



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



### **Harmonogram wsparcia:**

Projekt „Przyszłość to rodzina -Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie” realizowany ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

L.P	Formy wsparcia	Data	Miejsce	Forma organizacji	Godziny wsparcia
1.	Organizacja szkolenia dla interesariuszy LSW	02.04.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90 (sala konferencyjna)	stacjonarnie	8:00-16:00
2.	Organizacja szkolenia dla interesariuszy LSW	09.04.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90 (sala konferencyjna)	stacjonarnie	8:00-16:00
3.	Organizacja szkolenia dla interesariuszy LSW	16.04.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90 (sala konferencyjna)	stacjonarnie	8:00-16:00
4.	Organizacja szkolenia dla interesariuszy LSW	23.04.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90 (sala konferencyjna)	stacjonarnie	8:00-16:00
5.	Organizacja spotkań w ramach LSW	17.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	10:00-13:00
6.	Diagnoza rodzin - psycholog	23.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-16:30
7.	Diagnoza rodzin - psycholog	27.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	14:00:16:30
8.	Spotkania kręgów rodzinnych	27.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
9.	Diagnoza rodzin - psycholog	28.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-16:00
10.	Diagnoza rodzin -2 psychologów	29.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-16:00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



11	Spotkania kręgów rodzinnych	29.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
12	Diagnoza rodzin -2 psychologów	30.05.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-14:30
13	Diagnoza rodzin -2 psychologów	05.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-16:00
14	Diagnoza rodzin -2 psychologów	06.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	8:30-16:00
15	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	07.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-20:00
16	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	08.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-15:00
17	Organizacja sieci współpracy w społecznościach	10.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	13:00-15:00
18	Działania animacyjne	10.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
19	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	20.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	17:00-21:00
20	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	21.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	09:00-16:00
21	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	22.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	10:00-17:15



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



22	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	25.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-20:00
23	Spotkania kręgów rodzinnych	25.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
24	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	26.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-18:00
25	Spotkania kręgów rodzinnych	26.06.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
26	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	27.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-18:00
27	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	27.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	17:00-21:00
28	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	28.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	09:00-16:00
29	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	28.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	09:00-20:00
30	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	29.06.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	10:00-17:15
31	Przygotowanie IPD- doradca zawodowy	30.06.2025	Fundacja Obiektywna ul. Piłsudskiego 16c/625	stacjonarnie	12:00-18:00
32	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	04.07.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	17:00-21:00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



33	Działania animacyjne	05.07.2025	Sochaczew-Wilcze Tułowskie,	Wyjazdowe; (przejazd kolejką wąskotorową)	09:30-15:30
34	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	05.07.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	09:00-16:00
35	Realizacja Warsztatów: „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i niezwykle”	06.07.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	10:00-17:15
36	Działania animacyjne	19.07.2025	Sochaczew-Wilcze Tułowskie	(przejazd kolejką wąskotorową)	09:30-15:30
37	Spotkania kręgów rodzinnych	24.07.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
38	Spotkania kręgów rodzinnych	29.07.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
39	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	18.08.2025	Port Sztynort Sztynort Duży 11 11-600 Węgorzewo	stacjonarnie	10:00-19:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)
40	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	19.08.2025	Port Sztynort Sztynort Duży 11 11-600 Węgorzewo	stacjonarnie	10:00-19:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywne realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



41	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	20.08.2025	Port Sztynort Sztynort Duży 11 11-600 Węgorzewo	stacjonarnie	10:00-19:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)
42	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	21.08.2025	Port Sztynort Sztynort Duży 11 11-600 Węgorzewo	stacjonarnie	07:00-16:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)
43	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	29.08.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	08:00-17:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)
44	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	30.08.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	08:00-17:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny zegarowe przerwy)
45	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	31.08.2025	Dom Pracy Twórczej „Granica” Józefów 18 05-085 Kampinos	stacjonarnie	08:00-17:00 (w tym 8 godzin dydaktycznych zajęć, 3 godziny



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



					zegarowe przerwy)
46	Organizacja spotkań w ramach LSW	04.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	10.00-13.00
47	Kręgi rodzinne	10.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
48	Kręgi rodzinne	17.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
49	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	19.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	9:00-17:00
50	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	20.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	9:00-17:00
51	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	20.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-13:00
52	Organizacja sieci współpracy w społeczności	24.09.2025	Osiedle Trojanów	stacjonarnie	13:00-15:00
53	Działania animacyjne	24.09.2025	Osiedle Trojanów	stacjonarnie	13:00-15:00
54	Działania animacyjne	27.09.2025	Osiedle Trojanów	stacjonarnie	9:30-11:30



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



55	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	29.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
56	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	30.09.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
57	Działania animacyjne	01.10.2025	Osiedle Korczaka	stacjonarnie	11:00-13:00
58	Organizacja sieci współpracy w społecznościach	01.10.2025	Osiedle Korczaka	stacjonarnie	13:00:15:00
59	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	04.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-16:00
60	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	06.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	14:00-16:00
61	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	06.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
62	Laboratoria dla dzieci i młodzieży	07.10.2025	Sejm RP, ul. Wiejska 4/6/8 00-902 Warszawa	Stacjonarnie	Wyjazd z Sochaczewa o 6:00, Powrót ok. 16:00
63	Kręgi rodzinne	08.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17: 00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



64	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	11.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-13:00
65	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	12.10.2025	Kramnice Miejskie ul. 1 Maja 21, 96-500 Sochaczew	stacjonarnie	09:00-16:00
66	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	13.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
67	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	13.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
68	Organizacja sieci współpracy w społecznościach	14.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-13:00
69	Kręgi rodzinne	15.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
70	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	16.10.2025-31.12.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	Wsparcie ustalane indywidualnie według potrzeb
71	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	18.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-16:00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



72	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	20.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
73	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	20.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
74	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	21.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
75	Wsparcie specjalistyczne- psycholog	22.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	08:00-17:00
76	Wsparcie specjalistyczne- psycholog	23.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-17:00
77	Realizacja bloku warsztatów dla rodziców z obszaru komunikacji „Sztuka dobrego komunikowania się”	25.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	09:00-16:00
78	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	27.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
79	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	27.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
80	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji	28.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600-Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



	społecznych dla dzieci i młodzieży				
81	Wsparcie specjalistyczne- psycholog	29.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	10:00-17:00
82	Wsparcie specjalistyczne- psycholog	30.10.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	10:00-17:00
83	Realizacja warsztatów wyrównywania kompetencji społecznych dla dzieci i młodzieży	03.11.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	16:30-18:00
84	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	03.11.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
85	Kręgi rodzinne	05.11.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	15:00-17:00
86	Organizacja sieci współpracy w społecznościach	13.11.2025	Do ustalenia	stacjonarnie	Do ustalenia
87	Działania animacyjne	13.11.2025	Do ustalenia	stacjonarnie	Do ustalenia
88	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	17.11.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
89	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	24.11.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00
90	Doradztwo indywidualne z zakresu komunikacji dla rodziny	01.12.2025	Centrum Usług Społecznych Al. 600- Lecia 90	stacjonarnie	13:00-16:00



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie oraz Fundacja Obiektywna realizują projekt "Przyszłość to rodzina - Wdrażanie i skalowanie innowacji społecznych w Centrum Usług Społecznych w Sochaczewie" nr FERS.05.01-IZ.00-0030/24 realizowanego ze środków Fundusze Europejskie Dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus