

NR 1 / 22 - 28.04.2022

ZAWSZE SENIOR

INFORMATOR



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Badania profilaktyczne dla SENIORÓW i SENIOREK

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

I. Mammografia w mammobusach

Badania w mammobusach adresowane są do pań w wieku od 50 do 69 roku życia. Wiek ten jest bowiem uważany za dodatkowy czynnik ryzyka zachorowania na nowotwory piersi.

Jako Samorząd Województwa Pomorskiego w zeszłym roku ze środków unijnych, którymi zarządzamy, dofinansowaliśmy kwotą ponad 5 mln złotych zakup czterech nowoczesnych mammobusów, wyposażonych w zaawansowane mammografy cyfrowe, które stacjonują w różnych miejscowościach na Pomorzu. Ma to szczególne znaczenie dla pań, które mieszkają w miasteczkach i wsiach i mają w związku z tym ograniczony dostęp do badań.

Harmonogram stacjonowania mammobusów na Pomorzu znajduje się m.in. na stronie Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ: <https://www.nfz-gdansk.pl/dla-pacjenta/harmonogram-postoju-mammobusow/gdansk/2022-04-01>.

Infolinia dedykowana projektowi działa pod numerem telefonu: 58 767 34 44 (dla pań w wieku 50-69).

Oczywiście młodsze panie również mogą i powinny badać profilaktycznie swoje piersi (mammografem lub przez USG), ale muszą mieć skierowanie (badanie odbywa się wówczas w placówce zdrowia).

II. „Profilaktyka 40 PLUS”

Program ten obejmuje pakiety badań profilaktycznych (dla kobiet, dla mężczyzn oraz pakiet wspólny), a jego zadaniem i celem jest jak najwcześniejsze zdiagnozowanie często występujących w społeczeństwie problemów zdrowotnych.

Zgodnie z aktualnymi regulacjami program ten będzie realizowany do końca czerwca 2022 roku. 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 lub za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP).

Wygenerowane zostanie następnie e-skierowanie, w którym m.in. mapę punktów, które udziela opisanych usług w naszym województwie.

Warto odwiedzić stronę <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>, gdzie znajdziemy więcej szczegółowych informacji o programie, w tym m.in. mapę punktów, które udziela opisanych usług w naszym województwie.

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

1. 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;

2. Szpitale Pomorskie sp. z o.o.:

- Ul. Smoluchowskiego 18, 80-214 Gdańsk, tel.: 58 341 55 47;

3. Szpital Specjalistyczny

w Kościerzynie sp. z o.o.:

- Ul. Piechowskiego 36, 83-400 Kościerzyna, tel.: 58 686 01 68.

Bardzo zachęcam do korzystania z opisanych badań diagnostycznych. Przypomnę, że właśnie dzięki profilaktyce możemy szybko wykryć chorobę, co znacznie zwiększa szansę na całkowite wyzdrowienie i dłuższe życie.

Zachęcam zarówno do korzystania z badań, jak i do rozpowszechniania wiedzy o dostępnych badaniach wśród znajomych.

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



SZANOWNE SENIORKI, SZANOWNI SENIORZY

Przekazujemy Państwu pierwsze w tym roku wydanie Informatora „Zawsze Senior”. Informator zawiera wiele ciekawych i ważnych treści, w tym o aktywnościach senioralnych, badaniach profilaktycznych, opiece medycznej w tym geriatrycznej, dostępnej dla osób w wieku 60+.

W publikacji prezentujemy też między innymi materiał dotyczący zasad funkcjonowania umowy o dożywocie, a także piszemy o działaniach podejmowanych na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy. Zachęcam Państwa do korzystania i dzielenia się treściami zawartymi w Informatorze.

Szczególnie gorąco zapraszam do zgłoszenia kandydatów i kandydatek w piątej edycji Konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego pn. „Pomorskie dla Seniorów”. Życzę Państwu miłej i owocnej lektury! Pozdrawiam serdecznie.

**Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego**



PAKIET BADAŃ DIAGNOSTYCZNYCH

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: AIAT, AspAT, GGTP;
- poziom kreatyniny we krwi;
- badanie ogólne moczu;
- poziom kwasu moczowego we krwi;
- poziom kwasu moczowego we krwi;
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych DLA MĘŻCZYZN:

- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi;

- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
- stężenie glukozy we krwi;
- próby wątrobowe: AIAT, 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).

Działania Samorządu Województwa Pomorskiego na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy

Od pierwszych dni wojny Samorząd Województwa Pomorskiego bardzo mocno się zaangażował w działania na rzecz wsparcia uchodźców z Ukrainy: w obszarze polityki społecznej, zdrowia, edukacji, kultury, rynku pracy, środków UE, infrastruktury informatycznej, infrastruktury kolejowej, majątku województwa, informacji i komunikacji.

Podjęte działania przyczyniły się do utworzenia i wzmocnienia kadrowego punktów informacyjnych/noclegowych, utworzenia punktów medycznych na terenie Miasta Gdańska oraz zbiórki darów rzeczowych i środków finansowych. Samorząd Województwa Pomorskiego brał udział w spotkaniach z przedstawicielami rządu i samorządów oraz opiniował projekty aktów prawnych dotyczących uchodźców, podjął także ścisłą współpracę z organizacjami pozarządowymi, które są zaangażowane w akcję pomocową na rzecz uchodźców z Ukrainy.

Najważniejsze działania:

1. Stworzenie strony internetowej pomocu-ukrainie.pomorskie.eu dedykowanej działaniom wspierającym uchodźców w naszym regionie. Znajdują się tam wszystkie niezbędne informacje dotyczące: m.in. zdrowia, edukacji, pracy, przepisów prawa.
2. Uruchomienie Pomorskiej Linii Telefonicznej +48 571228600 oraz 58 3268740.

3. Utworzenie specjalnego punktu wsparcia dla Ukraińców poszukujących pracy. Punkt mieści się w Centrum Informacji i Planowania Kariery w Wojewódzkim Urzędzie Pracy przy ul. Żabi Kruk 16 w Gdańsku. Od poniedziałku do piątku w godz. 8-16 można przyjść i porozmawiać o rynku pracy, swoich kompetencjach, przygotować CV, dostać ofertę pracy oraz skorzystać z poradnictwa prawnego związanego z zatrudnieniem. Zapewnione jest też tłumaczenie - we współpracy z wolontariuszami, studentami Uniwersytetu Gdańskiego.

4. We współpracy z Miastem Gdańsk i Okręgową Izbą Radców Prawnych w Gdańsku utworzenie pod tym samym adresem PUNKTU OBSŁUGI PRAWNEJ, w którym radcowie prawni codziennie udzielają uchodźcom z Ukrainy pomocy prawnej pro bono.

5. Sejmik Województwa Pomorskiego przeznaczył 1 mln złotych na wsparcie organizacji pozarządowych działających na terenie województwa pomorskiego w celu zabezpieczenia między innymi: schronienia, wyżywienia czy pomocy psychologicznej dla uchodźców z Ukrainy.

6. Uzgodnienie przesunięcia w ramach RPO WP 2014-2020 3 mln euro na usługi społeczne, w ramach których możliwe będzie np. wsparcie działań w zakresie pomocy obywatelom Ukrainy.

7. We współpracy z Miastem Gdańsk oraz szpitalami Copernicus sp. z o.o. oraz Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w połowie marca utworzono dwa punkty medyczne dla uchodźców: w Punkcie

Informacyjnym w Krewetce i na hali przy ul. Traugutta 29.

8. Przedstawiciele największych pomorskich samorządów – prezydentka M. Gdańska pani Aleksandra Dulikiewicz, prezydent M. Sopotu – pan Jacek Karnowski, prezydent M. Gdyni – p. Wojciech Szczurek oraz Wicemarszałek Leszek Bonna chcąc rozegrać najważniejsze potrzeby związane z kryzysem humanitarnym odwiedzili Lwów. W efekcie wizyty zorganizowano pomoc na rzecz lwowskiego szpitala. Samorządy M. Gdańsk, M. Sopot, M. Gdynia oraz marszałek województwa pomorskiego zdecydowali o przekazaniu 1 miliona złotych na zakup materiałów i sprzętu medycznego. Już 1 kwietnia br. została wysłana pierwsza partia pomocy: aparaty do odsysania trudno gojących się ran wraz z niezbędnymi opatrunkami, zewnętrzne usztywnienia złamań oraz wiertarki ortopedyczne. Następna partia sprzętu wyjechała 14 kwietnia b.r.

9. Podjęcie decyzji przez Zarząd Województwa Pomorskiego o przekazaniu w formie darowizny karetki dla potrzeb służby zdrowia w Tarnopolu.

10. Zorganizowanie trzech pociągów specjalnych w relacji Przemysł – Gdynia Główna dla obywateli ukraińskich (przyjechały 752 osoby).

11. Oddanie do dyspozycji Wojewody Pomorskiego 102 miejsca pobytu całodobowego w zielonych szkołach prowadzonych przez Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych.

12. Podjęcie ścisłej współpracy z Miastem Gdańsk - oddelegowanie w ramach porozumienia

z Fundacją Gdańską 25 pracowników stanowiących kadrowe wsparcie Punktu Informacyjnego w Krewetce.

13. Przesłanie informacji do pomorskich starostów w sprawie wprowadzenia zmian w Programie Regionalnym „Praca dla Pomorza”, uwzględniających umożliwienie aktywizacji zawodowej bezrobotnych obywateli Ukrainy.

14. Prowadzenie szkoleń przez Centrum Edukacji Nauczycieli i Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli dla dyrektorów szkół i nauczycieli w zakresie: organizacji pracy szkoły przyjmującej uczniów z Ukrainy, organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów z doświadczeniem migracji, interwencji kryzysowej w szkole, dostosowania kształcenia i wychowania w szkołach i placówkach w związku z konfliktem zbrojnym toczącym się w Ukrainie, usprawnienia komunikacji nauczyciel – uczeń z Ukrainy.

15. Instytucje kultury przygotowały również szereg działań artystyczno-edukacyjnych dedykowanych Ukrainie m.in. koncert charytatywny w Teatrze Muzycznym w Gdyni czy 3-miesięczny kurs języka polskiego w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Gdańsku.

Agnieszka Zabłocka – zastępca dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego

Nagroda Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniorów”

Piąta edycja konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniorów”! Zgłoszenia Kandydatów prosimy przysłać do 29 kwietnia br.

Celem konkursu jest wyróżnienie pomorskich seniorów, pracodawców, a także osób i organizacji pozarządowych podejmujących szczególnie wartościowe i skuteczne inicjatywy na rzecz seniorów oraz upowszechnianie i promowanie działalności seniorów.

Nagroda przyznawana jest w następujących kategoriach:

1. Zwyczajny-Niezwyčajny Senior/ Zwyczajna-Niezwyčajna Seniorka: Osoby w wieku 60 lat i więcej, z terenu Województwa Pomorskiego, podejmujące poza strukturami organizacji/instytucji działania na rzecz społeczności lokalnej.

2. Pracodawca przyjazny Seniorom: Pracodawca, który zatrudnia i prowadzi działania wspierające aktywność zawodową osób powyżej 50 roku życia.

3. Przyjaciół/Przyjaciółka Seniorów: organizacje pozarządowe, mieszkańcy (bez względu na wiek) z terenu Województwa Pomorskiego wyróżniający się w sposób

szczególny w działaniach na rzecz osób starszych w tym inicjujących współpracę międzypokoleniową.

Wymogiem formalnym zgłoszenia kandydatury w Konkursie jest nadesłanie do 29 kwietnia br. czytelnie wypełnionego formularza zgłoszeniowego. Formularz oraz Regulamin Konkursu są dostępne na stronie internetowej: <https://rops.pomorskie.eu/> seniorzy

Zgłoszenia można dokonać drogą pocztową lub przedkładając dokumenty w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Po-

morские dla Seniorów” w kancelarii Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk.

Rozstrzygnięcie Konkursu nastąpi do 31 maja 2022r
Szczegółowych informacji udzielają pracownicy:
Barbara Bałka - tel. 58 326 87 34;
adres e-mail: b.balka@pomorskie.eu
Aleksandra Skowrońska - tel. 58 326 89 08; adres e-mail: a.skowronska@pomorskie.eu

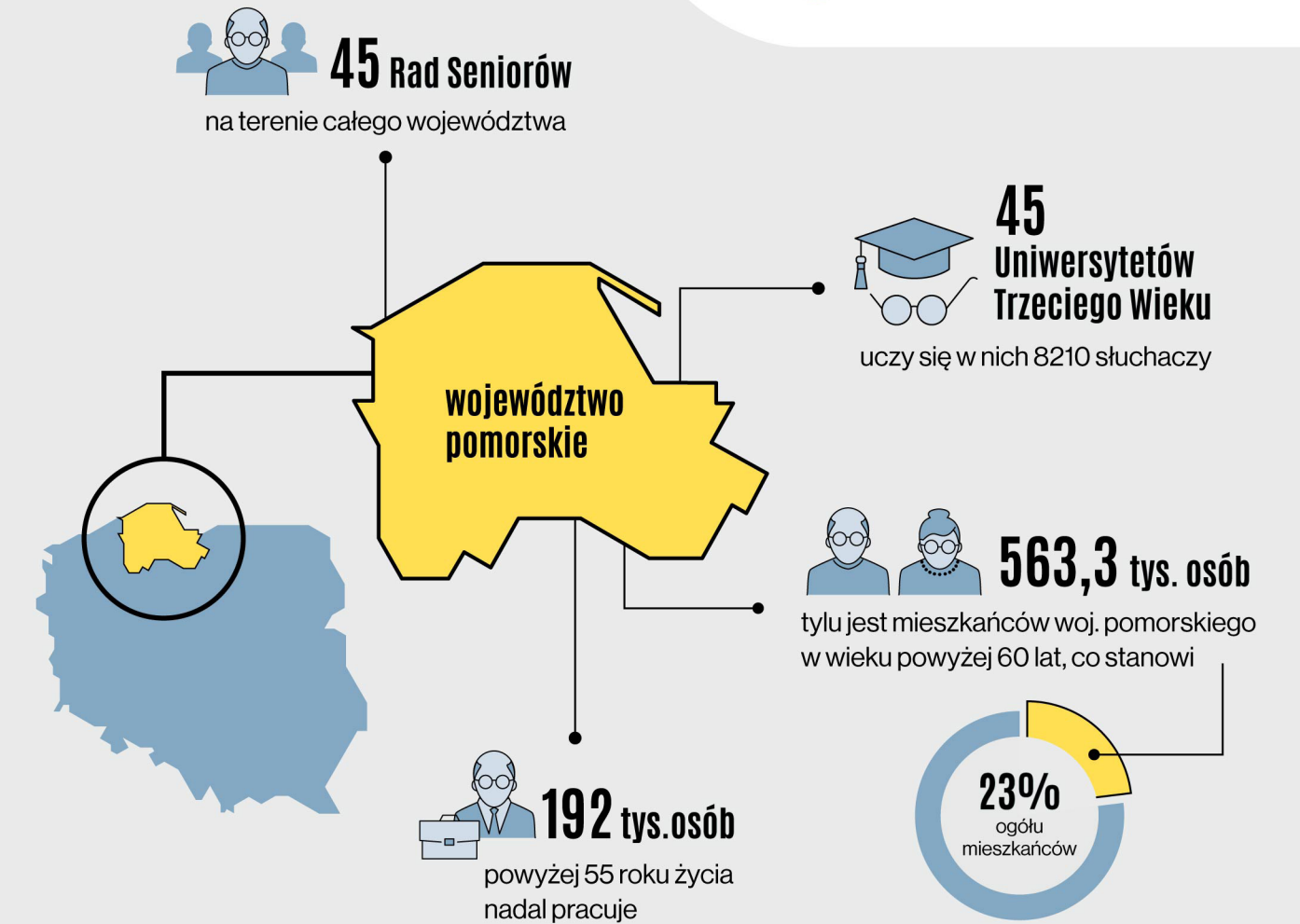
Barbara Bałka



Mieczysław Struk
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Szanowni Państwo,
Seniorzy odgrywają bardzo ważną rolę w życiu naszego regionu. Ich wiedza i doświadczenie mają duży wpływ na nasze działania. Dzisiaj osoby 60+ wyglądają i czują się coraz młodziej, są sprawne i energiczne. Tym samym burzą stereotypy i chcą się nadal rozwijać. Warto wykorzystać ten potencjał. Stąd wielu seniorów swój wolny czas i umiejętności poświęca na działania na rzecz organizacji pozarządowych, społeczności lokalnych, spotyka się w klubach seniora. Z drugiej strony sporo osób potrzebuje opieki i wymaga szczególnej troski. Tutaj niezwykle ważnym aspektem jest zdrowie. Dlatego jako Samorząd Województwa Pomorskiego dokładamy wszelkich starań, by zadbać o potrzeby wszystkich naszych seniorów. Rozwijamy regionalną politykę senioralną i wzmocniamy system wsparcia osób starszych. Dotyczy to m.in. zapewnienia odpowiedniej opieki zdrowotnej, udziału w rozwoju kulturalnym i ekonomicznym społeczeństwa. Nad sprawami naszych seniorów czuwa Pomorska Rada do spraw Polityki Senioralnej. Wszystkim seniorom życzę, aby dojrzały wiek był czasem pełnym pasji i nowych możliwości, a jednocześnie poczucia bezpieczeństwa i satysfakcji.

PO MOR SKIE



Środki unijne dobrze
pracują na Pomorzu

8,2 mld zł

2014-2020



OCHRONA ZDROWIA

Rozbudowa szpitali

27 podmiotów medycznych otrzymało dotacje na rozwój infrastruktury i zakup sprzętu.

Szpital św. Wojciecha w Gdańsku – nowe możliwości pomocy dla ok. **4 tys. mieszkańców Pomorza** dzięki budowie nowych oddziałów (urologia i chirurgia ortopedyczno-urazowa) z **8 nowoczesnymi salami operacyjnymi**.

OPIEKA NAD OSOBAMI W PODESZŁYM WIEKU

Nowe Centrum Geriatrii w Sopocie na **47 łóżek** oraz kompleksowa fizykoterapia oraz pracownia TK i RTG

460 hospitalizacji

14 tys. udzielonych świadczeń zdrowotnych w poradniach ambulatoryjnych oraz pracowniach (czyli porady, badania itp.)

SPECJALISTYCZNY SPRZĘT

10 tomografów komputerowych

(m.in. dla szpitala w Starogardzie Gdańskim, Szpitala Wincentego a Paulo w Gdyni, szpitala w Bytowie, szpitali w Prabutach i Miastku).

40 tys. liczba dodatkowych badań w ciągu roku

1 rezonans magnetyczny

w Szpitalu w Starogardzie Gdańskim.

400 liczba dodatkowych badań w ciągu roku

25 aparatów RTG

dla m.in. szpitali w Chojnicach, Kościerzynie, Słupsku, Pucku i Kwidzynie.

150 tys. liczba dodatkowych badań w ciągu roku

USŁUGI OPIEKUŃCZE

6148 osób objętych usługami asystenckimi i opiekuńczymi

AKTYWNY WYPOCZYNEK

Do końca 2023 roku utworzonych lub odnowionych zostanie

660 km tras rowerowych

oraz powstanie

ok. 1200 km oznakowanych szlaków kajakowych

Konkurs „Pomorskie dla Seniora” promuje seniorów, pracodawców a także osoby podejmujące szczególnie wartościowe i skuteczne inicjatywy na rzecz seniorów w województwie pomorskim



Jestem szczęśliwa, że moja praca została zauważona i doceniona. Dziękuję za ogrom życzliwości Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego względem mnie i mojej fundacji „My Kaszubi ...”. To właśnie moja fundacja zainicjowała możliwość bezpłatnego rozliczania seniorów z PIT-ów, w trakcie pandemii szyłyśmy maseczki ochronne, a już od 13 lat prowadzimy bezpłatne warsztaty rękodzielnicze.

Barbara Teresa Kaszuba

LAUREATKA KONKURSU „POMORSKIE DLA SENIORA”
W KATEGORII ZWYCZAJNA NIEZWYCZAJNA SENIORKA
W ROKU 2021

Aktywności dla Seniorów finansowane w 2022 roku ze środków Samorządu Województwa Pomorskiego

Seniorze! Weź udział w proponowanych aktywnościach

Pomorski Zarząd Wojewódzki Związków Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych w Gdańsku Kontakt: 58 341 39 53, Gdańsk, ul. Sienkiewicza 8/2.

Rodzaje aktywności: spotkania tematyczne, z lekarzem geriatrą, integracyjne, udział w uroczystościach rocznicowych dla seniorów z powiatów: kościerskiego, malborskiego, sztumskiego, kwidzińskiego, słupskiego, bytowskiego, człuchowskiego oraz gdańskiego.

Stowarzyszenie Edukatorów i Terapeutów "Zaczarowani" z siedzibą w Gdańsku Kontakt: 600-683-112, Gdańsk, ul. Koziarowa 8/1.

Rodzaje aktywności: warsztaty tematyczne, organizacja koncertu muzyki romantycznej w plenerze, wystawa fotografii portretowej, warsztaty fotograficzne i poetyckie dla seniorów z powiatu nowodworskiego, Gdyni oraz z Gdańska.

Rada Regionalna Federacji Stowarzyszeń Naukowo-Technicznych Naczelnej Organizacji Technicznej w Słupsku Kontakt: 59 84 22 538, 84 22 318, Słupsk ul. Garncarska 4.

Rodzaje aktywności: zajęcia sportowe, brydżowe, konkurs sudoku, ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową, spotkania tematyczne, zwiedzanie ciekawych miejsc na Pomorzu, dla seniorów z powiatów: słupskiego, lęborskiego, kartuskiego i kościerskiego.

Gdańska Fundacja „I Ty Możesz Wszystko” z siedzibą w Jankowie Gdańskim Kontakt: 58 341 42 48, Gdańsk Wrzeszcz ul. Wajdeloty 28A.

Rodzaje aktywności: warsztaty hortiterapii, kulinarne, kosmetyczno-relaksacyjne, cykl spacerów miastopoznawczych, spartakiadę w ramach „Kolbudy Senior Challenge” - edycja 2022 dla seniorów z Gdańska i powiatu gdańskiego.

„My Kaszubi...” z siedzibą w Gdyni Kontakt: 609 708 506, 885 031 956, Gdynia, ul. 2 Morskiego Pułku Strzelców 18 /113.

Rodzaje aktywności: warsztaty dekoracyjne, florystyczne, kulinarne, rękodzielnicze oraz zielarskie, dla seniorów z Trójmiasta oraz powiatów: kartuskiego, puckiego i wejherowskiego.

Stowarzyszenie Otwarte Kaszuby z siedzibą w Kartuzach. Kontakt: 695 127 816 Kartuzy ul. Dworcowa 13a/10.



Fot. Dłok Knitter



Rodzaje aktywności: spotkania integracyjne, zajęcia ruchowe, warsztaty wizerunkowe połączone z sesją zdjęciową, możliwość skorzystania z podstawowych zabiegów kosmetycznych, zajęcia z zakresu ziołolecznictwa, dla seniorów z powiatów: kartuskiego, kościerskiego oraz gdańskiego.

Fundacja Kultury Fotograficznej „Fotografia Bez Granic” z siedzibą w Gdańsku Kontakt: 535 292 037, Gdańsk ul. Podwale Staromiejskie, 62/68 C/D.

Rodzaje aktywności: zajęcia z historii sztuki, warsztaty fotograficzne połączone z zajęciami obsługi programów do obróbki cyfrowej fotografii oraz plenery fotograficzne dla seniorów z Trójmiasta oraz powiatów: gdańskiego, wejherowskiego, człuchowskiego oraz kartuskiego.

Stowarzyszenie LOS z siedzibą w Kościerzynie. Kontakt: 600 358 557, Kościerzyna, ul. Osiedle Tysiąclecia 1.

Rodzaje aktywności: spotkania tematyczne z zakresu prawa i profilaktyki prozdrowotnej, warsztaty z rękodzieła ludowego, rozwoju osobistego i edukacji cyfrowej, warsztaty z animatorem wolontariatu,

zwiedzanie Europejskiego Centrum Solidarności, dla seniorów z powiatów: kościerskiego i kartuskiego.

Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości „RA-ZEM” z siedzibą w Chojnicach. Kontakt: 52 39 66 526 Chojnice, ul. Malinowa 36

Rodzaje aktywności: udział w Pomorskim Dniu Aktywnego Seniora w Chojnicach 26 czerwca br. przegląd twórczości artystycznej seniorów wraz z elementami prozdrowotnymi i edukacyjnymi, porady zdrowotne, podstawowe badania pomiaru ciśnienia, poziomu cukru, porady prawne, dla seniorów z wszystkich powiatów województwa pomorskiego.

Uniwersytet Trzeciego Wieku AWFIS, z siedzibą w Gdańsku oraz Stowarzyszenie Rumski UTW, z siedzibą w Rumi. Kontakt: AWF, 609 161 879, Gdańsk ul. Kazimierza Górskiego 1, UTW 512 471 791, Rumia ul. Mickiewicza 19.

Rodzaje aktywności: gimnastyka zdrowotna, trening oporowy, zajęcia nordic walking, Pro-X-Walker, Smovey, turniej integracyjny w Bule, piknik sportowo – rekreacyjny „Seniorada” na

terenie AWFIS w Gdańsku planowany na przełomie maja i czerwca. Seniorzy z Gdańska i powiatu wejherowskiego będą mogli skorzystać z masażu, porad specjalistycznych oraz badań w zakresie oceny stanu zdrowia. Zajęcia ruchowe odbywać się będą na terenie AWFIS w Gdańsku ul. Kazimierza Górskiego 1 oraz w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Rumi ul. Mickiewicza 49

Pomorski Zarząd Wojewódzki Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Gdańsku. Kontakt: 58 301 32 73, Gdańsk ul. Garbary 12/13.

Rodzaje aktywności: spotkania ze specjalistami z zakresu rehabilitacji, psychologii i dietetyki. 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 człuchowskiego i z Sopotu.

Spółdzielnia Socjalna Iskra z siedzibą w Sztumskim Polu. Kontakt: 504 025 326, Sztumskie Pole, ul. Łąkowa 19.

Rodzaje aktywności: warsztaty aktywności fizycznej: fitness, joga, zumba, gry w plenerze, spacer, warsztaty z zakresu bezpieczeństwa seniorów, zajęcia z elementami samoobrony, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, dla seniorów z powiatów: sztumskiego i malborskiego. Na zakończenie cyklu warsztatów zorganizowana zostanie wspólna biesiada przy ognisku.

A1 Press - Dziennikarze dla Pomorza z siedzibą w Gdańsku. Kontakt: 880 659 329, Gdańsk ul. Prof. Romana Lipowicza 63.

Rodzaje aktywności: 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 relację z wydarzenia. Podczas warsztatów fotograficznych seniorzy dowiedzą się jak zrobić ciekawe zdjęcia, które będą ilustracją do artykułu dla seniorów z

powiatów: malborskiego, gdańskiego, sztumskiego, człuchowskiego, chojnickiego oraz kartuskiego.

Stowarzyszenie Inspiracja z siedzibą w Czarnem. Kontakt: 796 587 515 Czarne ul. Kolejowa 14.

Rodzaje aktywności: warsztaty z zakresu tworzenia produktów naturalnych, podczas których uczestnicy nauczą się wykonywać preparaty do pielęgnacji ciała, robić świece naturalne oraz dowiedzą się jak dbać o wizerunek współczesnego seniora. Wyjazd do Ogrodów Tematycznych Hortulus w Dobrzycy połączony z nauką tworzenia kompozycji florystycznych. Warsztaty literackie i udział seniorów w profesjonalnej sesji zdjęciowej dla seniorów z powiatów: człuchowskiego i chojnickiego.

Fundacja Barbary Średniawy z siedzibą w Gdańsku. Kontakt: 883 703 713.

Rodzaje aktywności: udział w eliminacjach powiatowych w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy Obywatelskiej dla seniorów z Trójmiasta i powiatów: człuchowskiego, malborskiego, bytowskiego, wejherowskiego, lęborskiego, słupskiego,

seniorów z Trójmiasta i powiatów: wejherowskiego, malborskiego, człuchowskiego i puckiego.

Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe z siedzibą w Gdańsku. Kontakt: 519 181 492 Gdańsk, Al. Zwycięstwa 51/11.

Rodzaje aktywności: nordic walking, szachy, bowling, udział seniorów w wyjazdowych zawodach sportowych: Wojewódzka Seniorada w Skarszewach, Mistrzostwa w bowlingu i czworoboju rzutowym weteranów dla seniorów z powiatów: gdańskiego, wejherowskiego, sztumskiego, kartuskiego i nowodworskiego.

Towarzystwo Przyjaciół Gdańska z siedzibą w Gdańsku. Kontakt: 602-278-051, 58 320-28-28, Gdańsk, ul. Warzywnicza 10/1A

Rodzaje aktywności: zajęcia z obsługi smartfona z funkcją foto, warsztaty plenerowe rysunku i malarstwa, wernisaż prac uczestników, cykl pogadanek wiedzy o Gdańsku i Regionie Pomorza oraz spaceru poznawcze z przewodnikiem dla seniorów z Gdańska oraz powiatów: sztumskiego i starogardzkiego.

Stowarzyszenie „Seniorzybytów.pl” z siedzibą w Bytowie. Kontakt: 530 100 03, Bytów ul. Miła 26.

Rodzaje aktywności: internetowe próby i wspólne śpiewanie grup muzycznych poprzedzone szkoleniem z obsługi tabletu i korzystania z Internetu, wyjazd do teatru oraz spotkania wyjazdowe grup śpiewaczych dla seniorów z powiatów: słupskiego, kościerskiego i bytowskiego.

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku. Kontakt: 58 772 42 18, Gdańsk Plac Solidarności 1/3.35.

Rodzaje aktywności: kontynuacja wydawnictwa Magazynu Senioralnego „Ławeczka” z aktywnym udziałem seniorów w redagowaniu magazynu dla seniorów z województwa pomorskiego.

Towarzystwo Miłośników Ziemi Sztumskiej z siedzibą w Sztumie. Kontakt: 698 832 239, Sztum ul. Reja 13.

Rodzaje aktywności: wykłady i pogadanki na temat dziedzictwa kulturowego i kulinarnego Powiśla, wydanie książki pt. „Tradycyjna kuchnia Powiśla” z przepisami mieszkańców Powiśla. Biesiada której zaplanowano pokaz kulinarny, degustację oraz konkurs na potrawę dla seniorów z powiatów: sztumskiego, kwidzińskiego i malborskiego.

IWONA OLCZAK

Wczesna Diagnostyka Reumatoidalnego Zapalenia Stawów

Pomorskie Centrum Reumatologiczne im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie Sp. z o.o. od 2017 roku jest Ośrodkiem Wczesnej Diagnostyki Reumatoidalnego Zapalenia Stawów w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Pierwotnej i Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów opracowanego z udziałem Ministerstwa Zdrowia i finansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Program adresowany jest do osób od 18 do 67 roku życia, pracujących zawodowo. Jego celem jest zmniejszenie opóźnień diagnostycznych i poprawa wczesnej wykrywalności RZS w celu zapewnienia utrzymania lub powrotu do aktywności zawodowej chorych.

Reumatoidalne zapalenie stawów, jest najczęstszą chorobą zapalną stawów, którą zalicza się do układowych chorób tkanki łącznej. Jest to choroba autoimmunologiczna, to znaczy, że organizm z niewiadomych przyczyn rozpoznaje i atakuje własne komórki. Na RZS chorują 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. Choroba ma charakter przewlekły i ciągle nie rozpoznano czynników jej wywołujących.

- Odczuwasz ból stawów?
- Odczuwasz ból nadgarstków/rąk?
- Twoje ręce/nadgarstki są spuchnięte/obrzęknięte?
- Twoje stawy są sztywne rano?

- Odczuwasz sztywność poranną w stawach dłużej niż 1 godzinę?
- Masz problem z zaciśnięciem ręki w pięść?
- Te same stawy są zajęte po obu stronach ciała?
- Problemy ze stawami mają wpływ na Twoją aktywność życiową np. masz problemy z samoobsługą, wypoczynkiem lub zmieniłeś swoją aktywność zawodową?
- Kiedykolwiek ktoś ci powiedział, że masz reumatoidalne zapalenie stawów?
- Ktoś z Twojej rodziny ma/miał reumatoidalne zapalenie stawów?

Pozytywna odpowiedź na jedno z powyższych pytań, jest powodem do zgłoszenia się do Ośrodka Wczesnej Diagnostyki.

Aby przystąpić do projektu należy zgłosić się do Poradni Reumatologicznej Pomorskiego Centrum Reumatologicznego im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie ze skierowaniem do Poradni Reumatologicznej lub bez. Konieczne jest posiadanie aktualnych badań: OB, CRP, morfologia.

Szybka diagnoza oraz odpowiednie leczenie to klucz w walce o zachowanie sprawności i uniknięcie inwalidztwa.

Rejestracja do projektu: 503 803 334

Więcej informacji na temat projektu można znaleźć na stronie internetowej www.pcrsopot.pl zakładka OPIEKA MEDYCZNA wczesny RZS lub <https://wczesnyrzs.pcrsopot.pl/>

Dr Małgorzata Sochocka-Bykowska,
reumatolog



Umowa dożywocia – kiedy warto ją zawrzeć?

Nieruchomości wydają się stanowić dobrą lokatę kapitału i są takim składnikiem majątku, który daje nam poczucie bezpieczeństwa. Czasami jednak koszty utrzymania mieszkania czy domu są mogą być spore i zależy nam na tym, aby np. nasze dzieci przejęły te zobowiązania na siebie.

W przypadku kiedy rozważamy „spieniężenie” naszej nieruchomości, ale chcielibyśmy jednak zapewnić sobie możliwość dalszego jej zamieszkiwania, warto rozważyć umowę dożywocia.

Taka umowa (jak każda umowa dotycząca nieruchomości) musi zostać zawarta przed notariuszem, co znacząco zwiększa bezpieczeństwo transakcji. Polega ona na tym, że właściciel nieruchomości przekazuje ją innej osobie w zamian za dożywotnią opiekę. Ważne jest



tutaj słowo „przekazuje” a nie „daruje”, bo w przeciwieństwie do drugiej popularnej umowy – darowizny, dożywocie polega na określeniu konkretnych obowiązków nabywcy nieruchomości, które są rodzajem specyficznej zapłaty za nieruchomość. Oznacza to, że nabywca ma obowiązek przyjąć poprzedniego właściciela, tzw. „dożywotnika”, jako domownika. Zapewnić mu: wyżywienia, ubrania, mieszkania, światła i opału czy odpowiednią pomoc i pielęgnowanie w chorobie oraz sprawić mu, własnym kosztem, pogrzeb odpowiadający zwyczajom miejscowym.

W związku z faktem, że zwykle strony tej umowy zamieszkują razem, najczęściej spotykamy się z nią w stosunkach rodzinnych. Nie jest to jednak obowiązkowe. Niemniej z uwagi na bliskie związanie i konieczność osobistych kontaktów między stronami umowy warto dobrze przemyśleć wybór odpowiedniej osoby.

Co ważne po śmierci dożywotnika nabywca nieruchomości nie jest zobowiązany do zapłaty zachowku spadkobiercom, jak ma to miejsce w przypadku darowizny.

Należy także pamiętać, że zawarcie umowy oznacza utratę własności nieruchomości przez dotychczasowego właściciela (jego prawo dożywocia ujawnia się jedynie w księdze wieczystej nieruchomości). Jeśli zaś nastąpi dalsze zbycie nieruchomości np. sprzedaż lub śmierć, obowiązki określone w umowie przechodzą na kolejne, czasami już obce, osoby.

Dodatkowo musimy mieć na uwadze, że umowa ta, w odróżnieniu od darowizny, może generować także spore koszty notarialne, gdyż notariusz musi dodatkowo pobrać podatek od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2 proc. wartości nieruchomości.

adv. Dominika Merchel-Hinc