



**DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI  
MEDICALĂ  
CLUJ-NAPOCA  
-DASM-**

**Newsletter- Iunie 2020**

**Zile marcate în incluziunea socială:**

**Nr. 9**

**1 iunie**

**Ziua Internațională a Copilului**

**4 iunie**

**Ziua Internațională a Copiilor Victime ale  
Agresiunii**

**12 iunie**

**Ziua Internațională împotriva Exploatării prin  
muncă a copiilor**

**15 iunie**

**Ziua mondială de Luptă împotriva rețelilor  
tratate asupra persoanelor vârstnice**

**26 iunie**

**Ziua Internațională de Luptă împotriva Abuzului  
și Traficului Ilicit de Droguri**

**Serviciul Management de Proiecte și Dezvoltare  
Comunitară**

**Cluj-Napoca, str. Venus f.n**

**E-mail:**

**[managementproiecte@dasmclujnapoca.ro](mailto:managementproiecte@dasmclujnapoca.ro)**

**Proiecte cu finanțare nerambursabilă**

**Proiectul „Suntem alături de Tine (ri)!” a fost selectat  
spre finanțare**

La începutul lunii iunie 2020 a fost aprobat spre finanțare proiectul depus de către Serviciul Management de proiecte și dezvoltare comunitară din cadrul DASM intitulat „Suntem alături de Tine (ri)!” în cadrul apelului POCU AP 4/ PI 9.iv/ OS 4.12 și OS 4.13 „Prima cameră” – Instrumente inovative pentru integrarea socio-profesională a tinerilor care părăsesc sistemul de protecție specială. **Valoarea totală** a bugetului proiectului este de **4.225.294,39 lei**.

**Grupul țintă** al proiectului este format din 52 copii și tineri care au părăsit sau care urmează să părăsească sistemul de protecție specială a copilului, care poate fi distribuit în 2 categorii și anume:  
- 20 persoane care au părăsit sistemul de protecție începând cu anul 2016 (cu vârsta maximă de 25 de ani la momentul intrării în operațiune) cu domiciliul/reședința situată în mun. Cluj-Napoca;  
- 32 persoane instituționalizate/care beneficiază de o măsură de protecție specială: copii și tineri (cu vârsta minimă de 16 ani împliniți la momentul intrării în operațiune) și care urmează ca în următorii ani să părăsească sistemul de protecție specială cu domiciliul/reședința situată în județul Satu-Mare.

**Obiectivul general al proiectului** vizează dezvoltarea unor pachete de servicii integrate la nivelul comunității pentru 52 copii și/sau tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare, care urmează să părăsească sistemul instituționalizat de protecție a copiilor și/sau care au părăsit sistemul instituționalizat de protecție a copiilor, în vederea asigurării tranziției de la sistemul instituționalizat la servicii la nivelul comunității.

***Obiectivele specifice ale proiectului sunt:***

- Creșterea accesului pentru un număr de 52 copii și/sau tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 36 luni, la serviciile oferite la nivelul comunității;
- Dezvoltarea abilităților necesare pentru a putea avea o viață independentă pentru un număr de 52 copii și/sau tineri din

municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 33 luni;

- Îmbunătățirea posibilităților de integrare pe piața muncii pentru un număr de 52 copii și/sau tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 33 luni;

- Dezvoltarea unor servicii de locuire tip "Prima cameră" pentru un număr de 32 tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 24 luni;

- Îmbunătățirea calificării profesionale pentru un număr de 52 copii și/sau tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 32 luni.

- Dezvoltarea unui program incluziv de mentorat pentru un număr de 52 copii și/sau tineri din municipiul Cluj-Napoca și din județul Satu-Mare într-o perioadă de 36 luni.

Proiectul va fi implementat în parteneriat cu DGASPC Satu Mare și CRFPA Cluj. Proiectul a obținut, în urma evaluării financiare și de conținut, un număr de 89 puncte.

**Lansare website proiect "The Inclusionist"**  
**Project 2019-1-RO01-KA105-062639**  
**Proiect finanțat prin programul Erasmus + al**  
**Uniunii Europene**

În cadrul proiectului "The Inclusionist", finanțat prin programul Erasmus + al Uniunii Europene, Acțiunea cheie 1, dezvoltat de Asociația Babilon Travel împreună cu partenerii săi, Direcția de Asistență Socială și Medicală, Cluj-Napoca (România), Projekte Vullnetare Nderkombetare (Albania), Assoziacione ONLUS L'Albero della Vita – (Italia), Asociația AzBuki – (Serbia) și Asociația Mreza za Dozivotno Ucenje – (Republica Macedonia), a fost lansat website-ul proiectului, care poate fi accesat la adresa <https://theinclusionist.eu/>.

Website-ul proiectului conține informații referitoare la proiect, la partenerii implicați și la proiectele acestora, la activitățile principale ale proiectului (descriere și fotografii), dar și la Programul Erasmus Plus și la oportunitățile create de Certificatul Youth Pass.

Scopul proiectului este acela de a crea un parteneriat între organizații publice și private, cu experiență în munca cu tinerii cu dizabilități și cu tinerii cu oportunități reduse, astfel încât partenerii să poată desfășura activități și să dezvolte metodologii de educație incluzivă adaptate acestor categorii vulnerabile.

## **Propunere de proiect depusă spre finanțare**

În cursul lunii iunie 2020 Serviciul Management de Proiecte și Dezvoltare Comunitară din cadrul DASM a elaborat și depus o propunere de proiect intitulată ***Dincolo de granițe***, în cadrul apelului de proiecte de tip competitiv pentru *Programul pilot de stimulare a participării la educație a copiilor cu părinți plecați la muncă în străinătate*, POCU, Prioritatea de investiții – 10.i. *Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare*, Operațiunea compozită OS 6.3, OS 6.3, Axa prioritară nr. 6, Educație și competențe.

***Grupul țintă*** al proiectului este format din:

- 50 elevi din învățământul primar (cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani), gimnazial (cu vârsta cuprinsă între 11 și 14 ani) și secundar superior (cu vârsta cuprinsă între 14-16 ani) care, la intrarea în proiect, au cel puțin unul din părinți plecat din țară de cel puțin 6 luni și care au domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca. Din cei 50 de elevi, 4 elevi aparțin etniei rome.
- 50 părinți/tutori/persoana/ele care are/au în grijă copilul/copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate, care, la intrarea în proiect, au în grijă un copil inclus în grupul țintă al proiectului și care au domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca.

***Obiectivul general*** al proiectului vizează dezvoltarea unor pachete de servicii integrate de prevenție la nivelul comunității pentru copiii cu domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca, care au cel puțin un părinte plecat la muncă în străinătate de minim 6 luni, în vederea stimulării participării la educație, a prevenirii fenomenului de părăsire timpurie a școlii și a asigurării oportunităților egale de acces la un învățământ de calitate, inclusiv, pentru elevii aparținând grupurilor vulnerabile, cum ar fi cei aparținând minorității rome.

***Obiectivele specifice*** ale proiectului sunt:

1. Creșterea accesului pentru un număr de 50 copii/ elevi (dintre care 4 copii romi) din ciclul primar (6 – 10 ani), gimnazial (11-14ani) și secundar superior (14-16 ani), cu domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca, la pachetul integrat de servicii socioeducaționale oferite la nivelul comunității, într-o perioadă de 35 luni;
2. Dezvoltarea unor măsuri de sprijin pentru un număr de 50 copii (dintre care 4 copii romi) cu domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca, într-o perioadă de 33 luni, pentru stimularea participării acestora la educație, la consiliere și la activități recreative;

3. Dezvoltarea unor servicii de educație parentală și de consiliere socială pentru 50 părinți/tutori/persoane care au în grijă copiii cu părinți plecați la muncă în străinătate, cu domiciliul sau reședința în municipiul Cluj-Napoca, într-o perioadă de 33 luni;

4. Dezvoltarea acțiunilor de informare, conștientizare și sensibilizare a părinților, a persoanelor în grija cărora rămân copiii, a specialiștilor, a copiilor și a publicului larg din municipiul Cluj-Napoca, în ceea ce privește obligațiile legale care le revin părinților la plecarea din țară, în 15 școli din municipiul Cluj-Napoca, într-o perioadă de 31 luni;

5. Îmbunătățirea posibilității de valorificare a rezultatelor proiectului după finalizarea acestuia și a transferului de cunoștințe și bune practici dobândite de către membrii echipelor de proiect ca urmare a serviciilor oferite copiilor având cel puțin un părinte plecat la muncă în străinătate, către alți specialiști din domeniul social și/sau educațional care activează la nivel local/regional, cu asigurarea elaborării ghidului de bune practici, într-o perioadă de 9 luni.

Durata de implementare a proiectului este de 36 luni, iar valoarea totală a propunerii de buget este de 1.391.013,15 lei.

### **Activități ale personalului medical din cadrul DASM**

Personalul medical din cabinetele medicale școlare a monitorizat respectarea acțiunilor de igienizare și dezinfecție a spațiilor de învățământ, a internatelor școlare și a colaborat cu conducerea instituțiilor de învățământ pentru asigurarea circuitelor funcționale, în contextul prevenirii și combaterii infectării cu SARS-CoV-2, astfel încât revenirea elevilor din anii terminali la programele de pregătire și la examene să se realizeze în condiții de siguranță.

În perioada de pregătire pentru examene, personalul medical a efectuat triajul epidemiologic al elevilor, a desfășurat acțiuni de educație pentru sănătate și a asigurat asistența medicală de urgență pe toată durata prezenței elevilor în școli.

La examenul de evaluare națională, desfășurat în municipiul Cluj-Napoca, personalul medical a asigurat efectuarea triajului epidemiologic și a asistenței medicale de urgență în cele 38 de școli, unui număr de 2607 elevi, zilnic.

La Bacalaureat s-a asigurat asistența medicală, zilnic, pentru 3038 de elevi, în 35 centre de Bacalaureat din municipiul Cluj-Napoca. Începând cu data de 22 iunie, odată cu deschiderea a 24 de locații ale grădinițelor din Cluj-Napoca, asistentele medicale au asigurat triajul epidemiologic și au supravegheat desfășurarea tuturor activităților astfel încât să fie protejată sănătatea copiilor.



Centrul de Zi pentru Vârstnici nr. 1  
Cluj-Napoca, Str. Ștefan Octavian Iosif nr.1-3.  
Telefon: 0264.431783



## **Emoțiile și strategiile de adaptare ale seniorilor de la CZV 1 la factorul de stres numit COVID 19**

Când ne gândim la modul în care populația adultă și-a ajustat comportamentele în raport cu ceea ce avea să devină pericolul public numărul unu - Covid 19, realizăm că multe aspecte au fost bine gestionate. Ne-am confruntat cu o situație greu de gestionat și anume, existența între beneficiarii serviciilor oferite prin Centrul de Zi pentru Vârstnici nr.1 a multor persoane care se încadrau în categoria de risc, datorită comorbidităților. Termenul acesta, folosit mult prea des în mass-media, a indus în sufletele multor oameni fobia de SFÂRȘIT, urmată de fobia socială dusă uneori până la frica de apropiere de cei dragi.

Fiecare individ reacționează la mediu în virtutea unui anumit tipar emoțional și tinde să fie afectat de lucrurile care au o importanță semnificativă pentru el. În cazul seniorilor, pe primul loc este sănătatea, urmată îndeaproape de relaționarea socială.

În întâmpinarea nevoilor seniorilor, în cadrul CZV 1 am folosit o serie de strategii, printre care se numără conversațiile telefonice sau conversațiile de grup pe WhatsApp, conferințe pe platforma Zoom. Telefonoanele date seniorilor ne-au ajutat să concluzionăm că participanții la activitățile din CZV1 doresc să aparțină unui grup de aceeași vârstă și cu aceleași preocupări și știu să folosească o varietate de strategii de coping.

Printre strategiile de coping abordate se numără strategii emoționale, cognitive și comportamentale. Aceste strategii sunt dezvoltate cu scopul de a reduce, controla sau tolera solicitările interne sau externe ce depășesc resursele personale (Lazarus & colab., 2012).

Am recunoscut strategii centrate pe emoție, ce presupun un proces pasiv în care accentul este pus pe "ceea ce simțim" și nu pe acțiune. Astfel, seniorii aleg adesea să se descarce emoțional prin plâns sau prin solicitare de suport de la prieteni. Alteori, am întâlnit nevoia de a minimaliza tot ceea ce era legat de pandemie sau credința că, o dată cu trecerea timpului, se va rezolva și această problemă. Alte persoane foloseau un coping religios, își puneau speranța în ajutorul divin. Unii refuzau să se gândească la consecințe și amânau momentul confruntării cu stresul, izolându-se, după cum se impunea chiar prin lege, de societate, dar chiar mai mult, și de sine.

Într-o stare sau alta, ne-am aflat fiecare dintre noi, indiferent de vârstă sau de comorbiditățile acumulate. Ceea ce m-a bucurat după un timp de la debutul pandemiei, a fost momentul în care m-am întâlnit în conversațiile telefonice cu persoane care au abordat copingul centrat pe acțiune, care presupune orientarea spre dobândirea de cât mai multe cunoștințe și abilități prin care să găsim soluții la problemele care determinau stresul.

Ce-am învățat împreună cu seniorii cu care am comunicat în această perioadă de pandemie? Am învățat că:

- indiferent de strategia de coping abordată, este bine să-ți cunoști ”dușmanul”, chiar dacă el este posibil să acționeze din umbră. Informațiile legate de el trebuie să fie din surse validate științific și trebuie să învățăm să le selectăm;
- este foarte bine să te confrunți cu tine însuși, să selectezi din experiențele acumulate în ani, să afli ce ți-a definit personalitatea;
- este bine să-ți cunoști limitele și să știi să folosești strategiile de reglare emoțională potrivite pentru tine, atunci când simți că emoțiile puternice pot să-ți afecteze grav starea de sănătate fizică și psihică;
- sunt momente în care trebuie să apelăm la rețeaua de suport social, la prieteni, cunoscuți sau la specialiștii care te-ar putea ajuta să depășești o situație stresantă;
- este bine să știm să comunicăm asertiv cu cei din jur, deoarece stresul nu justifică un comportament agresiv, iar cei din jur nu vor putea înțelege ce se petrece cu noi dacă vorbele sau gesturile noastre îi afectează emoțional negativ;
- este bine să practici un sport sau un stil de dans, indiferent dacă ești în perimetrul propriului apartament, într-un parc sau oriunde în natură;
- este foarte important să știi să te relaxezi practicând exerciții de respirație, relaxare musculară progresivă, yoga, tehnici de mindfulness, aromoterapie, cromoterapie;
- orice hobby nou îți menține funcționarea mentală pe timp de pandemie și nu numai;
- ”vârsta a treia nu este pentru fricoși” (Bette Davis) ci pentru oamenii care au un plan de „îmbătrânire frumoasă” sau „îmbătrânire de succes”, iar CZV1 oferă servicii de consiliere pentru cei care doresc să-și elaboreze un astfel de plan, util în orice timp;
- este necesar să ai un somn odihnitor, deoarece tulburările de somn sunt deseori asociate cu stresul. Este foarte important să respectăm un program de somn, să mergem la culcare și să ne trezim la aproximativ aceleași ore;
- printr-o alimentație sănătoasă, echilibrată, care implică diminuarea consumului excesiv de dulciuri, cafea, alcool, țigări, putem fi posesorii unui corp sănătos, care poate face față mult mai bine provocărilor venite din mediu;
- orice lucru nou învățat stimulează realizarea de conexiuni neuronale noi;
- nu ești singur dacă te-ai înscris într-o colectivitate, fie ea cea de la CZV1 sau alta și depinde de tine să păstrezi legătura cu oamenii importanți din viața ta;
- prin dezvoltare personală poți conștientiza care sunt resursele interioare de care dispui, cum poți dezvolta o mai bună stimă de sine, sau cum te poți confrunța cu punctele

Centrul de Zi pentru Vârstnici nr. 2  
Cluj-Napoca, Str. Decebal nr.21.  
Telefon: 0264.434667



slabe și poți elabora un plan de valorizare a punctelor forte, îți poți creiona obiective și poți afla lucruri care să dea un sens nou vieții tale, aspect important în diminuarea stresului cauzat, de această dată, de izolarea socială pe motiv de pandemie;

- lucrurile cele mai importante se întâmplă AZI!

## Activități ale seniorilor din Centrul de Zi pentru Vârstnici nr. 2

Începând cu luna mai a.c. activitățile cultural-muzicale, literar-artistice, cele de consiliere și terapie, derulate de Centrul de Zi pentru Vârstnici nr. 2 s-au mutat în spațiul virtual.

Un interes deosebit manifestat de beneficiarii acestui centru a fost pentru Cercul de pictură și reciclarea materialelor. Redefinit în urmă cu doi ani, sub îndrumarea doamnelor Viorica Bunea și Rodica Morar, acest grup a abordat artele plastice și reciclarea materialelor dintr-o perspectivă modernă și dinamică, atrăgând constant noi iubitori de frumos.



Pășind, la început cu multă sfiială, în "atelierul de creație", doamna Szabo Hajnal s-a dovedit a fi un adevărat artist, creativitatea, imaginația și talentul domniei sale fiind de nestăvil.

Chiar dacă, temporar, suntem nevoiți să interacționăm de la distanță, arta nu poate avea granițe, așa că doamna Szabo Hajnal, alături de toate membrele Cercului de pictură, creează.



Aduce mai aproape de inimile noastre armonia cromatică a naturii –tablouri realizate din materiale neconvenționale, dar și pragmatismul rafinat al obiectului utilitar realizat din materiale reciclate, fiecare creație fiind unicat.

La mulți ani doamna Szabo Hajnal!