

Zielonogórskie Dialogi Profilaktyczne 2021
lokalna kampania antynikotynowa



PRZEPALONE ŻYCIE

w Polsce co 20 minut ktoś umiera na raka płuc



ZIELONA GÓRA



index 96 fm

Patronat honorowy: Prezydent Miasta Zielona Góra
Patronat medialny: Radio Index 96 fm

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

📍 Zielona Góra 📍 Dworcowa 31/6 📧 probal.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70



„Przepalone życie”

Lokalna kampania prowadzona w dniach od 17 maja do 20 czerwca 2021 r. przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze w ramach „Zielonogórskich Dialogów Profilaktycznych”.

Działania nawiązywały do Światowego Dnia bez Tytoniu, który obchodzony jest 31 maja.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Kampania miała charakter profilaktyczno-edukacyjny.

Jej celem było zwiększenie wiedzy i świadomości społecznej wśród mieszkańców Zielonej Góry na temat szkodliwości palenia papierosów, e-papierosów i iqosów oraz dostarczenie informacji o korzyściach, jakie wiążą się z rzuceniem palenia.

Chcieliśmy dotrzeć przede wszystkim do młodzieży szkolnej, aby zachęcić ją do abstynencji nikotynowej.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Za zgodą Wydziału Oświaty i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Zielona Góra wszystkim szkołom podstawowym i ponadpodstawowym przekazano plakaty promujące kampanię oraz zaproszono do włączenia się w realizację działań kampanijnych.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Kampania otrzymała honorowy patronat Prezydenta Miasta Zielona Góra.

Patronat medialny nad kampanią objęło Radio Index.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



W ramach kampanii zostały przygotowane:

Wystawa plenerowa - na zielonogórskim deptaku postawiono prezentery przedstawiające treści kampanii. Istotnym elementem były porady od byłych palaczy w formie filmików, do obejrzenia za pomocą kodów QR umieszczonych na planszach.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Zielonogórskie Dialogi Profilaktyczne 2021
lokalna kampania antynikotynowa



PRZEPALONE ŻYCIE

w Polsce co 20 minut ktoś umiera na raka płuc



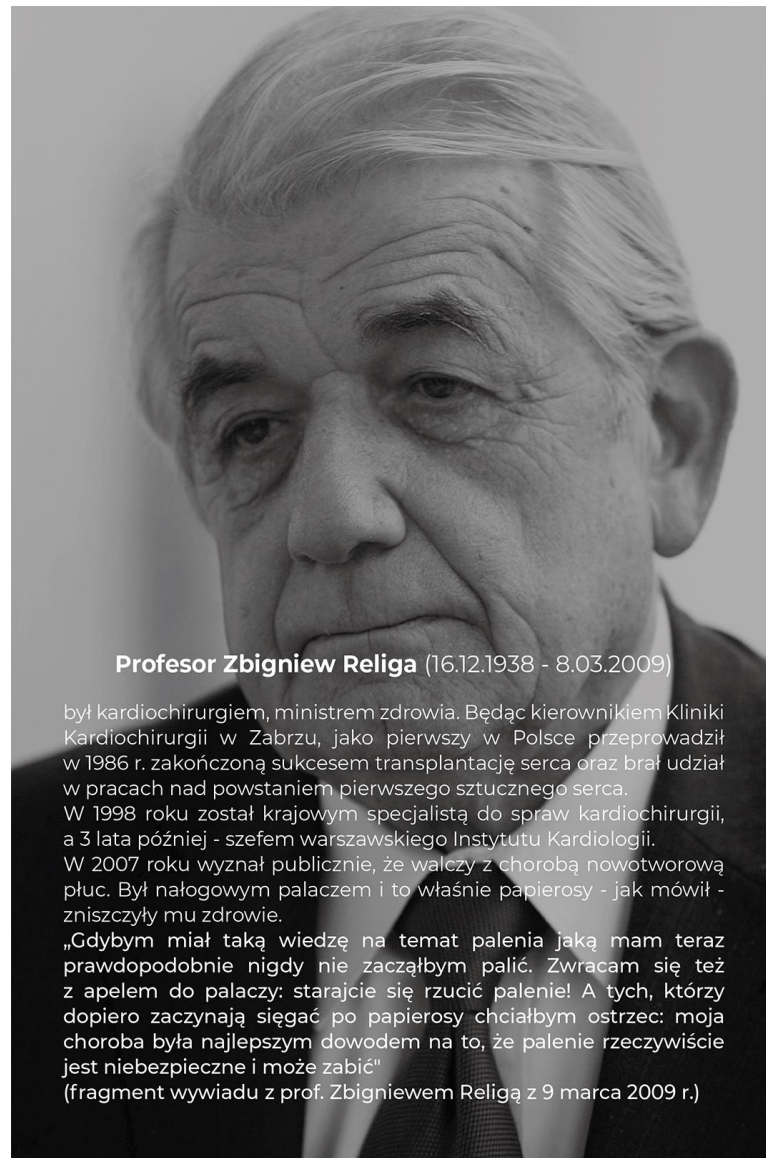
Patronat honorowy: Prezydent Miasta Zielona Góra

Patronat medialny: Radio Index 96 fm

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



Profesor Zbigniew Religa (16.12.1938 - 8.03.2009)

był kardiologiem, ministrem zdrowia. Będąc kierownikiem Kliniki Kardiologii w Zabrze, jako pierwszy w Polsce przeprowadził w 1986 r. zakończoną sukcesem transplantację serca oraz brał udział w pracach nad powstaniem pierwszego sztucznego serca.

W 1998 roku został krajowym specjalistą do spraw kardiologii, a 3 lata później - szefem warszawskiego Instytutu Kardiologii.

W 2007 roku wyznał publicznie, że walczy z chorobą nowotworową płuc. Był nałogowym palaczem i to właśnie papierosy - jak mówił - zniszczyły mu zdrowie.

„Gdybym miał taką wiedzę na temat palenia jaką mam teraz prawdopodobnie nigdy nie zacząłbym palić. Zwracam się też z apelem do palaczy: starajcie się rzucić palenie! A tych, którzy dopiero zaczynają sięgać po papierosy chciałbym ostrzec: moja choroba była najlepszym dowodem na to, że palenie rzeczywiście jest niebezpieczne i może zabić”

(fragment wywiadu z prof. Zbigniewem Religą z 9 marca 2009 r.)

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl

profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE

W dymie tytoniowym pod postacią gazu lub cząsteczek występuje ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 rakotwórczych.

ACETON

(rozpuszczalnik, składnik farbi lakierów)

NAFTYLOAMINA

(składnik barwników stosowanych w drukarstwie)

METANOL

(trucizna, składnik benzyny)

PIREN

(stosowany w syntezie organicznej)

DIMETYLNITROZOAMINA

(stosowana w przemyśle chemicznym)

NAFTALEN

(środek owadobójczy)

NIKOTYNA

(silna trucizna, uzależnia jak narkotyki)

KADM

(silnie trujący metal)

TLENEK WĘGLA

(składnik spalin, tzw. czad)

BENZOPIREN

(stosowany w przemyśle chemicznym)

CHLOREK WINYLU

(stosowany w przemyśle tworzyw sztucznych)



CYJANOWODÓR

(kwas pruski stosowany w komorach gazowych podczas II wojny światowej)

TOLUIDYNA

(stosowana w syntezie chemicznej)

AMONIAK

(stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych)

URETAN

(rozpuszczalnik)

ARSEN

(trucizna, składnik chemicznych środków bojowych)

DIBENZOAKRYDYNA

(stosowana w produkcji barwników)

FENOL

(kwas karbolowy, składnik środków żrących)

BUTAN

(gaz pędny, stosowany do wyrobu benzyny syntetycznej)

POLON-210

(pierwiastek promieniotwórczy wysoko radiotoksyczny)

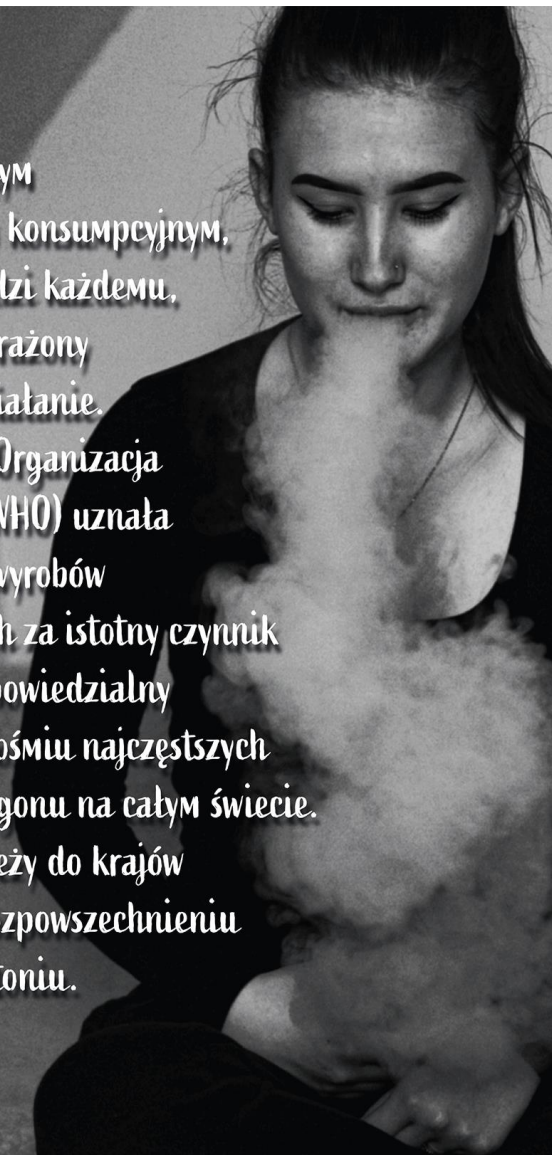
DDT

(insektycyd polichlorowy, silna trucizna insektobójcza)

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Tytoń
jest legalnym
produktem konsumpcyjnym,
który szkodzi każdemu,
kto jest narażony
na jego działanie.
Światowa Organizacja
Zdrowia (WHO) uznała
używanie wyrobów
tytoniowych za istotny czynnik
ryzyka odpowiedzialny
za sześć z ośmiu najczęstszych
przyczyn zgonu na całym świecie.
Polska należy do krajów
o dużym rozpowszechnieniu
palenia tytoniu.



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

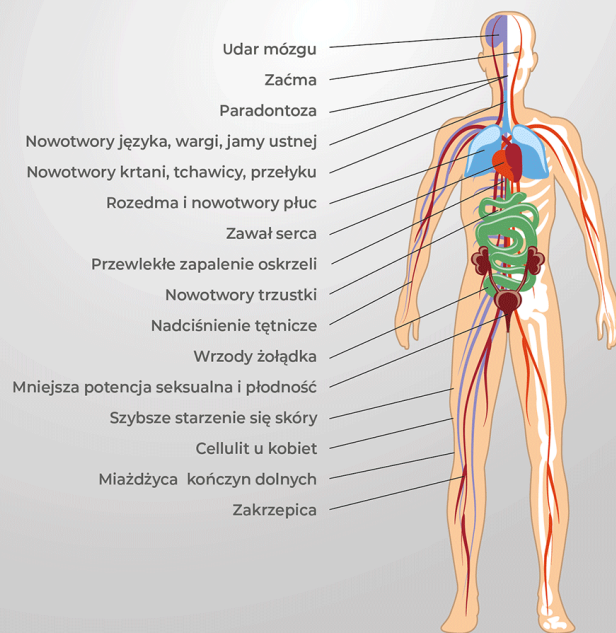
Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



Choroby wywoływane paleniem papierosów



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



„Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.”

Jan Kochanowski



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE

Jak przestać palić

Rzucenie palenia to jedno z największych wyzwań, z jakimi się zmierzysz. Silna wola to najważniejszy czynnik decydujący o zwycięstwie z nałogiem, jednak, aby odnieść sukces, warto zapoznać się z metodami, które wspierają rzucanie palenia.



Wyznacz datę



Poinformuj przyjaciół
o swojej decyzji



Odstresuj się
przez aktywność fizyczną



Zdrowo się odżywiaj



Zaplanuj etapy
rzucania palenia



Nagradzaj siebie
za wytrwałość

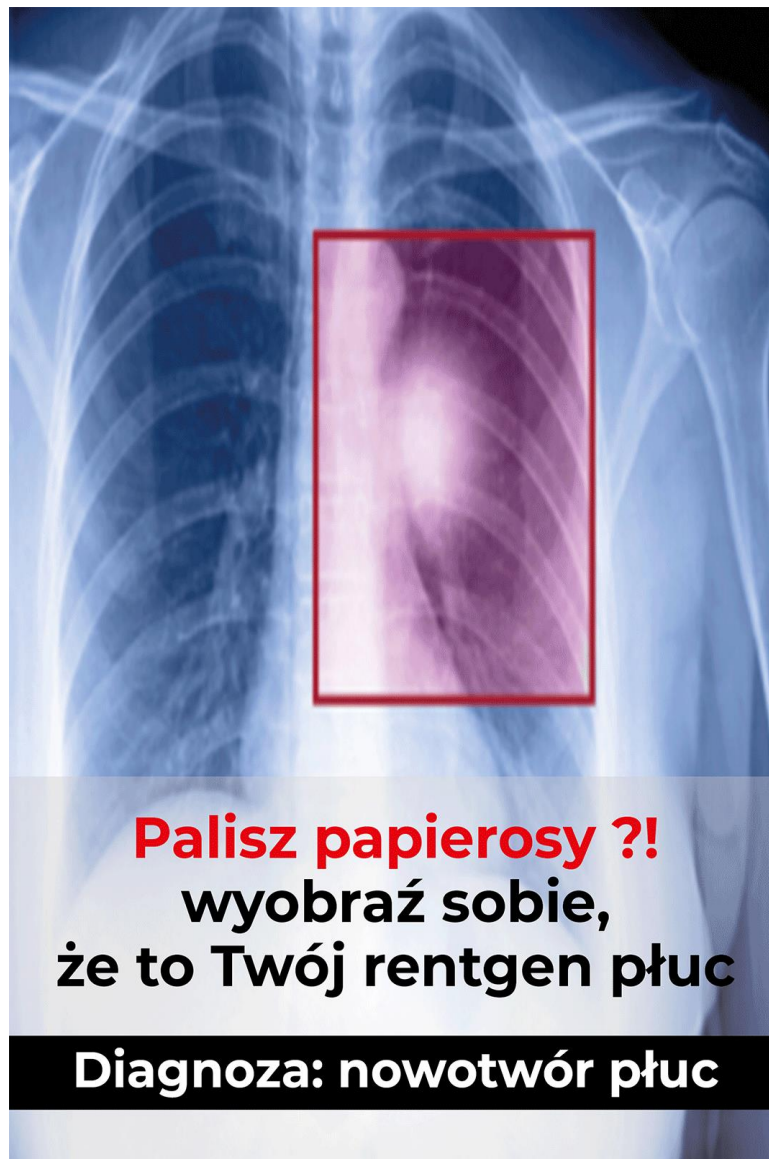


Wspomóż się farmaceutycznie



Rozwijaj swoje pasje

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Palisz papierosy ?!
wyobraź sobie,
że to Twój rentgen płuc

Diagnoza: nowotwór płuc

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl

profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia

- w ciągu **20** min. Tętno obniży się, ciśnienie krwi powróci do normy
- w ciągu **8** godz. Ilość tlenu we krwi wzrośnie, a ilość tlenku węgla spadnie
- w ciągu **24** godz. Zmniejszy się ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego
- w ciągu **28** godz. Zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie
- od **2** tyg. do **3** miesięcy Układ krążenia wzmocni się, polepszy się kondycja fizyczna
- od **1** do **9** miesięcy Wzrośnie wydolność płuc, ustąpi kaszel, duszności, zmęczenie
- po **1** roku O połowę spadnie ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową
- po **5** latach O połowę spadnie ryzyko zachorowania na raka płuc, krtani oraz wystąpienie udaru mózgu
- po **10** latach Ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej
- po **15** latach Ryzyko zachorowania na raka płuc będzie podobne jak u osoby nigdy nie palącej

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



Gdy przyszła mama pali, pali także jej dziecko

Palenie tytoniu w ciąży stanowi duże zagrożenie dla rozwijającego się płodu, ponieważ nie otrzymuje on wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Nienarodzone dziecko jest zmuszone do biernego palenia. Za pośrednictwem matki, płód narażony jest na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie.

U kobiet palących częściej dochodzi do porodu przedwczesnego, powikłań ciąży, a nawet poronień.

Noworodki, których matki paliły cechują się niską wagą urodzeniową, a także niedostatecznie rozwiniętymi płucami, dużą podatnością zachorowań na ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego, astmę, przewlekłe choroby ucha środkowego, a także zespół nagłego zgonu niemowlęcia. Dzieci są również narażone na liczne wady wrodzone, a jego rozwój psychofizyczny jest opóźniony.

Biurowo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Palenie papierosów przez kobiety w ciąży

zwiększa ryzyko wystąpienia m.in.:

- ciąży pozamacicznej
- poronień samoistnych
- łożyska przodującego
- przedwczesnego odklejenia łożyska
- przedwczesnego pęknięcia pęcherzyka płodowego

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



Skutki palenia papierosów przez młodzież

Wypalenie jednego papierosa pobudza receptory nikotynowe rozmieszczone w wielu obszarach mózgu: ośrodkach pamięci (hipokamp, kora przedczołowa), korze czołowej, jądrach podkorowych. W dłuższym kontakcie z dymem tytoniowym mózg reaguje w odwrotny sposób – dochodzi do pogorszenia pamięci, drażliwości, depresji, zaburzeń emocjonalnych i problemów ze snem. To wszystko może prowadzić do pogorszenia wyników w nauce, trudności w nawiązywaniu kontaktów i zaburzonych relacji z bliskimi. Przewlekłe zażywanie nikotyny w młodym wieku grozi też szybszym uzależnieniem od alkoholu bądź narkotyków.

Palenie papierosów w młodym wieku ma szczególnie zły wpływ na funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego.

U dojrzewających chłopców powoduje upośledzenie funkcji prokreacyjnych, niedobór męskich hormonów płciowych, pogorszenie jakości nasienia oraz zaburzenia erekcji.

U dojrzewających dziewcząt palenie tytoniu zaburza wydzielanie hormonu prolaktyny, co wiąże się z zaburzeniami miesiączkowania, upośledzeniem płodności i pogorszeniem jakości życia.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Palenie papierosów przyczyną przedwczesnej menopauzy

Tytoń ma negatywny wpływ na komórki jajników oraz na naczynia zaopatrujące jajniki, co prowadzi do zmniejszonego wydzielania estrogenów. Konsekwencją może być obniżenie płodności u kobiet w wieku rozrodczym, obniżenie libido, a także wcześniejsza menopauza.



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE

E-papierosy

Oprócz tradycyjnych papierosów w Polsce od 2008 r. są obecne również e-papierosy. Mimo tego, że jest to zaledwie kilkanaście lat, to coraz więcej badań wskazuje na to, że są one niemal równie szkodliwe co tradycyjne papierosy i mogą stanowić punkt wejścia do nałogu dla młodzieży.

E-papieros to elektroniczne urządzenie, służące do podawania nikotyny poprzez inhalację. W przypadku e-papierosa nie mówimy o spalaniu tylko o podgrzewaniu do 200-300 st.C. zawartych w nim substancji (w postaci liquidu), nie o dymie, ale o aerozolu, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Liquidy zawierają również glikol propylenowy (bezwonna, lekko słodkawa substancja z grupy alkoholi) oraz glicerynę (oleista ciecz, również alkohol). Oprócz tego także dwa związki chemiczne - aldehyd cynamonowy i wanilinę, które wdychane po ich podgrzaniu mają zdecydowanie bardziej szkodliwe działanie.

Warto mieć na uwadze, że e-papierosy to produkt na tyle nowy, że jego długotrwałych negatywnych skutków jeszcze nie znamy. mało kto pamięta, że początkowo, tradycyjnych papierosów nie kojarzono z jakimikolwiek następstwami chorobowymi.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



IQOS to urządzenie służące do podgrzewania tytoniu – w Polsce dostępny od 2017 roku. Skrótowe określenie IQOS oznacza „I Quit Ornidary Smoking”, czyli „rzucam zwykłe palenie”. Oznacza to, że nie rozstaję się z nikotyną, ale już nie palę tytoniu.

IQOS to tylko urządzenie, wkład wygląda jak papieros konwencjonalny i podobnie jak on zawiera tytoń. Różnica polega na tym, że tytoń nie ulega spalaniu, ale jest podgrzewany do temperatury ok. 350 st.C. W wyniku tego procesu w IQOS-ie powstaje aerozol zawierający tyle samo nikotyny co papieros tradycyjny oraz związki lotne dające charakterystyczny aromat i smak. Ponieważ w podgrzewanym tytoniu nie zachodzi reakcja spalania, nie powstaje dym zawierający substancji smolistych i gazów trujących, nie oznacza to jednak, że nie jest on toksyczny dla naszego zdrowia.

Badania nad wpływem papierosów podgrzewanych na organizm człowieka trwają niespełna od 10 lat. To zbyt krótko, żeby można było stwierdzić nieszkodliwość IQOS-a dla zdrowia. Onkolodzy podkreślają, że czas inicjacji nowotworu może wynosić nawet 20-30 lat. Zależy to od rodzaju raka oraz indywidualnej odporności pacjenta.

Najbezpieczniej jest niepalenie. Jeśli masz problem z nałogiem, warto wybrać się do poradni antynikotynowej. Jeśli nie masz takiej w pobliżu, pomoc powinien lekarz pierwszego kontaktu, który w razie potrzeby skieruje do specjalisty.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Palenie papierosów
wyniszcza
organizm człowieka

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE

Mity i fakty

MIT ❌

Palenie papierosów uspokaja i redukuje stres.
Zapalenie papierosa dostarcza psychoaktywnej nikotyny, która działa w mózgu na tzw. ośrodek przyjemności. Odczuwane jest krótkotrwałe uczucie pobudzenia i poprawa nastroju. Kiedy sztucznie podniesiony poziom dopaminy spadnie (już po 20 minutach), osoba uzależniona zaczyna czuć dyskomfort (spowodowany brakiem uzależniającej nikotyny), który odczuwa jako stres. Wtedy pojawia się potrzeba palenia, po to by znowu poczuć się dobrze. Tak nakręca się „spirala stresu”.

MIT ❌

Palenie zapobiega nadwadze i pomaga w odchudzaniu.

Palenie papierosów nie sprzyja odchudzaniu. Natomiast w momencie, kiedy chcemy rzucić palenie pojawia się głód nikotynowy, który zastępujemy jedzeniem. W konsekwencji więc, jeśli sięgniesz po pierwszego papierosa, a następnie będziesz chciał skończyć z nalgolem może czekać na Ciebie kilka nadprogramowych kilogramów.

MIT ❌

Papierosy light i slim są zdrowsze.

Papierosy niezależnie od swojej szerokości zawierają tyle samo substancji toksycznych i ich szkodliwy wpływ na Twój organizm jest taki sam. Dodatkowo wiele osób palących papierosy cienkie i light ma złudne przekonanie, że są „mniej szkodliwe” i wypala ich więcej.

MIT ❌

Papierosy można w każdej chwili rzucić i odzyskać zdrowie.

Niestety, nie jest to takie proste. Do pożegnania się z tym nałogiem potrzebna jest niezwykle silna wola, motywacja i duża dawka samozaparcia. Często wymaga także wsparcia farmakologicznego i konsultacji z lekarzem, a szkody, które palenie papierosów wyrządziło w naszym organizmie mogą być nieodwracalne, zwłaszcza, jeśli żyliśmy w nałogu wiele lat.

FAKT ✅

Jeden papieros dziennie prowadzi do przykrych konsekwencji.

Nawet okazjonalne palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe. Ponadto nikotyna, która wraz z dymem tytoniowym trafia do naszego organizmu ma silny potencjał uzależniający.

FAKT ✅

E-papierosy uzależniają.

E-papierosy tak jak tradycyjne papierosy również zawierają szkodliwą i silnie uzależniającą nikotynę, a także inne substancje rakotwórcze.

FAKT ✅

Bierne palenie również szkodzi.

Pałac szkodzimy nie tylko sobie, ale także wszystkim, którzy znajdują się w naszym otoczeniu. Wdychanie dymu tytoniowego powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów.

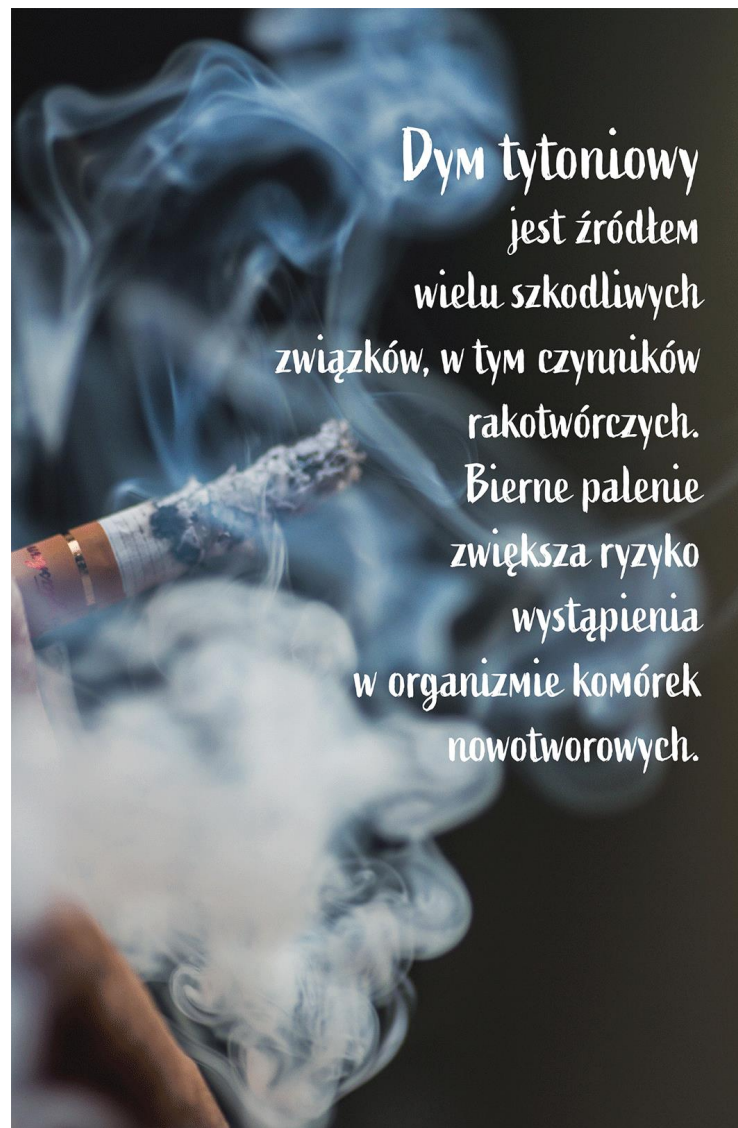
To jednak nie wszystko. Z tłączonego się papierosa snuje się delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego, jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz!

FAKT ✅

Palenie w ciąży szkodzi podwójnie.

Palenie papierosów szkodzi nie tylko kobiecie w ciąży, ale także jej nienarodzonemu dziecku. Naraża je na kontakt z substancjami rakotwórczymi. Może prowadzić do zaburzeń rytmu serca oraz niedotlenienia mózgu dziecka. Palenie przez przyszłą mamę zwiększa ryzyko wystąpienia wad wrodzonych, poronienia, przedwczesnego odklejenia się łożyska oraz przedwczesnego urodzenia dziecka.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Dym tytoniowy
jest źródłem
wielu szkodliwych
związków, w tym czynników
rakotwórczych.
Bierne palenie
zwiększa ryzyko
wystąpienia
w organizmie komórek
nowotworowych.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



PRZEPALONE ŻYCIE



Zeskanuj kod QR

Porady od byłych palaczy



Co się dzieje, gdy palisz papierosa?



Co się stanie gdy przestaniesz palić?



Czy jeden papieros dziennie nie uzależnia?



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze



Pokaż znajomym,
którzy palą
jak mogą wyglądać
ich płuca



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



Ekspozycja plakatów w wiatach przystankowych i autobusach MZK.

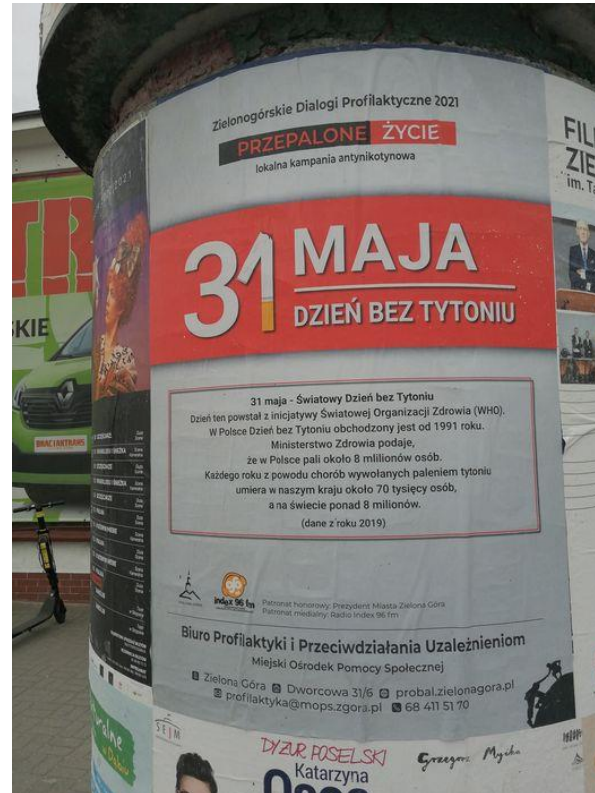


Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Ekspozycja plakatów na słupach ogłoszeniowych Zielonogórskiego Ośrodka Kultury.



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Spot radiowy emitowany trzy razy dziennie w Radiu Index.

[Przepalone życie spot radiowy - YouTube](#)



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Zielona Góra Dworcowa 31/6 probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl 68 411 51 70



Udział w programie „Gość na 96 fm”.

[Radio Index 96 fm - Kampania antynikotynowa "Przepalone życie" | Facebook](#)



Radio Index „Gość na 96 fm”

Prowadzący: Mateusz Kasperczyk

Goście:

Lucyna Poźniak - Kierownik Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Roman Romanowski – psycholog

Mieszko Wojtczak – magister farmacji

Marek Szwiec – ordynator Klinicznego Oddziału Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl

 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Zielonogórskie Dialogi Profilaktyczne – Rozmowy na kanapie o profilaktyce – wywiad z Markiem Szwiecem – ordynatorem Klinicznego Oddziału Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze.

[Rozmowy na kanapie o profilaktyce - odcinek 2 - YouTube](#)



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Informacje o kampanii ukazały się:

- w Radio Zielona Góra [Przepalone życie \(rzg.pl\)](http://rzg.pl)
- na portalu Wiadomości Zielona Góra [Kampania antynikotynowa "Przepalone życie" \(wiadomoscizg.pl\)](http://wiadomoscizg.pl).

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Informacje o kampanii na stronie internetowej i Facebooku Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom MOPS oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielona Góra.

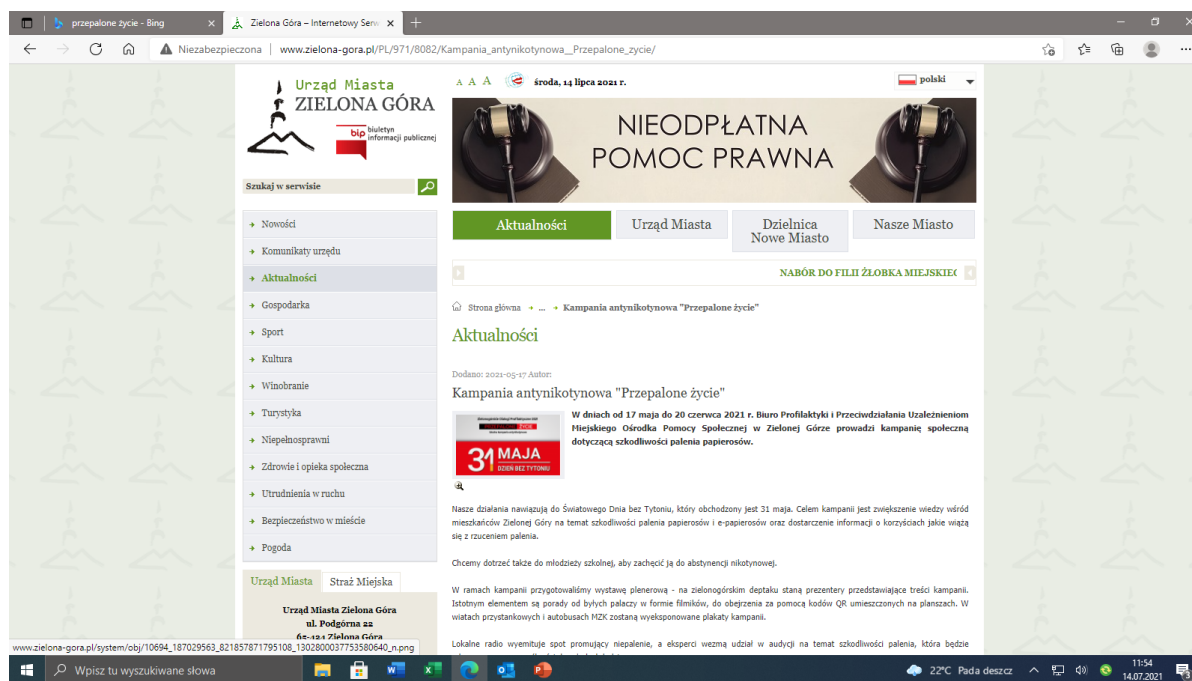


Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Informacje o kampanii na stronie internetowej Urzędu Miasta Zielona Góra.

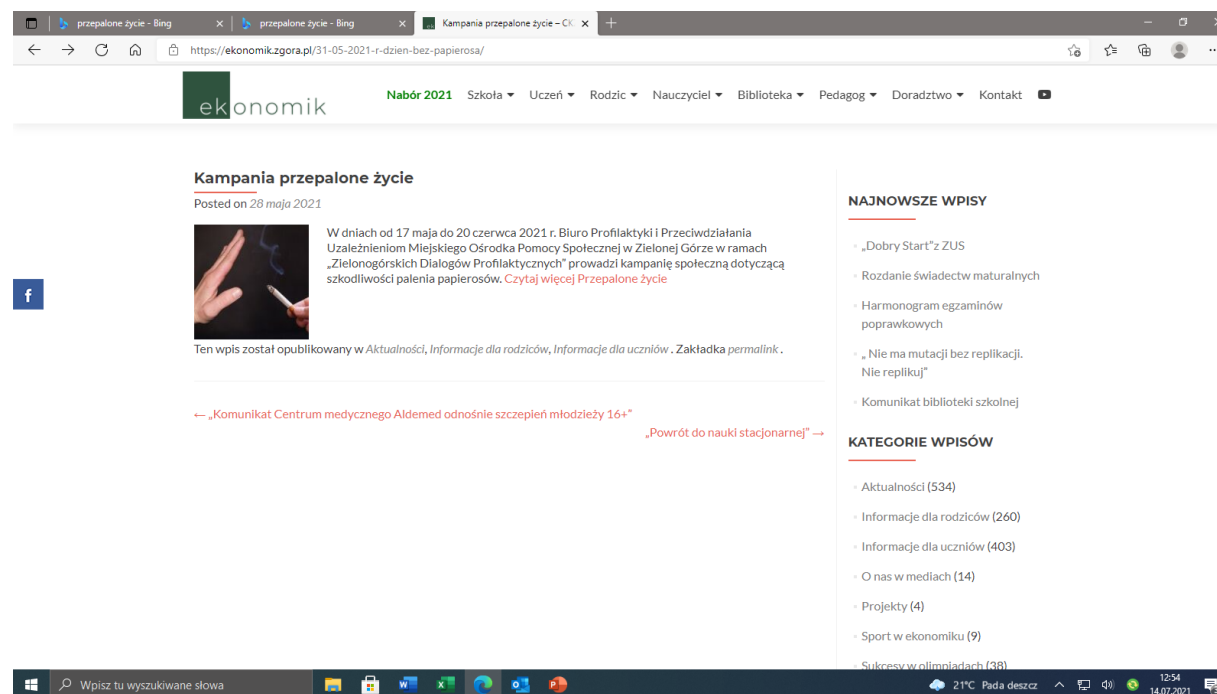


Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Informacje o kampanii na stronie internetowej Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 3 „Ekonomik” w Zielonej Górze.



Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Działania realizowane w ramach kampanii przyniosły efekty – do Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom dzwoniły i przychodziły osoby, które po obejrzeniu wystawy plenerowej lub plakatu, postanowiły poszukać pomocy w zerwaniu z nałogiem.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70



Kampania sfinansowana w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Mieście Zielona Góra na rok 2021.

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

 Zielona Góra  Dworcowa 31/6  probal.zielonagora.pl
 profilaktyka@mops.zgora.pl  68 411 51 70

