

POMORSKI SENIOR

Partner wydania



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Piątek, 25 marca 2022

Redaktor prowadzący: Kamilla Sierocka



FOT. SHUTTERSTOCK

**Szanowne Seniorki,
Szanowni Seniorzy**
Pierwsze w tym roku
wydanie Informatora
„Pomorski Senior”



**Agnieszka
Kapała-Sokalska**

**CZŁONKINI ZARZĄDU
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

W gazecie znajdują Państwo wiele ciekawych i ważnych informacji, w tym o aktywnościach, badaniach profilaktycznych, a także opiece wychowawczej, dostępnych dla osób w wieku 60+. W publikacji prezentujemy między innymi aktualne zasady ustalania wysokości nowej emerytury, zachęcamy do zapoznania się z przeżyciami kombatantów i zapraszamy do udziału w piątej edycji Konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniorów”. Zachęcam do korzystania i dzielenia się treściami zawartymi w Informatorze. Życzę Państwu miłej i owocnej lektury! Pozdrawiam serdecznie.

Profilaktyka

Korzystajmy z badań



O wadze działań profilaktycznych mówi się dużo. Przejście od słów do czynów okazuje się już jednak znacznie większym wyzwaniem.

**Agnieszka
Kapała-Sokalska**

Niestety wciąż, jako społeczeństwo, w bardzo niewielkim stopniu korzystamy z dostępnych badań profilaktycznych. Pandemia COVID-19 jeszcze bardziej pogorszyła te statystyki. Zgłaszalność do lekarzy w 2020 i 2021 roku była niska (często z przyczyn obiektywnych), można się zatem spodziewać, że wiele chorób (zarówno tych mających związek z przejściem COVID-19, jak i niezwiązanych z tą chorobą) nie zostało dotąd zdiagnozowanych.

W niniejszym artykule chciałabym Państwa zachęcić do skorzystania z programu obejmującego pakiety badań profilaktycznych (dla kobiet, dla mężczyzn oraz pakiet wspólny), którego za-

daniem i celem jest jak najwcześniejsze zdiagnozowanie często występujących problemów zdrowotnych.

Jest to program „Profilaktyka 40 PLUS”. Zgodnie z aktualnymi regulacjami będzie on realizowany do końca czerwca 2022 r.

Program skierowany jest do osób, które w roku przeprowadzenia programu pilotażowego kończą 40. rok życia (uwzględniany jest zatem rok urodzenia, a nie data urodzin) bądź do osób starszych. Nie ma zatem przewidzianej górnej granicy wieku.

Aby zapisać się do programu, należy odpowiedzieć na pytania ankietowe za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej (DOM) pod numerem telefonu 22 735 39 53 bądź za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP).

Wygenerowane zostanie następnie e-skierowanie, z którym zgłaszamy się do placówki, która realizuje program.





Regionalny Program Polityki Zdrowotnej dotyczący prewencji cukrzycy typu 2

Fakt 1



¼ Polaków nie wie, że choruje na cukrzycę



Fakt 2

Możesz nie czuć, że chorujesz na cukrzycę



Fakt 3

Na cukrzycę chorują również **osoby młode**

Co możesz zrobić?

**BADAJ
SIĘ!**

Wypełnij ankietę FINDRISK i zweryfikuj, czy jesteś w grupie ryzyka

JEŻELI TAK*

Wykonaj pogłębiony test obciążenia glukozą (OGTT) lub szybkie badanie glikemii (potocznie: „cukru”) i zweryfikuj, czy masz prawidłowy wynik



JEŻELI NIE*

Weź udział w programie, gdzie czekają na Ciebie m.in.

- porady dietetyczne
- fizjoterapeutyczne
- konsultacje lekarskie
- spotkania edukacyjne z szeroko pojętego zdrowego stylu życia

*szczegółowych informacji na temat kwalifikacji udziela realizator projektu

Projekt skierowany jest do wszystkich mieszkańców województwa pomorskiego powyżej 18 roku życia.

bezpłatny udział!

Więcej informacji o projekcie oraz kontakt do realizatorów znajdziesz na stronie <https://pomorskie.eu/zdrowie/>

Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

Diagnostyka RZS

Reumatoidalne zapalenie stawów

Zgłoś się do programu diagnostyki i wczesnego wykrywania RZS. To najczęstsza choroba zapalna stawów. Szybka diagnoza teraz to szansa na uniknięcie problemów w przyszłości.

Sławek Szymański

Na RZS cierpią miliony ludzi na całym świecie, a choroba może ujawnić się praktycznie u każdego. Może mieć nagły początek lub rozwijać się powoli w ciągu tygodni, miesięcy bądź lat.

Ból stawów, ból nadgarstków/rąk, spuchnięte lub obrzęknięte ręce/nadgarstki, rano sztywny staw, poranna sztywność w stawach utrzymująca się dłużej niż 1 godzinę, problem z zaciśnięciem ręki w pięść, te same

stawy są zajęte po obu stronach ciała, problemy ze stawami utrudniają ci samoobsługę, wypoczynek lub wymusiły zmiany w twojej aktywności zawodowej, ktoś ci powiedział, że masz reumatoidalne zapalenie stawów, ktoś z twojej rodziny ma lub miał tę chorobę.

Jeśli coś takiego zauważasz, zgłoś się na diagnostykę. Dlaczego to ważne? – Szybka diagnoza oraz odpowiednie leczenie to klucz w walce o zachowanie sprawności i uniknięcie inwalidztwa – informuje Maciej Laszkiewicz, wiceprezes zarządu Pomorskiego Centrum Reumatologicznego w Sopocie.

PCR już od 2017 r. jest Ośrodkiem Wczesnej Diagnostyki Reumatoidalnego Zapalenia Stawów w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Pierwotnej i Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Za-

palenia Stawów opracowanego z udziałem Ministerstwa Zdrowia i finansowanego ze środków Unii Europejskiej.●

Bezpłatna diagnostyka

- Gdzie się zgłosić? Do poradni reumatologicznej PCR. Możesz to zrobić również bez skierowania. Potrzebne są tylko aktualne badania: OB, CRP i morfologia.
- Kto może się zgłosić? Program jest adresowany do osób od 18. do 67. roku życia, pracujących zawodowo.
- Rejestracja pod numerem tel.: 503 803 334. Więcej informacji na stronach: www.pcrsopot.pl lub wczesnyrzs.pcrsopot.pl/

➤ Pakiet badań diagnostycznych DLA KOBIET

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
- stężenie glukozy we krwi;
- próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP;
- poziom kreatyniny we krwi;
- badanie ogólne moczu;
- poziom kwasu moczowego we krwi;
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych DLA MĘŻCZYZN

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;

- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
- stężenie glukozy we krwi;
- próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP;
- poziom kreatyniny we krwi;
- badanie ogólne moczu;
- poziom kwasu moczowego we krwi;
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT);
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych WSPÓLNY

- pomiar ciśnienia tętniczego;
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie;
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).
- Warto odwiedzić stronę [laktyna-40-plus, gdzie znajdziemy więcej szczegółowych informacji o programie, w tym m.in. mapę punktów, które udzielają opisanych usług w naszym województwie.](http://www.gov.pl/web/zdrowie/profi-

</div>
<div data-bbox=)

Wśród podmiotów leczniczych realizujących program, których właścicielem jest Samorząd Województwa Pomorskiego, są:

COPERNICUS Podmiot Leczniczy sp. z o.o.:

Ul. Wałowa 27
80-858 Gdańsk,
tel.: 58 320 88 38 lub 58 320 88 39;

Al. Jana Pawła II 50, 80-462 Gdańsk, tel.: 518 074 036;

Szpital Pomorskie sp. z o.o.:

Ul. Smoluchowskiego 18,
80-214 Gdańsk,

tel.: 58 341 55 47;

Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie sp. z o.o.:

Ul. Piechowskiego 36,
83-400 Kościerzyna,
tel.: 58 686 03 00.

Bardzo zachęcam do korzystania z opisanych badań diagnostycznych. Są one nieodpłatne. Dzięki badaniom profilaktycznym możemy szybko wykryć chorobę, co znacznie zwiększa szansę na całkowite wyzdrowienie.

Kończąc, życzę Czytelnikom i Czytelniczkom „Magazynu Seniora Ławeczka” dużo zdrowia!

Agnieszka Kapała-Sokalska,
radna Sejmiku i członkini Zarządu Województwa Pomorskiego, z zawodu adwokat

Skorzystaj z Centrum Opieki Geriatrycznej w Sopocie

Dowiedz się, co oferuje



• Pomorskie
Centrum
Reumatologii

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Centrum Opieki Geriatrycznej to wysokospecjalistyczny ośrodek geriatryczno-rehabilitacyjny przy Pomorskim Centrum Reumatologicznym. Co wchodzi w jego skład i do jakich pacjentów skierowana jest jego oferta?

Sławek Szymański

■ Oddział Rehabilitacyjny dla Dorosłych – dla pacjentów w wieku powyżej 60 lat, którzy ze względu na swój stan funkcjonalny nie mogą korzystać z rehabilitacji ambulatoryjnej lub dziennej, a jednocześnie wymagają całodobowego nadzoru medycznego.

■ Oddział Geriatryczny – dla pacjentów w wieku powyżej 60 lat. Celem terapii jest poprawa stanu zdrowia osoby obje-

tej hospitalizacją, a jeżeli to niemożliwe ze względu na nieuleczalność i przewlekłość schorzenia – podniesienie stanu funkcjonalno-czynnościowego osoby chorej na wyższy poziom.

■ Poradnia Geriatryczna – diagnozowani oraz leczeni są tu pacjenci w wieku powyżej 60 lat, z wielochorobowością, wielolekowością lub zaburzeniami pamięci.

■ Oddział Dzienny Psychogeriatryczny – jest dla pacjentów z zespołami otępiennymi, z chorobą Parkinsona, po udarach mózgu, z depresją, z zaburzeniami nastroju, z zaburzeniami poznawczymi w przebiegu przewlekłych chorób somatycznych.

■ Ważne: dla pacjentów tego oddziału PCR zapewnia dojazd do ośrodka z dworca SKM Sopot.

■ Ośrodek Rehabilitacji Diennej przy COG – oferuje szeroki zakres zabiegów z zakresu kinezyterapii oraz fizykoterapii.

■ Oddział POST-COVID – dla pacjentów po przebytej chorobie COVID-19, którzy ze względu na kontynuację leczenia wymagają kompleksowych świadczeń rehabilitacyjnych oraz całodobowego nadzoru pielęgniarskiego.

W ramach PCR działają również: Oddziały Reumatologiczne dla Dorosłych, Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Poradnia Reumatologiczna dla Dorosłych, Poradnia Rehabilitacyjna dla dorosłych i pracownice diagnostyki obrazowej.●

• Więcej informacji na temat ośrodka, w tym COG: www.pcrsopot.pl

Przykład usługi firmy społecznej

Opieka wytchnieniowa

Osobami zależnymi lub z niepełnosprawnościami zwykle opiekują się ich krewni lub bliscy. To zajęcie bardzo angażujące i wyczerpujące. To więcej niż praca na pełen etat

Sławek Szymański

A przecież opiekunowie – nierzadko seniorzy – sami również mają problemy zdrowotne lub po prostu muszą choć trochę odpocząć. To właśnie z myślą o nich stworzono opiekę wytchnieniową. Daje szansę czasowego odciążenia.

Czym jest opieka wytchnieniowa?

W największym skrócie polega na tym, że osoba z niepełnosprawnościami lub zależna przebywa przez jakiś czas pod zorganizowaną opieką, a jej stały opiekun (często po prostu rodzic) może wtedy zadbać o własne zdrowie czy zająć się np. sprawami urzędowymi.

Co ważne, korzystając z tego typu wsparcia, również sami możemy wesprzeć. W tym przypadku przedsiębiorstwa społeczne, czyli firmy, zatrudniające osoby, którym z jakiegokolwiek powodu ciężiej jest znaleźć się na rynku pracy (np. niepełnosprawność, długotrwałe bezrobocie). Przyjrzyjmy się, jak to wygląda na przykładzie jednego z przedsiębiorstw społecznych oferujących usługę opieki wytchnieniowej na Pomorzu – Spółdzielnię Socjalną „Kooperacja” z Sopotu.

Co budują uczestnicy

„Kooperacja” bierze udział w projekcie o nazwie „Energia społeczna. Sieć Przedsiębiorstw Społecznych realizujących nowe modele usług w zakresie użyteczności publicznej”. – Główne założenie, jakie przyświeca naszemu modelowi, to zapewnienie czasu na przysłowiowe wytchnienie dla rodziców i opiekunów osób zależnych, osób z niepełnosprawnościami – mówi Dorota Rydel, koordynator opieki wytchnieniowej w spółdzielni socjalnej.

Jak to wygląda w praktyce? Spółdzielnia organizuje turnusy pod nazwą „Tre-



• Wycieczka na molo w Sopocie

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Kto i jak może skorzystać z opieki wytchnieniowej

- Usługa realizowana przez „Kooperację” jest skierowana do osób z województwa pomorskiego:
 - rodziców/opiekunów, którzy potrzebują wsparcia w postaci doraźnej przerwy w sprawowaniu opieki
 - dorosłych osób z niepełnosprawnościami lub/i osób zależnych
- Docelowo spółdzielnia planuje zrekrutować 20 osób – opiekunów/rodziców wraz z ich podopiecznymi.
- Kontakt ze Spółdzielnią Socjalną „Kooperacja”:
- tel.: 730 930 745
- - Dom Gościnny „LukLuk”, ul. Armii Krajowej 76-82 w Sopocie

nuj z nami codzienność”. Podopieczni mają zapewniony pobyt z noclegiem oraz pełnym wyżywieniem w Domu Gościnnym „LukLuk” w Sopocie, prowadzonym przez „Kooperację”. Trenowanie codzienności ma charakter warsztatowo-edukacyjny. Uczestnicy pogłębiają lub zdobywają umiejętności, pomagające im w samodzielności i włączające w życie społeczne.

– Ćwicząc codzienność w nowych okolicznościach, mają szansę zbudować poczucie sprawczości, a tym samym podnieść swoją samoocenę. Jest to proces, który zmienia postawę z biernej na postawę aktywnego uczestnictwa – dodaje Dorota Rydel.

Podkreśla, że w realizację usługi opieki wytchnieniowej włączeni są tu psycholog (trener pracy) oraz animator zajęć.

Inspirować innych

Elementem edukacyjnym turnusów jest również tzw. tutoring rówieśniczy. Pracownicy spółdzielni socjalnej – osoby z niepełnosprawnościami, które same były kiedyś w sytuacji stagnacji życiowej, braku pracy i braku samodzielności – inspirować innych. Biorą oni udział w planowaniu, jak i realizacji oraz podsumowaniu każdego turnusu. Wchodzą w rolę trenera rówieśniczego, dzielą się swoim doświadczeniem i nabytymi w pracy umiejętnościami.

– Ta nowa rola, w jakiej mogą siebie doświadczać, wzmacnia ich poczucie wpływu i jest jednocześnie stymulującym wyzwaniem w miejscu pracy – tłumaczy Dorota Rydel.

Co ciekawe, podczas turnusów psycholog pozostaje w stałym kontakcie z opiekunami uczestników. Również po to, by motywować ich i wspierać w organizacji czasu wolnego i sposobach realizacji ich potrzeb. Wbrew pozorom, wcale to nie jest oczywiste. Dorota Rydel zaznacza, że „odpoczynku też trzeba się nauczyć”. A po zakończeniu turnusu opiekunowie otrzymują od psychologa wskazówki, nad czym warto popracować z podopiecznym w domu. ●

Zaangażuj się

Może wolontariat ?



• Pomorscy seniorzy są aktywni w różnych przestrzeniach życia. Tu laureatki IV wojewódzkiej seniorady pomorskiego zrzeczenia LZS w 2021 r. w Skarszewach FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dziewięć lat temu w szpitalu im. M. Kopernika powstał wolontariat szpitalny. Jak działa?

ROZMOWA Z

MARZENĄ OLSZEWSKĄ-FRYC

dyrektorem ds. pielęgniarstwa i organizacji opieki w Copernicus PL.

ŚLAWEK SZYMAŃSKI: Kto i kiedy może zostać wolontariuszem w szpitalu?

MARZENA OLSZEWSKA-FRYC: Wolontariat to niezły pomysł na spędzenie czasu wolnego. Może też być oryginalnym sposobem na zdobycie doświadczenia zawodowego. Wolontariuszem można zostać na każdym etapie swojego życia, dzieląc się wolnym czasem, umiejętnościami czy posiadaną wiedzą. Trzeba jednak wiedzieć, że wolontariusz to człowiek, który wykonuje swoje prace na rzecz drugiego, dobrowolnie i bez wynagrodzenia, lecz z dobrego i otwartego serca oraz chęci pomocy drugiemu człowiekowi.

Czy są chętni na taki wolontariat?

– Stale przeprowadzamy rekrutacje nowych osób. Organizujemy m.in. spotkania informacyjne dla zainteresowanych grup, na których przybliżamy działalność szpitala, omawiamy cel i obszary, w jakich wolontariusz może wesprzeć jednostkę. To również dobra sposobność, aby ukazać obopólne korzyści ze współpracy, odpowiedzieć na pytania i rozwiać wątpliwości. Z każdym wolontariuszem przeprowadzamy indywidualną rozmowę o jego motywacji do podjęcia ochotniczej i bezpłatnej pracy oraz na temat wzajemnych oczekiwań i potrzeb.

Z doświadczenia wiemy, że największą liczbę osób do wolontariatu można pozyskać z akcji bezpośrednich. Takie akcje prowadzimy w szkołach podstawowych, a także zapraszając do wizyty w szpitalu chętnych młodych wolontariuszy. Studenci również chętnie się angażują, szczególnie z Uniwersytetu SWPS w Sopocie i z Uniwersytetu Gdańskiego. Natomiast wolontariusze senioralni przybywają po prezentacjach w klubach seniorach i kościołach.

Czym zajmują się wolontariusze i ilu ich jest?

– Wolontariat w szpitalu to temat bardzo obszerny, bo wiele się dzieje się każdego dnia. Wolontariuszy przebywających w szpitalu na stałe, już od 2-4 lat, jest 43. Na oddziałach szpitalnych takich jak ZOL, oddziały dziecięce i neurologiczne, ginekologiczne mamy: 7 logopedów, 2 rehabilitantów, 6 psychologów, 9 opiekunów, fryzjerkę, 2 kosmetyczki, 2 fizjoterapeutów, 8 ratowników, 6 osób odpracowujących prace społeczne.

W wolontariat pracowniczy zaangażowane są pielęgniarki, ratownicy i pracownicy administracji naszego szpitala, łącznie 27 osób. 285 wolontariuszy angażuje się w akcje, jak przedstawienia, koncerty, organizacja Dnia Dziecka, Dnia Seniora czy mikolajek.

Wolontariusze szpitalni współpracują też z Hospicjum Domowym dla Dzieci, pomagając w akcjach charytatywnych oraz z Hospicjum Dudkiewicza, przeprowadzając szkolenia i praktyki w szpitalu dla wolontariuszy hospicyjnych. ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Nagroda Marszałka Województwa Pomorskiego

Zgłoś kandydatów

Trwa piąta edycja konkursu „Pomorskie dla Seniorów”. Jego celem jest uhonorowanie seniorów z województwa pomorskiego, aktywnie działających na rzecz lokalnej społeczności.

Sławek Szymański

Laureatami konkursu mogą także zostać osoby działające na rzecz seniorów, jak również pracodawcy i organizacje pozarządowe wspierające politykę senioralną w województwie pomorskim.

Nagroda jest przyznawana w trzech kategoriach:

- **1. Zwyczajna** – Niezwyčajna Seniorka/ Zwyczajny – Niezwyčajny Senior
- **2. Pracodawca** przyjazny Seniorom
- **3. Przyjaciel/Przyjaciółka** Seniorów

Kandydatury można zgłaszać do 29 kwietnia. Formularz zgłoszeniowy oraz regulamin konkursu są na stronie internetowej. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do 31 maja.

Zgłoszenia można wysłać pocztową lub dostarczyć w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Pomorskie dla Seniorów”, do kan-

celarii Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego (ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk). ●

Szczegółowych informacji udzielają

- Barbara Bałka, tel.: 58 326 87 34, e-mail: b.bałka@pomorskie.eu
- Aleksandra Skowrońska, tel.: 58 326 89 08, e-mail: a.skowronska@pomorskie.eu

Laureatka konkursu „Przyjaciel Seniora”

Słucha seniorów z sukcesem

ROZMOWA Z

JULITĄ JAKUBOWSKĄ

laureatką konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniora” 2021

„Bank Czasu – Bankiem Życiowości”, „Stuk-puk. Otwórz drzwi, pomogę Ci”, „Ścieżki zdrowia 50+”, „Wiecznie Młodzi”, „Wybory Miss i Mistera Złotego Wieku” czy Klub Senior +. To niektóre z projektów i działań na rzecz seniorów, których pomysłodawczynią jest Julita Jakubowska, prezes Zarządu Miejskiego Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie.

SŁAWEK SZYMAŃSKI: Co uznaje pani za swój największych sukces wśród działań dla seniorów?

JULITA JAKUBOWSKA: Moim największym sukcesem jest wsłuchiwanie się w potrzeby osób starszych i tworzenie katalogu ofert włączających seniorów do działania. Kierowanie ruchem samopomocy w ramach projektu Bank Czasu oraz realizacja projektów, których celem jest promowanie aktywnego starzenia się. Udział seniorów w tych przedsięwzięciach pokazuje, że starzenie nie musi być wcale szare i nudne, a może dać wymierne korzyści związane z realizacją własnych pasji i marzeń. Wielkim zaszczytem dla mnie było otrzymanie tytułu „Przyjaciel Seniora”.

Skąd czerpie pani energię do tak aktywnego działania?

– Na co dzień jestem osobą posiadającą mnóstwo energii, którą czerpię z doświadczenia, jednak największą moc daje mi mo-

ja rodzina oraz indywidualne spotkania z seniorami. Senior, który jeszcze wczoraj siedział w zaciszu swojego mieszkania, a dziś uczy innych seniorów języka obcego czy wygrywa Galę Wyborów Miss i Mistera Złotego Wieku jest dla mnie motywacją do dalszych działań. Słowa uznania i aprobaty dotycząca realizowanych przedsięwzięć dają mi wiarę, że moje działania są akceptowane. Sami seniorzy też są bardzo aktywni i stale wspierają mnie w działaniach nie tylko skierowanych do nich samych.

Jak motywuje pani innych?

– Motywuję innych do wspólnego działania poprzez pokazywanie zmian, jakie dokonują się dzięki działaniom na rzecz seniorów. Uważam, że w każdym mieście powinno być miejsce do spędzania czasu wolnego dla każdej grupy wieko-

wej. W osobach starszych jest ogromny potencjał i należy ten potencjał wykorzystać.

Czy ma pani plany kolejnych działań dla seniorów?

– Stale mam nowe pomysły na rozszerzanie dotychczasowej oferty dla seniorów. Teraz chciałabym zorganizować przyjazne miejsca dla seniorów z Ukrainy. Miejsca, w których będą mogli odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Chciałabym zaprosić seniorów z Ukrainy przebywających w naszym mieście do skorzystania z oferty letniej, jaką jest „Akcja Lato”. Dzięki temu będzie możliwość poznania ich talentów i potencjału do dzielenia się z innymi. Jestem także w trakcie wdrażania projektu, który ma na celu utrzymanie kondycji psychicznej i fizycznej przez seniorów. ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Zwyczajny Nadzwyczajny Senior

Najlepszy w organizowaniu

ROZMOWA Z

WIESŁAWEM KEMPA

laureatem konkursu o nagrodę
Marszałka Województwa Pomorskiego
„Pomorskie dla Seniora” 2021

W ubiegłym roku skończył 70 lat. Jak podkreśla, z pracą społeczną jest związany co najmniej od 60 lat, od czasu kiedy był uczniem szkoły podstawowej w Świbnie, na Wyspie Sobieszewskiej.

SŁAWEK SZYMAŃSKI: Jak to się stało, że pracę społeczną zaczął pan już w podstawówce?

WIESŁAW KEMPA: Tam za sprawą oddanych nam nauczycieli stawiałem pierwsze kroki w harcerstwie i sporcie szkolnym. Tam nauczono mnie „jak coś robisz, to rób to jak najlepiej, a na pewno co najmniej dobrze”. Ta wyrobiona cecha pozostała do dziś. W szkole średniej, do której uczęszczałem zamieszkując jednocześnie w internacie, wykorzystałem już doświadczenie organizatorskie nabyte podczas nauki w podstawówce. Potrafiłem dobrze jak na tamten wiek rozwiązywać wiele spraw podczas pracy w szkolnych kołach: filatelistycznym, klubie sportowym czy kółku kulturalnym. Pierwszym moim wyróżnieniem, sukcesem siedemnastolatka, był mój wybór na prezesa szkolnego Ludowego Zespołu Sportowego jeszcze na dwa lata przed maturą. Jako prezes odniosłem wiele sukcesów na arenie powiatu gorlickiego i województwa rzeszowskiego.

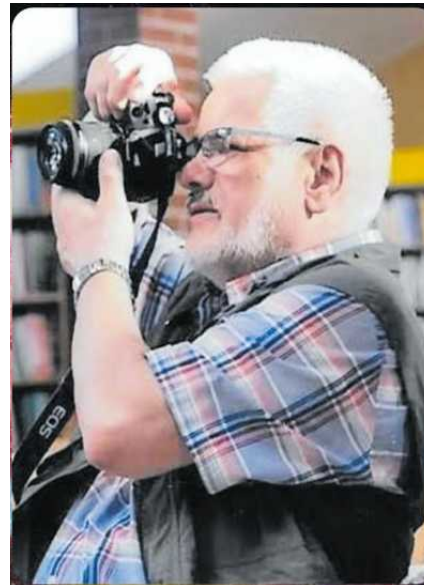
Po maturze, z kolejnym bagażem, wróciłem do Świbna z przesłaniem mojego wychowawcy Józefa Radzika: „idziecie do pracy na wieś i tam oprócz pracy zawodowej promujcie kulturę i sport w swoim środowisku”. Ukończyłem szkołę o profilu rolniczym.

Później zamieszkał pan w Trąbkach Wielkich, został wybrany do władz Gminnej Rady Ludowych Zespołów Sportowych, następnie do władz Wojewódzkiej Rady LZS w Gdańsku, przewodniczył pan też Wojewódzkiej Komisji Turystyki Wiejskiej, był pan również współzałożycielem Pomorskiego Klubu Weteranów Lekkiej Atletyki z siedzibą w Trąbkach Wielkich. A w ostatnich latach?

– Przy dużym moim udziale i dyrektora GOKSiR w Trąbkach Wielkich w czerwcu 2011 r. grupa 16 mieszkańców w wieku emerytalnym na zorganizowanym zebraniu powołała Klub Seniora przyjmując nazwę „Zawsze Młodzi”. I tak od 2011 r. jestem cały czas jego czynnym członkiem. Od 2018 r. przesuwę klubowi. W tym czasie udaje mi się poszerzyć ofertę klubu, która jest akceptowana przez członków. Aktualnie klub liczy ponad 50 członków. Jest największy w naszej gminie (spośród 11 klubów).

Jak pan godzi zainteresowania tak wielu osób? Jest na to jakaś recepta?

– 50 osób o różnych charakterach, zamiłowaniach, przyzwyczajeniach czy nawet w różnym wieku bardzo trudno jest pogodzić i przekonać jednych do drugich, tak aby w konsekwencji osiągnąć konsensus. U nas chyba najłatwiejsze w organizacji i cieszące się dużą popularnością są wycieczki krajoznawcze, wyjazdy do kina, teatru, koncerty, starty w zawodach w bowlingu czy też wspólna zabawa na tzw. potańcówkach „Disco-Senior”. Gorzej wypada udział w tzw. zajęciach indywidualnych. Tu moja recepta – to spotkania koleżeńskie i pierwsze ćwiczenia indywidualne. Kiedy seniorka lub senior przekona się, że ich stan zdrowia nie jest zagrożony, a przy tym zaczynają osiągać dobre



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

wyniki ku zadowoleniu osobistemu oraz uznaniu koleżanek i kolegów, to wszystko się zmienia! Widzę, że to wszystko buduje osobę, która nigdy takich ćwiczeń nie wykonywała. Ważną rolę odgrywa również informacja w miejscowej prasie o osiągniętych wynikach i gratulacje od sąsiadów.

Ten przykład jest potwierdzeniem, że trening „czyni mistrza”. Widzę to po startach moich seniorów i senierek w bowlingu, senioradzie, strzelectwie, rzucie granatem sportowym czy pchnięciu kulą. Startujemy w różnych zawodach i przywozimy wiele medali, które są prezentowane na zebraniach klubowych i wtedy znowu pojawiają się brawa, a nawet śpiewanie „100 lat”.

A ma pan jakiś przepis na energię do działania?

– Energia przychodzi sama, jeśli wszystko wychodzi i jest akceptowane przez członków klubu. Są też takie działania, gdzie nie wszystko się udaje, pojawia się krytyka i wówczas słucham uważnie tych, co mają coś do powiedzenia. Wyciągam wnioski, które wykorzystuję w dalszej pracy. Wnioskodawcy są zadowoleni i ja też, bo uwagi wykorzystane w realizacji kolejnych zadań spełniają oczekiwania uczestników. W kronice klubowej, którą prowadzę, w 2021 r. zarejestrowałem 71 zdarzeń z udziałem moich seniorów. ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Aktywności dla seniorów z Pomorza

Do wyboru, do koloru

Wydarzenia sportowe i zajęcia artystyczne, warsztaty, spotkania i wyjazdy, porady medyczne i odkrywanie świata cyfrowego.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Sławek Szymański

Poznaj aktywności dostępne dla osób w wieku 60+, finansowane ze środków Samorządu Województwa Pomorskiego. Wybór jest ogromny. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Pomorski Zarząd Wojewódzki ZKRP i BWP w Gdańsku

■ Co proponują: spotkania tematyczne dotyczące bezpieczeństwa seniorów w zakresie oszustw i manipulacji, spotkania z lekarzem geriatrą oraz integracyjne, zabiegi rehabilitacyjne, udział w uroczystościach rocznicowych.

■ Dla seniorów z powiatów: kościerskiego, malborskiego, sztumskiego, kwidzyńskiego,

ślupskiego, bytowskiego, tczewskiego oraz z Gdańska.

■ Kontakt: 58 341 39 53, Gdańsk, ul. Sienkiewicza 8/2

Stowarzyszenie Edukatorów i Terapeutów „Zaczarowani” z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: warsztaty tematyczne, organizacja koncertu muzyki romantycznej w plenerze, wystawa fotografii portretowej, wieczór pod gwiazdami, warsztaty taneczne, spacer po parku w Oliwie.

■ Dla seniorów z powiatu nowodworskiego Sołeckie Koło Gospodyń z Gdyni oraz z Gdańska:

■ Kontakt: 600 683 112, Gdańsk, ul. Koziorożca 8/1

Rada Regionalna Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych Naczelnej Organizacji Technicznej w Słupsku

■ Co proponują: zajęcia sportowe, spotkania brydżowe, zajęcia i konkurs sudoku, ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową, spotkania tematyczne z pasjonatami historii, muzyki, organizacja wystawy „Miniatury łodzi, okrętów i statków świata”, zwiedzanie ciekawych miejsc na Pomorzu: biogazowni w Potęgowie, wizyta w manufakturze garncarskiej Neclów, zwiedzanie zamku w Łapalicach oraz Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku.

■ Dla seniorów z powiatów: słupskiego, lęborskiego, kartuskiego i kościerskiego.

■ Kontakt: 59 84 22 538, 84 22 318, Słupsk ul. Garncarska 4

Gdańska Fundacja „I Ty Możesz Wszystko” z siedzibą w Jankowie Gdańskim

■ Co proponują: warsztaty hortiterapii, kulinarne oraz kosmetyczno-relaksacyjne, cykl spacerów po urokliwych zakątkach Trójmiasta oraz poznawanie historycznych i współczesnych zbiorników wodnych: „Stary Sobieski”, „Stara Orunia”, „Kazimierz”. Zwiedzanie Wojewódzkiej Składnicy Tranzytowej na Westerplatte oraz wycieczka do rezerwatu „Mewia Łacha” na Wyspie Sobieszewskiej. Cykl spotkań integracyjnych dla seniorów przy ognisku, spacery po lasach gminy Kolbudy oraz spartakiada w ramach „Kolbudy Senior Challenge” – edycja 2022.

■ Dla seniorów z Gdańska i powiatu gdańskiego:

■ Kontakt: 58 341 42 48, Gdańsk Wrzeszcz ul. Wajdeloty 28A

„My Kaszubi...” z siedzibą w Gdyni

■ Co proponują: warsztaty dekoracyjne, florystyczne, turystyczne, kulinarne, rękodzielnicze oraz zielarskie, wycieczki jednodniowe do Żukowa – kolebki haftu kaszubskiego, Kartuz i zamku w Łapalicach, warsztaty z nauki posługiwania się narzędziami online.

■ Dla seniorów z Trójmiasta oraz powiatów: kartuskiego, puckiego i wejherowskiego.

■ Kontakt: 609 708 506, 885 031 956, Gdynia, ul. 2 Morskiego Pułku Strzelców 18 /13

Fundacja Kultury Fotograficznej „Fotografia bez Granic” z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: zajęcia z historii sztuki w tym roli społeczności mennonickiej w rozwój architektury, techniki i szkolnictwa, warsztaty fotograficzne połączone z zajęciami obsługi programów do obróbki cyfrowej fotografii oraz plenery fotograficzne.

■ Dla seniorów z Trójmiasta oraz powiatów: gdańskiego, wejherowskiego, tczewskiego oraz kartuskiego.

■ Kontakt: 535 292 037, Gdańsk ul. Podwale Staromiejskie, 62/68 C/D

Stowarzyszenie Otwarte Kaszuby z siedzibą w Kartuzach

■ Co proponują: spotkania integracyjne, zajęcia ruchowe, warsztaty wizerunkowe połączone z sesją zdjęciową, możliwość skorzystania z podstawowych zabiegów kosmetycznych, zajęcia z zakresu ziołolecznictwa, taneczna impreza międzypokoleniowa, wspólny wyjazd kulturalny.

■ Dla seniorów z powiatów: kartuskiego, kościerskiego oraz gdańskiego.

■ Kontakt: 695 127 816, Kartuzy ul. Dworcowa 13a/10

Stowarzyszenie Los z siedzibą w Kościerzynie

■ Co proponują: spotkania tematyczne z zakresu prawa i profilaktyki prozdrowotnej, warsztaty z rękodziela ludowego, rozwoju osobistego i edukacji cyfrowej, warsztaty z animatorem wolontariatu połączone z wyjazdem do Europejskiego Centrum Wolontariatu w Gdańsku oraz zwiedzanie Europejskiego Centrum Solidarności.

■ Dla seniorów z powiatów: kościerskiego i kartuskiego.

■ Kontakt: 600 358 557, Kościerzyna, ul. Osiedle Tysiąclecia 1

Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości „Razem” z siedzibą w Chojnicach

■ Co proponują: udział w Pomorskim Dniu Aktywnego Seniora w Chojnicach 26 czerwca, podczas którego seniorzy będą mogli uczestniczyć w wydarzeniach kulturalno-integracyjnych, w tym w przeglądzie twórczości artystycznej seniorów wraz z elementami prozdrowotnymi i edukacyjnymi. Podczas imprezy uczestnicy skorzystają z porad zdrowotnych związanych z chorobami i zagrożeniami wieku geriatryczne-

go. Wykonywane będą też podstawowe badania pomiaru ciśnienia i poziomu cukru. Udzielane będą też porady prawne w zakresie ochrony konsumenta i cyberprzestępczości kierowanej do seniorów.

■ Dla seniorów z wszystkich powiatów województwa pomorskiego.

■ Kontakt: 52 39 66 526, Chojnice, ul. Malinowa 36.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, z siedzibą w Gdańsku oraz Stowarzyszenie Rumski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rumi, z siedzibą w Rumi

■ Co proponują: gimnastyka zdrowotna, trening oporowy, zajęcia Nordic Walking, Pro-X-Walker, Smovey, turniej integracyjny w bule prowadzony na sali gimnastycznej, siłowni oraz w plenerze, piknik sportowo-rekreacyjny „Seniorada” na terenie AWFis w Gdańsku, planowany na przełomie maja i czerwca.

■ Podczas pikniku odbędą się występy zaprzyjaźnionych zespołów oraz występy indywidualne seniorów. Seniorzy będą mogli skorzystać z masażu, porad specjalistycznych oraz badań w zakresie oceny stanu zdrowia. Zajęcia ruchowe zaplanowano na terenie AWFis w Gdańsku (ul. Kazimierza Góreckiego 1) oraz w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Rumi (ul. Mickiewicza 49).

■ Dla seniorów z Gdańska i powiatu wejherowskiego.

■ Kontakt: Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk ul. Kazimierza Góreckiego 1, tel.: 609 161 879.

■ Stowarzyszenie Rumski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Rumia ul. Mickiewicza 19, tel.: 512 471 791.

Pomorski Zarząd Wojewódzki Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Gdańsku

■ Co proponują: spotkania ze specjalistami z zakresu rehabilitacji, psychologii i dietetyki na temat wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia, relaksacji jako alternatywnego sposobu poprawy kondycji psychofizycznej oraz zdrowego odżywiania osób starszych. Zaplanowano różnego rodzaju ćwiczenia: zdrowy kręgosłup, taniec, ćwiczenia z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku

odbywające się na siłowni i w plenerze. Wspólne przygotowywanie potraw oraz tworzenie dziennego menu z wykorzystaniem zwykłych i ogólnie dostępnych produktów oraz warsztaty kulinarne z ubiegłoroczną półfinalistką Masterchefa.

■ Dla seniorów z powiatu tczewskiego i z Sopotu.

■ Kontakt: 58 301 32 73, Gdańsk ul. Garbary 12/13

Spółdzielnia Socjalna Iskra z siedzibą w Sztumskim Polu

■ Co proponują: warsztaty z udziałem dietetyka dotyczące prawidłowego odżywiania, warsztaty aktywności fizycznej takie jak: fitness, joga, zumba oraz gry w plenerze, spacer, warsztaty z zakresu bezpieczeństwa seniorów, podczas których będą odbywać się zajęcia z elementami samoobrony, dotyczące udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz spotkania grupowe z psychologiem. Na zakończenie cyklu warsztatów zorganizowana zostanie wspólna biesiada przy ognisku.

■ Dla seniorów z powiatów: sztumskiego i malborskiego.

■ Kontakt: 504 025 326, Sztumskie Pole, ul. Łąkowa 19

A1 Press – Dziennikarze dla Pomorza z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: warsztaty dziennikarskie i fotograficzne prowadzone przez doświadczonych dziennikarzy, podczas których uczestnicy dowiedzą się jak szukać inspiracji i skąd brać pomysły na dobre teksty, jak przygotować się do rozmowy, jak zadawać pytania, by uzyskać ciekawe odpowiedzi, jak napisać tekst informacyjny czy relacje z wydarzenia. Podczas warsztatów fotograficznych seniorzy dowiedzą się, jak zrobić ciekawe zdjęcia, które będą ilustracją do artykułu.

■ Dla seniorów z powiatów: malborskiego, sztumskiego, tczewskiego, starogardzkiego, chojnickiego, człuchowskiego oraz kartuskiego.

■ Kontakt: 880 659 329, Gdańsk ul. prof. Romana Lipowicza 63

Stowarzyszenie Inspiracja z siedzibą w Czarnem

■ Co proponują: warsztaty z zakresu tworzenia produktów naturalnych, podczas których uczestnicy nauczą się wykonywać preparaty do pielęgnacji



ciała oraz świece naturalne, a także dowiedzą się, jak dbać o wizerunek współczesnego seniora. Zajęcia z elementami fizjoterapii prowadzone z udziałem specjalisty, obejmujące dbałość o kręgosłup oraz stawy. Wyjazd do Ogrodów Tematycznych Hortulus w Dobrzycy, połączony z nauką tworzenia kompozycji florystycznych oraz do pracowni garncarskiej w Sokolu, w której będzie można zobaczyć proces wypalania gotowych przedmiotów i samodzielnie wykonać naczynia na tradycyjnym kole garncarskim. Warsztaty literackie i udział seniorów w profesjonalnej sesji zdjęciowej.

■ Dla seniorów z powiatów: człuchowskiego i chojnickiego.

■ Kontakt: 796 587 515, Czarne ul. Kolejowa 14

Fundacja Barbary Średniawy z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: udział w eliminacjach powiatowych i wojewódzkich w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy Obywatelskiej.

■ Dla seniorów z Trójmiasta i powiatów: tczewskiego, malborskiego, bytowskiego, wejherowskiego, łęborskiego, słupskiego, puckiego, kwidzińskiego, kartuskiego, starogardzkiego, sztumskiego.

■ Kontakt: 883 703 713

Fundacja Mikroakademia z siedzibą w Nowym Barkoczynie

■ Co proponują: warsztaty muzyczne i teatralne obejmujące ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, rozciągające i rozgrzewające. Podczas warsztatów uczestnicy nabydą umiejętności z zakresu autoprezentacji, rozwijania wyobraźni przestrzennej, korzystania z nowych technik plastycznych, tworzenia scenografii i strojów.

■ Dla seniorów z powiatów: gdańskiego i kościerskiego.

■ Kontakt: 665 616 662, Nowy Barkoczyn, ul. Spokojna 26

Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gdańsku

■ Co proponują: warsztaty informatyczne odbywające się w Klubie Seniora w Gdańsku przy ul. Sobótki 5, podczas których seniorzy dowiedzą się, jak korzystać z dostępnych e-usług publicznych takich jak: bankowość elektroniczna, zakładanie i ko-

rzystanie z Profilu Zaufanego, dzięki któremu możliwe jest korzystanie z Platformy Usług Elektronicznych ZUS oraz jak logować się na Portal Pacjenta. Wycieczka jednodniowa szlakiem rycerskim do Chelмна, Gniewu i Pelplina.

■ Dla seniorów z Trójmiasta i powiatów: wejherowskiego, malborskiego, tczewskiego i puckiego.

■ Kontakt: 58 341 07, Gdańsk, ul. Grunwaldzka 131 A

Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: zajęcia sportowo-rekreacyjne takie jak: nordic walking, szachy, bowling. Udział seniorów w wyjazdowych zawodach sportowych: Wojewódzkiej Senioradzie w Skarszewach, mistrzostwa w bowlingu i czwórboju rzutowym weteranów.

■ Dla seniorów z powiatów: gdańskiego, wejherowskiego, sztumskiego, kartuskiego i nowodworskiego.

Spotkania z Sybirakami Lekcja historii z naocznymi świadkami

Masowe deportacje, śmierć bliskich, głód, choroby, ciężka praca – to wszystko traumatyczne doświadczenia Sybiraków. Opowiadają o tym ludzie, którzy sami przez to wszystko przeszli, członkowie Gdańskiego Oddziału Związku Sybiraków, odwiedzając pomorskie szkoły w ramach lekcji historii.

Przypomnijmy, że masowe wywózki Polaków w głąb sowieckiej Rosji miały miejsce w latach 1940-1952. Przymusowe deportacje były traktowane przez władze radzieckie jako podstawowy instrument polityki okupacyjnej.

Więcej informacji o losach Sybiraków i działalności Gdańskiego OZS:

Skontaktuj się z nimi i umów na spotkanie w szkole:

e-mail:

• Kordian Borejko (prezes oddziału),

tel.: 511 445 175

• Zofia Kłoczko (wiceprezes),

tel.: 511 445 175

■ Kontakt: 519 181 492, Gdańsk, al. Zwycięstwa 51/11

Towarzystwo Przyjaciół Gdańska z siedzibą w Gdańsku

■ Co proponują: zajęcia z obsługi smartfona z funkcją foto, warsztaty plenerowe rysunku i malarstwa pod okiem artysty plastyka, na zakończenie których odbędzie się wernisaż prac uczestników, cykl pogadek wiedzy o Gdańsku i regionie Pomorza oraz spacerów poznawczych z przewodnikiem.

■ Dla seniorów z Gdańska oraz powiatów: sztumskiego i starogardzkiego.

■ Kontakt: 602 278 051, 58 320 28 28, Gdańsk, ul. Warzywnicza 10/1A

Stowarzyszenie „Seniorzybytów.pl” z siedzibą w Bytowie

■ Co proponują: internetowe próby i wspólne śpiewanie grup muzycznych poprzedzone szkoleniem z obsługi tabletu i korzystania z internetu, wyjazd do teatru oraz spotkania wyjazdowe grup śpiewających.

■ Dla seniorów z powiatów: słupskiego, kościerskiego i bytowskiego.

■ Kontakt: 530 100 03, Bytów ul. Miła 26

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku

■ Co proponują: kontynuacja wydawnictwa Magazynu Senioralnego Ławeczka o cztery kolejne numery: maj-czerwiec, lipiec-sierpień, wrzesień-październik, listopad-grudzień z aktywnym udziałem seniorów w redagowaniu magazynu.

■ Dla seniorów z województwa pomorskiego.

■ Kontakt: 58 772 42 18, Gdańsk, plac Solidarności 1/3.35

Towarzystwo Miłośników Ziemi Sztumskiej z siedzibą w Sztumie

■ Co proponują: wykłady i pogadanki na temat dziedzictwa kulturowego i kulinarnego Powiśla, których zwieńczeniem będzie wydanie książki: „Tradycyjna kuchnia Powiśla”, z przepisami mieszkańców Powiśla. Biesiada Powiślańska w Mikołajkach Pomorskich, podczas której zaplanowano pokaz kulinarny, degustację oraz konkurs na potrawy przygotowane przez seniorów.

■ Dla seniorów z powiatów: sztumskiego, kwidzińskiego i malborskiego.

■ Kontakt: 698 832 239, Sztum ul. Reja 13

Dwa lata do setki

Nadal aktywny

**A do aktywności zachęca młodszych.
Kapitan w st. spocz. inż. Henryk Bajduszewski
podczas II wojny światowej walczył z okupantem.**

Nie sądził, że doczeka wojny w XXI w. tuż za polską granicą. Opowiada o recepcie na aktywne życie, o pomocy dla seniorów i kombatantów.

MARCIN SZUMNY: Jak na niespełna stulatka jest pan ciągle zajęty, tu kombatanci tam seniorzy

HENRYK BAJDUSZEWSKI: Jestem i kombatantem i seniorem (śmiech). Działam i lubię zachęcać innych do działania. To jak taki zastrzyk pobudzający. Poza tym wychodzę z założenia, że jeżeli można pomóc, to trzeba to robić. Od kiedy pamiętam, zawsze moja energia była skierowana na walkę o to, żeby ludziom żyło się lepiej, by czuli się szanowani i zaopiekowani. To dotyczy każdej sfery naszego życia, prywatnej, zawodowej i społecznej.

Jak pan zachęca osoby w pana wieku do takiej aktywności?

– Starsi ludzie mają swoje nawyki i trudno ich przekonać do działania. Ale można to zmienić poprzez danie im jakiegoś ciekawego zajęcia. Dlatego świetnym pomysłem są kluby dla seniorów, gdzie można zorganizować na przykład spotkania tematyczne.

Czyli trzeba wyciągać seniorów z domów?

– No właśnie, ale to muszą być zajęcia przemyślane. Zauważyłem, że osoby, które skończyły 80 lat mają wiele zahamowań, bo nie są już takie sprawne. Nie można od nas wymagać tego, czego wymaga się od 60- czy 70-latków. Dlatego na gimnastykę, na karty czy na impre-

zy trudno tych najstarszych wyciągnąć. Ale, żeby posiedzieć i posłuchać muzyki jak najbardziej. Dzięki wsparciu z urzędu marszałkowskiego zorganizowaliśmy spotkanie w Kwidzynie. Była bardzo duża grupa seniorów i naszych kombatantów. Występował chór, był koncert. Atmosfera była swobodna. Ludzie w takich sytuacjach zupełnie inaczej się czują, byli bardzo zadowoleni.

Wspomniał pan o kombatantach. Tu też pan dużo robi.

– W tej chwili skupiam się na Związku Kombatantów RP i byłych więźniów politycznych. Byłem prezesem Zarządu Okręgowego, jestem członkiem Zarządu Głównego Związku Kombatantów. Jestem też wiceprzewodniczącym Kolegium ds. Dziedzictwa Historycznego. Dlatego tu mam przynajmniej trochę więcej luzu. Jeśli chodzi o kombatantów, to spraw jest wiele, zwłaszcza socjalno-bytowych, zdrowotnych. Pomagamy jak możemy.

Czyli jak?

– Chcemy na przykład stworzyć niewielki ośrodek, w którym byłby lekarz, apteka. Żeby był dobrze skomunikowany i żeby nie trzeba było wchodzić po schodach. Jesteśmy po rozmowach z Urzędem Miejskim w Gdańsku i mamy deklarację, że będziemy mieli obiekt. Staraliśmy się także o bezpłatne leki dla kombatantów oraz objęcie ich zasadą, że nie będą płacić podatków. Wielu ludzi ma emerytury stosunkowo niewielkie i trzeba tym ludziom pomagać.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE



Ilu jest w tej chwili członków Związku?

– Nasz związek jest największym stowarzyszeniem na Pomorzu. Mamy ponad 2 tysiące członków. Co prawda, większość członków to żony po zmarłych kombatantach. Samych kombatantów mamy niecały tysiąc. Niestety, z każdym rokiem odchodzi od 200 do 300 ludzi, bo przecież kombatanci są w moim wieku. Ja dopóki będę mógł, to będę ciągnął tę działalność.

I ma pan jeszcze czas na przygotowanie książki...

– Udaje się trochę wygospodarować. Opisuję swoje życie i cieszę się, że mogę to przekazać. To moje przeżycia z czasu wojny. Miałem sporo szczęścia, że przeszedłem przez te wszystkie niebezpieczeństwa i trudności bez szwanku. Cieszę się, że doczekałem takiego wieku, choć nie sądziłem, że dotrwam tak blisko setki. Nie sądziłem też, że dożyję kolejnej wojny. W głowie mi się nie mieści, że w XXI w. mamy wojnę za naszą granicą, to co się dzieje, jest przerażające.

Polacy bardzo angażują się w pomoc uchodźcom.

– Wiem, co to znaczy okupacja i uważam, że naszym obowiązkiem jest pomoc uciekającym przed wojną! Dając przykład empatii, zdobędziemy przyjaciół. Ukraina sama nie da sobie rady w walce przeciwko Rosji. Są zdani na pomoc Europy. Dlatego powinniśmy maksymalnie, w granicach naszych możliwości pomagać. Mam nadzieję, że ten koszmar szybko się skończy, że świat wyciągnie wreszcie wnioski.●

Rozmawiał Marcin Szumny

Nowe zasady

Jak ustalana jest wysokość nowej emerytury

Osoby planujące przejść na emeryturę często zastanawiają się, w jaki sposób obliczyć wysokość przyszłego świadczenia emerytalnego.

Autor: Adwokat Karol Gregorcuk

Emerytura ustalana na tzw. nowych zasadach przysługuje ubezpieczonym, którzy spełniają trzy następujące warunki: urodzili się po 31 grudnia 1948 r., osiągnęli powszechny wiek emerytalny (60 lat – kobiety, 65 lat – mężczyźni) oraz opłacali składki na ubezpieczenie społeczne lub pozostawali w zatrudnieniu przed 1 stycznia 1999 r. W określonych przypadkach o nową emeryturę mogą również starać się osoby, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 r.

Co należy wziąć pod uwagę przy obliczaniu świadczenia emerytalnego?

W celu ustalenia wysokości emerytury należy podzielić podstawę obliczenia emerytury (wysokość kapitału zebranego w okresie zatrudnienia) przez średnie dalsze trwanie życia po przejściu na emeryturę (przewidywany okres pobierania składek). Może wydawać się, że samodzielne wykonanie takiego działania nie powinno sprawiać większych problemów, jednakże przy obliczaniu emerytury każdorazowo uwzględnia się kilka różnych czynników.

Podstawę wyliczenia emerytury stanowi kwota składek na ubezpieczenie emerytalne (z uwzględnieniem ich waloryzacji), kwota środków znajdujących się na subkoncie – w przypadku członków OFE (z uwzględnieniem ich waloryzacji) oraz kwota zwaloryzowanego kapitału początkowego. Waloryzacja oznacza wzrost wysokości składek i kapitału początkowego, jakie zostały zapisane na koncie ubezpieczonego. Obecnie ZUS stosuje waloryzację procentową, która polega na pomno-

żeniu świadczenia przysługującego na dzień 28 lutego 2022 r. (kwota brutto) przez wskaźnik 107%. Jeżeli np. w 2021 r. wysokość emerytury wynosiła 1800 zł brutto, to od 1 marca 2022 r. świadczenie emerytalne wzrosło do 1926 zł brutto (1800 zł x 107% = 1926 zł). Waloryzacja kapitału początkowego przebiega na podobnych zasadach jak waloryzacja składek na ubezpieczenie emerytalne, przy czym w przypadku kapitału początkowego pierwszą waloryzację przeprowadza się za 1999 rok.

Czym jest kapitał początkowy?

Kapitał ten to swego rodzaju hipotetyczna emerytura, jaką ubezpieczony otrzymałby 1 stycznia 1999 r., czyli z chwilą wejścia w życie reformy emerytalnej (przed tą datą ZUS nie prowadził indywidualnych kont ubezpieczonych, dlatego nie wiadomo, jaką kwotę składek emerytalnych wcześniej wpłacano). Na wysokość kapitału począt-

kowego mają wpływ podstawa wymiaru składek, długości udowodnionych okresów składkowych i nieskładkowych przed 1 stycznia 1999 r. oraz tzw. współczynnik p (służący do obliczenia części socjalnej). Określenie podstawy wymiaru składek zależy od ustalenia wynagrodzenia z kolejnych 10 lat kalendarzowych sprzed 1 stycznia 1999 r. albo z 20 dowolnie wybranych lat kalendarzowych sprzed 1 stycznia 1999 r. Zarobki z każdego roku kalendarzowego (z okresu 10 albo 20 lat) należy pomnożyć przez kwotę rocznego przeciętnego wynagrodzenia (za dany rok), co w rezultacie pozwala otrzymać tzw. wskaźnik wysokości podstawy wymiaru kapitału początkowego. Wynik powinien być wyrażony w procentach, z zaokrągleniem do setnych części procentu. Jeżeli np. w 1976 r. zarobki ubezpieczonego wynosiły łącznie 55 120 zł, a kwota rocznego przeciętnego wynagrodzenia była wtedy równa 51 372 zł, zatem wskaźnik wysokości podstawy wymiaru za 1976 r. to 107,30%: (55 120 zł x 100%) / 51 372 zł). Jeżeli udowodniliśmy okres zatrudnienia, lecz nie mamy możliwości potwierdzenia uzyskanego wynagrodzenia, to wtedy ZUS przyjmuje minimalne wynagrodzenie za okresy, w których pozostawaliśmy w stosunku pracy.

Wysokość kapitału początkowego

Zależy ponadto od długości udowodnionych okresów składkowych i nieskładkowych przed 1 stycznia 1999 r. Okresy składkowe obejmują czas podlegania ubezpieczeniu, gdy odprowadzono składki na ubezpieczenie społeczne, np. gdy byliśmy zatrudnieni na umowę o pracę, pobieraliśmy zasiłek macierzyński lub odbywaliśmy czynną służbę wojskową. Z kolei okresy nieskładkowe obejmują czas, gdy nie wykazywaliśmy ak-

■

Podstawę wyliczenia emerytury stanowi kwota składek na ubezpieczenie emerytalne (z uwzględnieniem ich waloryzacji), kwota środków znajdujących się na subkoncie – w przypadku członków OFE (z uwzględnieniem ich waloryzacji) oraz kwota zwaloryzowanego kapitału początkowego



FOT. SHUTTERSTOCK

tywności zawodowej i nie odprowadzono składek na ubezpieczenie, np. gdy pobieraliśmy wynagrodzenie chorobowe lub zasiłek chorobowy, przebywaliśmy na urlopie bezpłatnym, ukończyliśmy studia wyższe na jednym kierunku. Okresy nieskładkowe uwzględnia się jedynie w części, która nie przekracza 1/3 okresów składkowych. Należy pamiętać, aby do wniosku o emeryturę dołączyć niezbędne dokumenty na potwierdzenie okresów składkowych i nieskładkowych. Dokumentacja składana do ZUS może obejmować, np. świadectwa pracy, zaświadczenia pracodawcy lub legitymacje ubezpieczeniowe. Jeżeli nie posiadamy odpowiedniej dokumentacji, a zakład pracy już zlikwidowano, to dopuszczalne jest powołanie dowodu z zeznań świadków na potwierdzenie okresów zatrudnienia sprzed 15 listopada 1991 r. albo w przypadku zatrudnienia jako pracownika młodocianego zatrudnienia – przed 1 stycznia 1975 r.

Przykład:

Adam Okragły urodzony 15.05.1950 r. był zatrudniony w fabryce XYZ jako ślusarz w latach 1969-2015. Jego łączny staż pracy w zakresie okresów składkowych

i nieskładkowych, ustalony na dzień 1.01.1999 r., wynosi 30 lat (w tym 29 lat, 1 miesiąc, 20 dni okresów składkowych i 10 miesięcy, 10 dni okresów nieskładkowych). Od 2011 r. podstawa wymiaru kapitału początkowego może być ustalona z uwzględnieniem zarobków z 10 kolejnych lat kalendarzowych przypadających przed 1.01.1999 r. Adam Okragły złożył w 2016 r. do ZUS-u wniosek o emeryturę. Do ustalenia wartości kapitału początkowego ZUS uwzględnił wysokość zarobków ubezpieczonego z okresu od 1.01.1970-31.12.1979, czyli okresu kolejnych 10 lat kalendarzowych sprzed 1.01.1999 r., gdy ubezpieczony zarabiał najlepiej.

ZUS przeliczy jeszcze raz

Po wejściu w życie reformy emerytalnej już kilka razy zmieniono zasady ustalania wysokości kapitału początkowego, na korzyść ubezpieczonych, co powoduje, że ZUS powinien, w przypadku ustalania wysokości emerytury, ponownie przeliczyć kapitał początkowy. Dotychczasowe zmiany przepisów dotyczyły m.in. ubezpieczonych, którzy przed 1 stycznia 1999 r. posia-

dali okres ubezpieczenia krótszy niż 1 rok kalendarzowy, studiowali i okres ich studiów został ograniczony do 1/3 okresów składkowych przy ustalaniu kapitału początkowego, nie wykonywali pracy z powodu opieki nad dzieckiem w wieku do lat 4. Podstawą do ponownego przeliczenia kapitału początkowego mogą być także nowe dokumenty, które wcześniej nie zostały przedstawione w ZUS. W razie jakichkolwiek wątpliwości można zwrócić się do ZUS z wnioskiem o ponowne przeliczenie kapitału początkowego. Od decyzji ZUS o przeliczeniu kapitału początkowego służy odwołanie do sądu okręgowego – sądu pracy i ubezpieczeń społecznych, w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji. Postępowanie odwoławcze jest wolne od opłat. Emerytura w nowej wysokości będzie przysługiwać od pierwszego dnia miesiąca, w którym został zgłoszony wniosek o ponowne jej ustalenie. ●

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2021 poz. 291 t.j.)

KONKURS

o nagrodę **Marszałka Województwa Pomorskiego**

POMORSKIE DLA SENIORÓW



Celem konkursu jest wyróżnienie seniora, pracodawcy, a także osób podejmujących szczególnie wartościowe i skuteczne inicjatywy na rzecz seniorów oraz upowszechnianie i promowanie działalności seniorów i polityki senioralnej w województwie pomorskim.

**Nabór zgłoszeń trwa
do 29 kwietnia br.**

**Rozstrzygnięcie Konkursu
nastąpi do 31 maja br.**

Zgłoszenia można dokonać drogą pocztową lub przedkładając dokumenty w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Pomorskie dla Seniorów” w kancelarii Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego (ul. Okopowa 21/27, Gdańsk).



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Na zdjęciu:
Pani Barbara Kaszuba -
laureatka konkursu
w kategorii Zwyczajna
Niezwyczajna Seniorka
w roku 2021