocy!” (nie akceptujemy przemocy i nie jesteśmy na nią obojętni!) – 111 uczestników;
- e. Cykl zajęć dotyczących szkodliwości różnego rodzaju używek – 90 uczniów;
- f. Program „Dopalacze – trzecia strona zjawiska” – 31 uczniów;
- g. Program „Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem” – 90 uczniów;
- h. Realizacja następujących zagadnień tematycznych na lekcjach wychowawczych: szkodliwość spożywania alkoholu i napojów energetycznych, unikanie gier komputerowych z przemocą w tle, uświadomienie zagrożeń wynikających z korzystania z Internetu – 160 uczniów.

5) Szkoła Podstawowa w Legbądzie:

- a. Realizacja programu „Czyste powietrze wokół nas” – zwiększenie poziomu wiedzy o szkodliwości palenia tytoniu i wyrobów tytoniopochodnych poprzez zajęcia profilaktyczne, grupowe, wykonanie prac plastycznych o tematyce związanej z zadaniem, film edukacyjny – 42 uczniów;
- b. Realizacja programu „Bieg po zdrowie” – zwiększenie poziomu wiedzy na temat szkodliwości palenia tytoniu, pogadanki, zajęcia warsztatowe, wykonanie plakatów – 84 uczniów;
- c. Pogadanki podczas godzin wychowawczych nt. skutków palenia tytoniu, picia alkoholu i zażywania narkotyków – 84 uczniów;
- d. Warsztaty dla uczniów i rodziców z psychologiem „Przeciwdziałanie przemocy” – 93 osoby;
- e. Pogadanki z uczniami klas IV-VIII na temat skutków picia alkoholu i zażywania narkotyków – 84 uczniów;
- f. Zajęcia warsztatowe „Dopalacze-trzecia strona zjawiska” – zajęcia warsztatowe, filmy edukacyjne, odgrywanie scenek, wykonywanie plakatów, pogadanki – 84 uczniów.

6) Szkoła Podstawowa w Stobnie:

- g. zajęcia edukacyjne na temat szkodliwości palenia papierosów oraz sposobów dbania o układ oddechowy, zajęcia zostały zrealizowane w klasie VII i uczestniczyło w nich 12 uczniów;
- h. przygotowanie gazetek tematycznych oraz przeprowadzenie zajęć w klasach VII i VIII z okazji „ŚWIATOWEGO DNIA BEZ TYTONIU” - liczba uczestników zajęć 27;

- i. przygotowanie i przeprowadzenie konkursu plastycznego dla uczniów klas IV-VII „Młodość bez nałogów” – liczba uczestników: 12;
- j. udział uczniów klas I-VIII w zajęciach z okazji 18 edycji „DNIA BEZPIECZNEGO INTERNETU” – liczba uczestników: 57;
- k. organizacja warsztatów dla rodziców i nauczycieli pn. „Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży w mediach społecznościowych” – liczba uczestników: 26;
- l. zorganizowanie spotkania dla uczniów klas 5-8 n z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Tucholi na temat przestępczości wśród nieletnich oraz odpowiedzialności nieletnich wobec prawa – liczba uczestników: 25;
- m. zorganizowanie przy współpracy z Komendą Powiatową Policji w Tucholi szkolenia
- n. dla rodziców i nauczycieli na temat substancji psychoaktywnych- liczba uczestników: 14
- o. realizacja profilaktycznego programu zdrowia psychicznego „Przyjaciele Zippiego”- liczba uczestników: 28.
- p. Warsztaty profilaktyczne dla rodziców pt. „Świat cyfrowy a rozwój dziecka – inicjacja cyfrowa, problemy rozwojowe i skuteczne metody wychowawcze”.
- q. Szkolenie dla nauczycieli i rodziców pt. „Dzieci i młodzież w świecie cyfrowej pornografii i przemocy seksualnej”.

7) Szkoła Podstawowa w Raciążu:

- a. „Czyste powietrze wokół nas” – program adresowany do dzieci w wieku przedszkolnym mający na celu zwiększenie wiedzy nt. szkodliwości palenia papierosów – 25 uczniów
- b. „Bieg po zdrowie” – program adresowany do uczniów klasy IV, którego celem jest zapobieganie inicjacji tytoniowej – 6 uczniów;
- c. „Dopalacze – trzecia strona zjawiska” – program adresowany do uczniów klas VII i VIII, którego celem jest poszerzenie wiedzy nt. negatywnego wpływu dopalaczy na zdrowie i życie człowieka – 5 uczniów;
- d. „Zdrowie psychiczne – radzenie sobie ze stresem” – 5 uczniów.

8) Szkoła Podstawowa w Kiełpinie:

- a. Pogadanki edukacyjne na lekcjach wychowawczych: „Alkohol – mity i rzeczywistość. Używanie i nadużywanie. Wpływ alkoholu na organizm człowieka”, „Narkotekom mówię nie!”, „Złość, agresja, przemoc”, „Przemoc rówieśnicza”, „Bądź tolerancyjny” – 45 uczniów.
- b. Warsztaty profilaktyczne o przemocy i agresji, które poruszały takie tematy jak konflikt, relacje między ludźmi, relacje w rodzinie, metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych w domu i szkole – 45 uczniów.
- c. Realizacja programów profilaktycznych „Spójrz inaczej” – 16 uczniów i „Przyjaciele Zippiego” – 13 uczniów.
- d. Warsztaty profilaktyczne dla uczniów na temat uzależnień behawioralnych (gry, internet, zaburzenia odżywiania), używek, alkoholu oraz innych zachowań ryzykownych, klasy I-VIII – 77 uczniów.

Ważnym elementem wsparcia jest dofinansowanie wypoczynku letniego i zimowego dla dzieci i młodzieży. W 2023 roku na zadanie wydatkowano **114 032,50 zł**. Środki przekazano organizacjom pozarządowym oraz innym uprawnionym podmiotom w ramach otwartego konkursu ofert. Z oferty wypoczynku skorzystało w 2023 roku 526 dzieci.

W 2023 roku gmina Tuchola dofinansowała również w ramach otwartych konkursów ofert następujące zadania:

- Terapia rodzinna: wydatkowano **18 000,00 zł**; realizator – Spółdzielnia Socjalna „Progres”; przeprowadzono 130 godzin zajęć, w których uczestniczyło 25 rodzin.
- Dofinansowanie wyjazdów na rekolekcje, warsztaty, spotkania osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu i ich rodzin; wydatkowana kwota **16 500,00 zł**; realizator: Stowarzyszenie Pomocowo – Rozwojowe „Bory Tucholskie”; osoby uzależnione od alkoholu i współuzależnione wzięły udział w wykładach, rekolekcjach i spotkaniach wspólnoty AA i AL-ANON w Zakroczymiu, Suchej k. Tucholi oraz na oddziale XVI leczenia uzależnień w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Świeciu. Z ww. formy pomocy skorzystało 36 osób.

### **CEL OPERACYJNY C.**

## **PROFILAKTYKA PROBLEMÓW ZDROWIA PSYCHICZNEGO I POPRAWA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO.**

### **PROMOCJA ZDROWEGO I AKTYWNEGO STARZENIA SIĘ.**

Gmina Tuchola podjęła szereg działań zmierzających do stworzenia warunków do spędzania czasu wolnego w sposób korzystny dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży, m. in.:

- W ramach otwartego konkursu ofert dofinansowano 1 projekty realizowany przez Polski Związek Wędkarski na zajęcia dla dzieci na kwotę **3 100,00 zł**;
- Dofinansowano działalność klubów sportowych (**317 900,00 zł**) oraz zajęć pozalekcyjnych (**109 000,00 zł**);
- W ramach otwartych konkursów ofert dofinansowano imprezy sportowe na łączną kwotę **19 000,00 zł**.

### **Aktywizacja osób starszych:**

Gmina Tuchola prowadzi szereg działań zmierzających do aktywizacji osób starszych. W 2023 roku ogłoszone zostały 2 konkursy ofert skierowane wyłącznie do osób w wieku emerytalnym. Złożonych zostało 17 ofert. Łączna kwota przyznanych dotacji wyniosła **47 000,00 zł**. Udało się zrealizować wszystkie projekty. W ramach konkursów zorganizowano 7 imprez integracyjnych dla 556 osób oraz 10 wyjazdów/wycieczek dla seniorów, w których wzięło udział 281 osób.

Gmina Tucholi zakupiła bilety do Kinoteatru Adrai w Bydgoszczy dla słuchaczy Uniwersytetu III Wieku przy Wyższej Szkole Zarządzania Środowiskiem w Tucholi. 56 uczestników sztukę teatralną pt. „Telewizja Kłamię” (koszt: 2 500,00 zł).

Obok wsparcia finansowego Gmina Tuchola oferuje również wsparcie lokalowe (bezpłatne udostępnienie pomieszczeń na spotkania, siedzibę), rzeczowe (nieodpłatne udostępnianie samochodu służbowego), merytoryczne (pomoc pracowników przy wypełnianiu formularzy czy ofert).

Gmina Tuchola stwarza również warunki do aktywnego trybu życia osób niepełnosprawnych, poprzez dofinansowanie kosztów utrzymania świetlicy Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Specjalnej Troski w Tucholi, mieszczącej się przy ulicy Pocztovej 7d. Na ten cel przeznaczono w 2023 roku kwotę **13 000,00 zł**. W ramach otwartych konkursów ofert Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Ostoja” zorganizowało piknik oraz wycieczkę (łącznie 4 200,00 zł).

### **Działalność Tucholskiego Ośrodka Kultury / Stowarzyszenie „Tucholski Pegaz”:**

Tucholski Ośrodek Kultury był organizatorem imprez, które skierowane były do różnych grup wiekowych. Zorganizowano: 21 koncertów, 11 wystaw, 5 konkursów, 19 wycieczek, wypoczynek zimowy dla dzieci, 22 rodzaje różnych warsztatów, 1 plener, 3 festyny, 1 plener. Od września 2023 roku przy Tucholskim Domu Kultury funkcjonuje Kino



„Sokół”, które cieszy się dużym zainteresowaniem. Do końca 2023 roku odbyło się 184 seansów, na które sprzedano 9700 biletów.

Wiejski Dom Kultury w Raciążu zorganizował: 3 festyny, 11 imprez integracyjnych, 3 rodzaje warsztatów, 5 wycieczek, 10 zajęć dla dzieci.

### **Działalność Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tucholi:**

W 2023 roku OSiR zorganizował następujące imprezy:

- Gminna Liga Kręglarska – 39 uczestników (dorośli);
- Licealiada w piłce siatkowej dziewcząt – 40 uczestników (młodzież);
- Turnieje w ramach WOŚP (kręglarski i siatkarski) – 120 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Mistrzostwa Tucholi w tenisie stołowym – 40 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Czwartki lekkoatletyczne dzieci do VI klasy – 110 uczestników (dzieci);
- Czwartki lekkoatletyczne szkoły podstawowe klasy VII-VIII i szkoły średnie – 15 uczestników (młodzież);
- Mistrzostwa powiatu w siatkówce dziewcząt i chłopców – 80 uczestników (dzieci, młodzież);
- Zawody wspinaczkowe – 20 uczestników (dzieci, młodzież);
- Otwarte Mistrzostwa Tucholi w kręglach – 18 uczestników (dorośli);
- Turniej Miast (kręgle) – 29 uczestników (dorośli);
- Turniej piłki siatkowej 1-2-3 – 45 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Turniej piłki koszykowej – 15 uczestników (dorośli);
- Turniej piłki nożnej ENEA – 30 uczestników (dzieci);
- Turnieje siatkówki plażowej – 74 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Turniej siatkówki drużyn mieszanych – 20 uczestników (dorośli);
- IX Miła Tucholska – 60 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Turniej szachowy o Puchar Borów Tucholskich – 55 uczestników (młodzież, dorośli);
- Memoriał im. Janusza Czapiewskiego (piłka siatkowa) – 58 uczestników (dzieci, młodzież);
- Event „Gramy dla Jarka” – 300 uczestników (różne kategorie wiekowe);
- XXXIX Bieg Borowiaka – 60 uczestników (dzieci, młodzież);
- Trio Basket Tuchola – 20 uczestników (młodzież);
- XIV Bieg Św. Huberta – 583 uczestników (młodzież, dorośli);
- XIV Nordic Walking – 149 uczestników (młodzież, dorośli);
- Szachy – BASF Procom – 52 uczestników (dzieci, młodzież);
- Turniej siatkarskich Trójek z okazji Święta Niepodległości – 40 uczestników (różne grupy wiekowe);
- Sportowe Mikołaje dla Zosi – 130 uczestników (dzieci, młodzież, dorośli);
- Gala Boks – 200 uczestników (różne grupy wiekowe).

### **Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Tucholi:**

Środowiskowy Dom Samopomocy organizował różnorodne zajęcia, w których uczestniczyło łącznie 45 osób. W 2023 roku zorganizowano:

- 15 imprez sportowych, w tym: bilard, tenis stołowy, nordic walking, wycieczki rowerowe, basen w Fojutowie, kręgle, szachy, hipoterapia, udział w 3 olimpiadach, warsztaty, piłka siatkowa, strzelectwo;
- 76 imprez kulturalnych, m. in. wystawy, bale i zabawy karnawałowe, dyskoteka, maratony filmowe, grzybobranie, dzień kobiet; dzień chłopaka, wycieczki, plenery fotograficzne, karaoke, dzień pizzy i wiele innych;

- 28 imprez rekreacyjnych.

### **Działalność Dziennego Domu „Senior+” w Tucholi:**

Podstawę funkcjonowania Dziennego Domu „Senior+”, od czerwca 2022 r., stanowi statut Ośrodka Pomocy Społecznej w Tucholi przyjęty Uchwałą nr XLVI/331/22 Rady Miejskiej w Tucholi z dnia 27 maja 2022 r. w sprawie nadania statutu Ośrodka Pomocy Społecznej w Tucholi, który znalazł się w strukturze jednostki jako ośrodek wsparcia. Placówka jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00.

W 2023 roku na funkcjonowanie placówki wydatkowano kwotę **28 552,62 zł** na:

- zakup materiałów: **5 736,26 zł**;
- zakup środków żywności dla uczestników zajęć: **2 249,37 zł**;
- Zakup energii elektrycznej i centralnego ogrzewania: **20 117,53 zł**;
- Zakup usług: **449,46 zł**.

### **CEL OPERACYJNY D.**

#### **OGRANICZENIE RYZYKA ZDROWOTNEGO WYNIKAJĄCEGO Z ZAGROZEŃ FIZYCZNYCH, CHEMICZNYCH I BIOLOGICZNYCH W ŚRODOWISKU ZEWNĘTRZNYM, MIEJSCU PRACY, ZAMIESZKANIA, REKREACJI ORAZ NAUKI.**

Gmina Tuchola ufundowała nagrody w konkursie przyrodniczym pt. "Tabliczka ochronna dla jeży", który organizowała Szkoła Podstawowa nr 1 w Tucholi

W 2023 roku Gmina Tuchola wydatkowała kwotę **20 129,18 zł** na place zabaw. Wydatki dotyczyły usług remontowych (1 942,00 zł), przeglądów okresowych (3 335,00 zł), zakupu nowych urządzeń na place zabaw w Białowieży i Klocku (13 014,00 zł) oraz zakupu materiałów niezbędnych do naprawy zniszczonych elementów (1 838,18 zł).

Gmina Tuchola udzieliła 19 dotacji do wymiany pieców na kwotę **47 500,00 zł**.

Gmina Tuchola podpisała 40 umów na dofinansowanie prac związanych z demontażem, transportem i utylizacją wyrobów zawierających azbest (33 umowy zrealizowano). Na utylizację eternitu wydatkowano **240 871,57 zł**. Zutylizowano 7 44,60 m<sup>2</sup> płyt eternitowych.

W gminie Tuchola rok 2023 ponownie obfitował w inwestycje z branży wodno-kanalizacyjnej.

W roku tym zakończono realizację trzech zadań, których start przypadał na rok 2022. Pierwszą z nich była budowa rozdzielczej sieci wodociągowej w Kiełpinie o łącznej długości 1066,8 mb. Zakończono również inwestycję związaną z budową sieci kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej i ciśnieniowej w ul. Aleksandra Janty-Połczyńskiego w Tucholi o łącznej długości 701,65 mb. Ostatnią dokończoną inwestycją, którą rozpoczęto w latach wcześniejszych były roboty budowlane w ul. Kasztanowej i ul. Na Górcie, których celem było wykonanie sieci wodociągowej o długości 307,5 mb oraz kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej i tłocznej o łącznej długości 372 mb.

Inwestycją, którą rozpoczęto i równocześnie zakończono w roku 2023 była budowa sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Słupy, gm. Tuchola – I etap. Zadanie polegało na wykonaniu tłoczni ścieków w miejscowości Słupy wraz z podłączeniem jej do biegnącego w pobliżu kolektora tłoczego oraz wykonaniem odejścia do przyłączenia w II etapie inwestycji rozdzielczej sieci kanalizacji sanitarnej grawitacyjnej. Sieć ta planowana jest do wykonania w ramach II etapu w roku 2024. Dzięki zrealizowaniu obu etapów zadania wieś Słupy zostanie w pełni skanalizowana.

Jak co roku Gmina Tuchola wsparła również szereg drobnych inwestycji w rozbudowę sieci wodno-kanalizacyjnej na terenie gminy Tuchola, realizowanych przez Przedsiębiorstwo Komunalne w Tucholi.

Choć sprawozdanie dotyczy Gminy Tuchola wspomnieć należy też o inwestycji Przedsiębiorstwa Komunalnego w Tucholi Sp. z o.o., którego 100% właścicielem jest Gmina.

Inwestycja rozpoczęła się pod koniec 2021 r., a zakończyła się z końcem bieżącego okresu sprawozdawczego. Chodzi o inwestycję polegającą na modernizacji oczyszczalni ścieków w Tucholi. Była to największa inwestycja na terenie gminy Tuchola w ostatnich latach. Jej celem była modernizacja oczyszczalni ścieków w Tucholi, a w szczególności uporządkowanie jej gospodarki osadowej. Obiekt ten ma znaczenie ponadgminne – poza gminą Tuchola obsługuje również gminy ościennie: Kęsowo, Cekcyn, Gostycyn, a w pewnej części nawet Koronowo.

W minionym roku realizowano 2 programy polityki zdrowotnej:

- 1) „Program szczepień ochronnych przeciwko grypie populacji z grupy szczególnego ryzyka tj. osób w wieku od 65 lat, na lata 2022-2026”;
- 2) „Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim”.

#### **Program szczepień przeciwko grypie w 2023 roku**

Celem głównym programu było zmniejszenie zachorowalności na grypę i infekcje grypopodobne. Na realizację „Programu szczepień ochronnych przeciwko grypie populacji z grupy szczególnego ryzyka tj. osób w wieku od 65 lat, na lata 2022-2026” w 2023 roku zaplanowano kwotę **31 244,00 zł** (w ramach zaplanowanej kwoty planowano zaszczepić około 428 osób), wydatkowano całą zaplanowaną kwotę. Dofinansowanie otrzymało Miejskie Centrum Lekarskie sp. z o.o., które wyłonione zostało w ramach otwartego konkursu ofert ogłoszonego przez burmistrza Tucholi (jedyna oferta).

#### **Program szczepień przeciwko pneumokokom w 2023 roku**

Na realizację „Programu profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim” w 2023 roku zaplanowano kwotę **22 400,00 zł**. Był to program realizowany wspólnie z samorządem województwa kujawsko-pomorskiego. W dniu 3 marca 2023 roku Gmina Tuchola podpisała umowę z ww. samorządem na realizację programu. W myśl umowy samorządy przeznaczyły na realizację programu łącznie **44 800,00 zł** (po 22 400,00 zł każda ze stron). Planowano zaszczepić w sumie 140 dorosłych osób. W dniu 11 maja 2023 roku podpisano umowę na realizację szczepień z Miejskim Centrum Lekarskim Spółka z o.o. w Tucholi. Realizator programu został wybrany w drodze konkursu ogłoszonego przez samorząd województwa kujawsko-pomorskiego. Nie udało się jednak zaszczepić zaplanowanej liczby osób. Z programu skorzystało łącznie 56 osób. Niewykorzystana kwota dotacji w wysokości 13 440,00 zł została zwrócona.